



**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DEL
NIVEL PRIMARIO Y SECUNDARIO DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE
CHICLAYO, 2018**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Autora:

**Bach. Perez Villalobos Estilita
ID ORCID: 0000-0001-7866-928X**

Asesor:

**Dr. Abanto Vélez Walter Iván
ID ORCID:0000-0003-2110-7547**

Línea de Investigación:

Comunicación y Desarrollo Humano

Pimentel - Perú

2022

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO
EN DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO Y SECUNDARIO DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE CHICLAYO, 2018**

Aprobación del Jurado



Dra. Morales Huamán Carla Giovanna
Presidente del Jurado



Mg. Olazábal Boggio Roberto Dante
Secretaria del Jurado



Mg. Asenjo Zapata Cornelia Yajaira
Vocal del Jurado



Universidad
Señor de Sipán

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy **egresado (s)** del Programa de Estudios de **Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO Y SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE CHICLAYO, 2018

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Pérez Villalobos Estilita	33586272	
---------------------------	----------	---

Pimentel, 20 de febrero de 2023.

Dedicatoria

Con mucho cariño para mis seres queridos, en especial para mi madre por todo su apoyo incondicional.

A mi esposo, por estar a mi lado apoyándome y dándome aliento en toda mi carrera universitaria y mis hijas.

Agradecimiento

Gracias a Dios por la energía y fuerzas que me ha dado para poder llegar al final de este trabajo, al profesor por toda su enseñanza para que podamos estar presentando este trabajo hoy y a la Universidad Señor de Sipán que tiene la mayor comodidad para aquellas futuras generaciones que buscan alcanzar el éxito ya sea personal y profesional.

Resumen

Las estrategias de afrontamiento se constituyen en herramientas que propician el bienestar; dado sus efectos mitigadores del estrés. En ese marco, se ha desarrollado la presente investigación, cuya finalidad fue determinar la relación entre estrategias de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo; así como verificar la prevalencia de los estilos de afrontamiento y los niveles de bienestar psicológico. El diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal y de tipología correlacional. La muestra estuvo constituida por 50 docentes, de ambos sexos (M=38,5 años). Los instrumentos para la recolección de datos fueron el cuestionario de estilos de afrontamiento COPE, y la escala de bienestar psicológico de Sánchez. Los resultados demostraron que existe relación significativa y directa entre las variables, a nivel dimensional; asimismo, prevalecen las estrategias afrontamiento activo, búsqueda de apoyo social y búsqueda de soporte emocional; y predominan los niveles moderados de bienestar psicológico.

Palabras clave: estilos de crianza, personalidad.

Abstract

Coping strategies are tools that promote well-being; given its stress relieving effects. In this framework, the present research has been developed, the purpose of which was to determine the relationship between stress coping strategies and psychological well-being in primary and secondary level teachers of a private educational institution in Chiclayo; as well as verifying the prevalence of coping styles and levels of psychological well-being. The research design was non-experimental, cross-sectional and correlational typology. The sample consisted of 50 teachers, of both sexes (M = 38.5 years). The instruments for data collection were the COPE coping styles questionnaire, and the Sánchez psychological well-being scale. The results showed that there is a significant and direct relationship between the variables, at the dimensional level; Likewise, active coping strategies, search for social support and search for emotional support prevail; and moderate levels of psychological well-being predominate.

.

Keywords: parenting styles, personality.

Índice

Aprobación del Jurado.....	ii
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento.....	v
Resumen	vi
Abstract.....	vii
Índice	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.1. Realidad problemática.....	10
1.2. Antecedentes de estudio	15
1.3. Teorías relacionadas al tema	21
1.4. Formulación del problema	32
1.5. Justificación e importancia.....	32
1.6. Hipótesis	33
1.7. Objetivos	34
II. MATERIAL Y MÉTODO	36
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	36
2.2. Población y muestra.....	37
2.3. Variables, Operacionalización	38
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	41
2.5. Procedimiento de análisis de datos	43
2.6. Criterios éticos.....	44
2.7. Criterios de rigor científico	45
III. RESULTADOS	46
3.1. Resultados en Tablas y Figuras	46
3.2. Discusión de resultados.....	53
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	57
4.1. Conclusiones	57
4.2. Recomendaciones.....	58
REFERENCIAS	59
ANEXOS	67

I. INTRODUCCIÓN

Las estrategias de afrontamiento se han constituido en competencias necesarias y fundamentales en la vida cotidiana; pues, resultan efectivas para mitigar los efectos nocivos del estrés; al que se está expuesto en diversos escenarios de interacción. Su abordaje está sustentado, dado los beneficios que genera en el desarrollo humano; destacándose la promoción de una vida plena, al favorecer experiencias más provechosas. De ello, se desprende su importancia para el fortalecimiento de percepciones apropiadas y positivas, relacionadas con las vivencias cotidianas.

En tal sentido, el bienestar psicológico, se constituye en una variable trascendental en el desarrollo cada individuo, en diversos escenarios de interacción; y mucho más, en docentes; dado la importancia de su labor. Por ello, es necesario y oportuno, propiciar su promoción adecuada; atendiendo a posibles factores que podrían atentar, entre ellos, la contención del estrés, por medio de las estrategias de afrontamiento.

Así, el propósito de la presente investigación, además de comprobar las hipótesis de investigación; responder a dos principios; por un lado, llenar el vacío investigativo; dado que, se cuenta con evidencia exigua de la relación; contribuyendo con la ciencia y el conocimiento; y, por otro lado; atender la problemática identificada en los docentes; de manera que, se viabilice la búsqueda de soluciones efectivas; que permitan la conservación de la salud y el desarrollo de sus funciones, de forma efectiva.

La presente investigación está estructurada en apartados. Así en el Capítulo I; se presenta, la realidad problemática, los antecedentes, las teorías que sustentan las variables, la formulación del problema, la justificación y las hipótesis y objetivos. En el Capítulo II, se expone la metodología del estudio, es decir, tipo y diseño, población y muestra, variables y operacionalización, procedimiento de análisis de datos y los criterios éticos y científicos. En el Capítulo III, se reportan los resultados alcanzados y la discusión de los mismo. Y, finalmente, las referencias y anexos.

1.1. Realidad problemática

Actualmente, el estrés en docentes se ha convertido en un problema de salud frecuente; que genera enormes dificultades y condiciona de forma negativa el desarrollo educativo, al condicionar la salud de uno de sus actores principales (Cardozo, 2016); y, frente a ello, su abordaje científico resulta trascendental. Así, los primeros estudios sobre el estrés en profesores datan década de los 70; cuando se llevaron a cabo investigaciones, a fin de verificar la relación entre los problemas de salud y aspectos de la personalidad que pudieran generar estrés (Coates & Thoresen, 1976). A partir de dicha premisa, diversos enfoques emergieron; entre ellos, los relacionados con el estudio de condicionantes ambientales, laborales y sociales, asociados al estrés (González, 2008; Necsoi, 2011).

El problema del estrés en docentes de educación básica regular, predomina en nuestros días; pues, como se sabe 7 de cada 10 profesores reportan padecer de estrés (Alvites, 2018); siendo las principales atribuciones, las relacionadas con condiciones ambientales, carga laboral, remuneración, contenido y características del trabajo, uso de herramientas, entre otros (Donayre, 2016). Los hallazgos científicos confirman la incidencia del estrés en profesores, en diversas latitudes y contextos sociodemográficos (González, 2008; Millán, Calvanese y D'Aubeterre, 2017); lo que hace evidente su alcance; y evidentemente, motiva para efectuar estudios que pudieran contribuir a la búsqueda de soluciones efectivas.

Diversas investigaciones que abordan el estrés, dan cuenta de los efectos negativos que genera; tanto en la salud de los docentes, como en el desarrollo de sus labores educativas (Zuñiga y Pizarro, 2018; Vieco y Abello, 2014); dado que, en ambos casos, los condiciona de forma negativa; así, cuanto mayor sea el grado de padecimiento de estrés; menor será la respuesta de los profesores, al cumplimiento efectivo de sus labores y mantenimiento de una dinámica holística (Necsoi, 2011; Acosta y Burguillos, 2015). Los alcances nefastos del estrés en docentes, han demostrado que, se asocian con burnout (Bermúdez, Noy y Riaño, 2018); repercute inversamente en el bienestar y satisfacción (Muñoz, Fernández y Jacott, 2018) y en las competencias emocionales y actitudinales (Ávila, 2018).

Así pues, bien pudiera catalogarse al estrés, como uno de los problemas de mayor incidencia en docentes, que condiciona negativamente el desarrollo personal y laboral (Acosta y Burguillos, 2015). Frente a tal panorama; la ciencia ha avanzado en la búsqueda de soluciones paliativas; y respondiendo a tal necesidad, los estilos de afrontamiento se han constituido en la principal y efectiva herramienta (Martínez, 2015). El afrontamiento, ha sido abordado, por diversas disciplinas; teniendo como origen, las ciencias médicas. Desde la psicología; las primeras indagaciones se desarrollaron desde la corriente del psicoanálisis; sin embargo, su apogeo se debe, esencialmente a la psicología cognitiva-conductual (Macías, et al., 2014); desde cuyo enfoque, el afrontamiento es multivariado.

Los primeros enfoques teóricos sobre el afrontamiento, que datan del siglo XX; proponía un modelo basado en el aprendizaje; en el cual, un sujeto debería ser capaz de desarrollar habilidades y destrezas destinadas a reconocer las demandas ambientales y ejercer un control y dominio sobre ellas (Macías, et al., 2014). Más adelante, los modelos desarrollados desde posturas psicológicas, enfocan al afrontamiento como capacidad personal, que puede aprenderse y potenciarse; y que permite la búsqueda de soluciones frente a demandas sociales que generan tensión e inestabilidad (De Toro, 2005). A partir de estas primeras aproximaciones, y en adelante, se han desarrollado modelos teóricos; en la que, cada uno de ellos ha considerado una delimitación particular; sin dejar de lado la esencia principal; que los hace similares; la multiplicidad de estilos para hacer frente al estrés.

A lo largo de los años, se han desarrollado una serie de investigaciones sobre los estilos de afrontamiento en docentes. En efecto, se ha demostrado que, resulta ser una de las estrategias de mayor utilidad; pues, cada uno de los actores educativos, hacen uso de ellas con asiduidad (Martínez, 2015); así también, los hallazgos científicos dan cuenta de que, el afrontamiento resulta ser una de las herramientas de protección predilectas, frente a eventos de pudieran desprenderse de las experiencias educativas; y que contribuye con la mitigación de los efectos del estrés en docentes (Chaidez y Barrasa, 2018). En ello radica la importancia de la promoción de los estilos de afrontamiento en docentes; dado que, como ya se mencionó, dicha población está en constante exposición a cuadros de estrés.

Los avances científicos han dado cuenta de la trascendencia de los estilos de afrontamiento en docentes. A saber, dicho constructo ha sido abordado, con variables diversas; entre las más frecuentes, con el síndrome de burnout (Arpa y Huanca, 2018; Cotrado e Infantes, 2017); pues, han correlacionado inversamente; estableciendo una correspondencia que permite afirmar que, el uso frecuente de estrategias de afrontamiento mitiga la experimentación de estrés. Asimismo, se han llevado a cabo indagaciones relacionadas con la factibilidad que tienen los docentes para afrontar el estrés; dado que, condiciones laborales pueden ejercer influencia, entre ellas, la jornada laboral (Cháidez y Barraza, 2018); y factores sociolaborales (Sánchez, 2017). Y, no podría faltar estudio relacionados con el aparato cognitivo y comportamental de los docentes (Serrano, 2012).

Así pues, como se evidencia, se han desarrollado múltiples estudios sobre el afrontamiento en docentes; desde perspectivas muy diversas, entre ellas, aspectos personales, laborales y sociales. En referencia a los primeros; nociones teóricas dan cuenta de los alcances nocivos del estrés en la vida misma de quienes lo padecen (Lazarus y Folkman, 1986); pues afecta significativamente la salud; llevando a que el individuo perciba como insatisfactoria su vida misma; a efectos de no conseguir el bienestar apropiado, que le permita continuar con su desarrollo y cotidianidad (Muñoz, et al., 2018). Sin embargo, desde la ciencia, aún no se ha respondido a la relación entre el afrontamiento y el bienestar en docente; motivo por el cual, se desarrolló la presente investigación.

El estudio del bienestar se remonta a la historia misma de la ciencia y el conocimiento; dado que, siempre ha sido una de las condiciones, a las que cada ser humano aspira alcanzar; por lo que, una diversidad de ciencias, lo han incluido como parte de sus tópicos, destacándose a la Psicología y la Economía (Palomera, 2008). En los entornos educativos; su abordaje ha estado, principalmente centrado en los estudiantes, pues resulta más asequible y menos trivial (Silva, 2008). Dicho panorama ha despertado el interés de diversos investigadores, quienes durante la última década; han centrado sus esfuerzos por indagar el bienestar en docentes de educación superior (Domingo, 2013); sin embargo, las tendencias se han permitido su expansión a profesores de educación básica.

El abordaje del bienestar psicológico tiene una diversidad de posturas; cuyo eje central abarca, no solamente la satisfacción de necesidades emocionales y sociales que contribuyan a su experimentación parcial; sino que también, implica el control o disminución de eventos que produzcan malestar, mitigación del sufrimiento; y evidentemente una noción de crecimiento personal y trascendencia acorde con las expectativas propia y del entorno (Casullo, 2002). Esta multiplicidad de factores relacionados con el bienestar, hace que dicha variable resulte compleja y controversial (Seligman, 2011; Muñoz, 2007); sin embargo, esto no constituye una limitación para el desarrollo de investigaciones que permitan entender mejor dicha variable; dado que, resulta fundamental para el desarrollo (Bisquera, 2000).

El interés por abordar científicamente el bienestar psicológico, emerge a finales del pasado siglo; y sienta sus bases en aportes filosóficos relacionados con la constatación de una buena vida o una vida virtuosa; asimismo reúne aporte de corrientes religiosas, entre ellas el cristianismo y el budismo (Diener, 1984). Más adelante su apogeo empieza a ser notorio, desde las primeras revisiones, desarrolladas por Wilson Warner; y los primeros estudios científicos, llevados a cabo por Norman Bradburn, durante los años 60; a quien se le atribuye la inclusión del término a la literatura científica (Vielma y Alonso, 2009). Desde entonces, se han llevado a cabo una serie de estudios, de diversa naturaleza; que intentan contextualizar y delimitar el bienestar psicológico.

En docentes, se han llevado a cabo diversas investigaciones, relacionadas con la exploración del bienestar psicológico; asociado a diferentes variables. Así, hallazgos científicos dan cuenta de la relación entre el bienestar psicológico y las condiciones de trabajo (Millán, et al., 2017); en la que evidenció que, los factores laborales ejercen influencia sobre la percepción del bienestar, entre ellas el compromiso organizacional (Pérez, 2017); asimismo, se ha asociado al bienestar psicológico con las competencias emocionales de los profesores (Ávila, 2018) y con desgaste profesional (Viteri y Larzabal, 2018). Consecuentemente, se podrían citar gran cantidad de estudios sobre el bienestar psicológico en docentes, asociados con factores personales, laborales y sociales; sin embargo, aún no se tiene evidencia de su relación con el afrontamiento.

Los estudios sobre el bienestar psicológico desarrollados en docentes de educación básica regular, también han permitido evidenciar que, en su mayoría, alcanza niveles moderados o medios; con tendencia hacia el alza. Al respecto, se conoce que, en proporción dos tercios de los docentes Latinoamericanos alcanzan niveles óptimos de bienestar psicológico (Muñoz, et al., 2018); atribuidos a diversos factores, entre los que se destaca, mejoras en las condiciones laborales. Asimismo, en nuestro país, se han reportado que, en proporción más de la mitad de profesores reportan niveles considerables de bienestar psicológico (Huaman, 2017); sin embargo, aquellos que alcanzan niveles por debajo de lo esperado, constituyen eje de atención; por lo que, es pertinente desarrollar estudios, que busquen soluciones a tal situación problemática.

En nuestra localidad, la problemática relacionada con las variables en estudio, no es ajena; dado que, también se presentan dificultades. Evidencia recopilada por medio de observación y entrevista dan cuenta de las limitaciones en los docentes de una institución de educación básica regular del distrito de Chiclayo; en lo concerniente al afrontamiento y al bienestar psicológico. Al respecto, se ha podido constatar que, muchos de los docentes desconocen los estilos de afrontamiento, y de los que conocen, muy pocos hacen uso de ellos; asimismo, se ha podido constatar que, los docentes experimentan sentimientos de infelicidad e insatisfacción, con aspectos de sus vidas, asociados al desarrollo personal y laboral; dejando entrever que, suelen tener niveles deficientes de bienestar; por lo que, es necesario realizar un estudio que permita evidenciar lo mencionado.

La presente investigación científica se desarrolla en el marco de la presente problemática explicitada en acápites anteriores; y en principio responde al vacío investigativo respecto de estudios que vislumbren con claridad la relación entre estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de primaria y secundaria. Asimismo, se desarrolla, respondiendo a la necesidad de contar con estudios que permitan entender el contexto de las variables, en la población; de manera que, al contar con evidencia sobre la asociación, se constituya en un precedente que permita la búsqueda de soluciones efectivas al problema; de manera que, se contribuya con la ciencia y el conocimiento.

1.2. Antecedentes de estudio

Martínez (2015), que desarrolló una investigación en Madrid, cuyo propósito fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en profesores de secundaria. El diseño de la investigación fue no experimental, de corte transversal y tipología correlacional. La muestra estuvo constituida por 221 profesores de secundaria; a quienes se les aplicó dos instrumentos para la recolección de información, el cuestionario de afrontamiento al estrés y el Maslach burnout inventory. Los principales resultados mostraron que, existe relación inversa entre variables; es decir, el uso frecuente de estrategias de afrontamiento, condiciona una incidencia menor en la experimentación de estrés en profesores; asimismo, se evidenció una prevalencia por las estrategias, expresión emocional abierta, focalización en la solución de problemas y reevaluación positiva; que correlacionan con niveles bajos de burnout en profesores.

Acosta y Burguillos (2015), que llevaron a cabo un estudio en Huelva, con la finalidad de analizar las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de primaria, y su relación con la presencia de estrés laboral y síndrome de burnout; para lo cual, el diseño de investigación planteado fue, no experimental, correlacional; en la que participaron 92 profesores de enseñanza primaria y secundaria; a quienes se les aplicó el cuestionario COPE de estilos de afrontamiento, la escala de apreciación del estrés y el Maslach burnout inventory. Los principales hallazgos fueron, la existencia de relación inversa entre los estilos de afrontamiento y la incidencia de problemas de estrés; es decir, el uso de adecuadas herramientas de afrontamiento, limita la experimentación de cuadros de estrés; al mismo tiempo, se evidenció que, una adecuada gestión emocional, podría constituirse en estrategia de afrontamiento al estrés.

Bermúdez, et al. (2018); que desarrollaron una investigación en Colombia; con el objetivo de analizar la relación entre estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en profesores. El diseño de investigación fue no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo constituida por 30 docentes de primaria y secundaria; a quienes se les aplicó el cuestionario COPE de afrontamiento, una

encuesta sociodemográfica y el cuestionario de Maslach. Los principales hallazgos demostraron que, existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y una baja incidencia en estrés; asimismo, se evidenció que; el problema del estrés afecta de forma considerable en las labores que realizan los docentes; limitando su capacidad de respuesta, frente a las demandas de los estudiantes; por tanto, se debería promover el uso frecuente de estrategias de afrontamiento.

Rodríguez (2018); en su investigación llevada a cabo en México, cuya finalidad fue, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y los factores psicosociales de la labor académica en docentes. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal y correlacional. Participaron 109 profesores; a quienes se les aplicó los instrumentos de recolección de datos, cuestionario COPE de estilos de afrontamiento, una ficha sociodemográfica y el cuestionario de factores psicosociales del trabajo. Los resultados más relevantes muestran una relación inversa entre el uso de estrategias de afrontamiento y las repercusiones negativas de los factores psicosociales asociados al trabajo; asimismo, se evidenció que, las principales estrategias utilizadas por los docentes suelen ser la resolución de problemas, el apoyo social y la evitación del problema.

Cháidez y Barraza (2018); en su estudio desarrollado en México; cuya finalidad fue analizar la relación entre estrategias de afrontamiento y el tipo de jornada laboral en profesores de primaria. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal y tipología correlacional. La muestra estuvo conformada por 61 profesores de primaria. Los instrumentos de recolección de datos fueron, el inventario de estrategias de afrontamiento al estrés y una encuesta de jornada laboral. Los principales resultados demostraron la independencia de variables; dado que, no es atribuible el uso de estrategias de afrontamiento al estrés, en relación con la carga laboral en docentes; asimismo, se apreció el uso de estrategias, como el apoyo social y la resolución de problemas, principalmente.

Muñoz, et al. (2018), en su estudio realizado en España, cuya finalidad fue analizar la relación entre el bienestar y la satisfacción vital en profesores. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal y tipología correlacional;

en la que participaron 180 docentes; a quienes se les aplicó los instrumentos de recolección de datos, escala de bienestar psicológico de Casullo y escala de satisfacción con la vida de Diener. Los principales resultados demostraron una relación significativa entre bienestar psicológico y satisfacción vital; por cuanto, mientras mayor sea el nivel de bienestar, proporcionalmente, mayor será la satisfacción con la vida misma; asimismo, se evidenció una correlación con los años de experiencia laboral y la seguridad del trabajo, que se suscitan como condiciones favorables en profesores.

Ávila (2018), en su trabajo de investigación, desarrollado en Madrid, que tuvo como objetivo determinar la relación entre bienestar, competencias emocionales y perfil del docente. Para ello, el diseño de estudio fue, no experimental, de tipología correlacional y transversal; en la que participaron 230 profesores; a quienes se les aplicó los instrumentos, profile of emotional competence, la escala de bienestar psicológico de Ryff y el cuestionario de estilo educativo. Los principales resultados demostraron que, existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las competencias emocionales; por cuanto, puntuaciones altas en competencias emocionales se asocian con puntuaciones elevadas en bienestar psicológico y en asertividad para el desarrollo de labores educativas; asimismo, predominan los niveles moderados y altos en los índices de bienestar psicológico en profesores.

Millán, et al. (2017); en su estudio, desarrollado en Venezuela; cuya finalidad fue analizar la relación entre bienestar, condiciones de trabajo y estrés en profesores. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 903 docentes; y los instrumentos de recolección de datos fueron, la escala de bienestar psicológico de Sánchez, el cuestionario de condiciones de trabajo y el inventario de percepción de estresores. Los principales hallazgos demostraron la relación causal entre bienestar psicológico y ciertas condiciones de trabajo; entre ellas el sistema de remuneraciones, el horario, los medios y materiales de trabajo, principalmente; al mismo tiempo, se evidenció que dichas condiciones se constituyen en factores causales de estrés en docentes; los mismos que llegan a condicionar la percepción de bienestar psicológico.

Viteri y Larzabal (2018); en su estudio, desarrollado en Ecuador; cuyo propósito fue determinar la relación entre bienestar psicológico y desgaste profesional en docentes. El diseño de investigación fue no experimental y correlacional; para lo cual participaron 76 profesores de una localidad de Abanto; a quienes se les aplicó los instrumentos de recolección de datos, escala de bienestar psicológico de Ryff y el Maslach burnout inventory. Los hallazgos principales mostraron una relación significativa e inversa entre bienestar psicológico y desgaste profesional; por cuanto, mientras mayor sea la experimentación de cuadros de estrés, menor serán los niveles de bienestar psicológico; asimismo se encontró que, prevalecen los niveles moderado de bienestar psicológico; que no se correlacionan con las condiciones laborales específicas.

Arapa y Huanca (2018); que llevaron a cabo un estudio, en Arequipa, con la finalidad de analizar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en profesores de una institución educativa. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversa y correlacional; donde participaron 92 docentes; a quienes se les aplicó los instrumentos de recolección de datos, el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE, y el Maslach burnout inventory. Los principales hallazgos demostraron que, existe relación inversa entre variables; es decir, cuanto mayor sea el uso de estrategias para afrontar el estrés, proporcionalmente, menor incidencia de estrés en docentes; asimismo, se evidenció la prevalencia de estilo de afrontamiento basado en la emoción, en la población en estudio.

Cotrado e Infantes (2017), en su estudio, desarrollado en Juliaca; cuyo propósito fue analizar la asociación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en profesores de educación básica regular. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal y correlacional. La muestra poblacional estuvo constituida por 117 docentes; a quienes se les aplicó los instrumentos de recopilación de datos, cuestionario de afrontamiento COPE y el inventario de burnout de Maslach. Los principales resultados demostraron que, existe correlación significativa entre las variables en estudio; asimismo, se evidenció que, el prevalecen las estrategias afrontamiento activo y búsqueda de

apoyo, principalmente; así también, los hallazgos dieron cuenta de la importancia de las estrategias de afrontamiento, dado que, la labor que realizar incide con la presencia de cuadros de estrés en docentes.

Carhuanchin (2017); en su estudio, llevado a cabo en Lima; con el objetivo de analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la incidencia de síndrome de burnout en profesores. El diseño de la investigación fue, no experimental, transeccional y correlacional; en la que participaron 112 profesores de ambos sexos. Los instrumentos de recolección de datos fueron, el cuestionario de afrontamiento al estrés COPE y el inventario de burnout de Maslach. Los principales hallazgos dan cuenta de la relación significativa entre variables, que es indicativo de que, cuanto mayor sea el uso de estrategias de afrontamiento, menor será la incidencia de estrés en docentes; además, se encontró que, prevalecen las estrategias, afrontamiento activo, búsqueda de apoyo y aceptación; asimismo, se apreció la incidencia de niveles moderado de estrés; que consecuentemente se asocia con las labores que realizan y con el uso de estrategias de afrontamiento.

Pérez (2017); en su estudio, desarrollado en Los Olivos, cuya finalidad fue, analizar la asociación entre bienestar psicológico y compromiso organizacional en profesores. El diseño de investigación fue no experimental, transversal y correlacional; donde participaron 105 profesores; a quienes se les aplicó los instrumentos, escala de bienestar psicológico de Sánchez y escala de compromiso organizacional de Meyer. Los principales hallazgos dan cuenta de la existencia de relación significativa y positiva entre constructos; es decir, cuanto mayor sea el compromiso con la organización, mayor será la percepción y experimentación de bienestar psicológico en los profesores; asimismo, se reportaron niveles predominantemente moderados de bienestar; los cuales resultan independientes de características como sexo o edad de los participantes.

Sevillano (2017); en su investigación, llevada a cabo en Jesús María; cuya finalidad fue analizar la relación entre bienestar psicológico y calidad de vida laboral en docentes. El diseño de investigación fue no experimental, correlacional y transversal. La muestra estuvo conformada por 227 profesores. Los instrumentos

de recolección de datos fueron, la escala de bienestar psicológico y la escala de calidad de vida laboral. Los principales resultados demostraron que, existe correlación significativa y positiva entre constructos; es decir, a mayor calidad de vida laboral; proporcionalmente, mayor percepción de bienestar psicológico en profesores de educación básica regular; asimismo, se reportaron niveles moderados de bienestar psicológico, predominantemente.

Segura (2017); en su estudio, desarrollado en Los Olivos, cuya finalidad fue, analizar el bienestar psicológico de docentes de instituciones educativas de nivel básico regular del ámbito estatal y privado. El diseño de la investigación fue no experimental, transversal. La muestra estuvo constituida por 325 profesores. Los instrumentos de recolección de datos fueron, una ficha sociodemográfica y la escala de bienestar psicológico de Casullo. Los principales resultados demostraron diferencias significativas en bienestar psicológico en docentes de instituciones estatales y privadas, siendo los primeros, quienes reportan menores niveles de bienestar psicológico; lo cual resulta atribuible, básicamente a variables relacionadas con el ambiente laboral; sin embargo, se aprecia una media significativa que se corresponde a niveles moderados entre ambos grupos.

Quiroz (2017); en su estudio, realizado en Chiclayo, cuya finalidad fue analizar la relación entre bienestar psicológico y clima laboral en profesores. El diseño de investigación fue no experimental, de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 60 profesores de educación básica regular. Los instrumentos de recolección de datos fueron, la escala de clima laboral de Palma y la escala de bienestar psicológico de Sánchez. Los principales hallazgos demostraron que existe relación significativa y positiva entre variables; es decir, cuanto mayor y mejor clima laboral, mayor bienestar psicológico en docentes; asimismo, se evidenció que prevalecen los niveles moderados de bienestar psicológico.

Cobeñas y Figueroa (2017); en su estudio, desarrollado en Chiclayo, cuya finalidad fue analizar la asociación entre bienestar psicológico y rasgos de personalidad en profesores. El diseño de investigación fue, no experimental, de corte transversal y correlacional. La muestra estuvo constituida por 84 docentes de

una institución de educación básica regular. Los instrumentos de recolección de datos fueron, la escala de bienestar psicológico de Sánchez y el cuestionario de personalidad de Cattell. Los principales resultados demostraron que, existe relación entre los componentes de la personalidad y el bienestar psicológico, en docentes; es decir, los dominios personales de carácter y temperamento, se asocian con la percepción de bienestar psicológico en docentes; sin embargo, no se demostró relación con algún modelo específico de la personalidad; asimismo, se evidenció una prevalencia de niveles moderados a bajos en bienestar psicológico.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Estilos de afrontamiento del estrés

Concepciones sobre el estrés.

El estudio del estrés, data del siglo XIV; cuando es incluido, como parte de la terminología médica; y desde sus primeras aproximaciones, han surgido una serie de postulados teóricos; que si bien, distan en sus aportaciones, resultan coincidir en la naturaleza o agentes causales y transición de dicho problema (Lazarus y Folkman, 1986). El estrés es definido como el conjunto de respuesta que se suscitan, a partir de la exposición del individuo, a un evento o acontecimiento de naturaleza estresante o angustiante; que provienen de diversos elementos de la interacción social; cuyo curso es determinado por la forma en que se responde ante tales demandas (Fernández, 1997).

El estrés que se experimenta dentro de las organizaciones, no es ajeno a la concepción de respuesta; como es definido en forma general; así, el estrés en el trabajo podría definirse como el conjunto de respuestas orgánicas; que se manifiestan por medio de alteraciones fisiológicas, emocional, actitudinales y sociales; en relación con inestabilidades reportadas dentro de la organización (González, 2014); es decir, las alteraciones en la dinámica del trabajador, surgidas a partir de dificultades en diversos condicionantes del entorno laboral.

El estrés en las organizaciones es el resultado de un desequilibrio entre las demandas de la organización, y la capacidad de los trabajadores para responder a dichas demandas; y se manifiesta en alteraciones en la salud mental del trabajador y en alteraciones en el desempeño de la organización; por cuenta, no se cumplen los objetivos y funciones establecidos como parte de la empresa (National Institute of Occupational Safety and Health, 1998).

Entre los eventos atribuibles a la aparición y posterior experimentación de cuadros de estrés en el ambiente laboral se pueden distinguir a factores ambientales y organizacionales (Robbins, 2004). Así, los factores ambientales hacen alusión al lugar en donde los trabajadores se desenvuelven; es decir, las condiciones del ambiente de trabajo; que resultan fundamentales para la organización; sin embargo, muchas veces resultan contraproducente con las demandas del trabajador; principalmente cuando dichos factores condicionan la salud, o cuando se implementan cambios significativos; que alteran el desempeño del trabajador, evocando respuestas de incomodidad; dado que, las percepciones inducen a un trato poco justo, con relación al trabajo (Sandín, 2003).

En cuanto a los factores organizacionales que pudieran desencadenar estrés en los trabajadores se incluyen, la jerarquización del ambiente de trabajo, la asignación de funciones y tareas, el tiempo destinado para el alcance de los objetivos, el sistema de recompensas, la distribución de horas de trabajo, las promociones y capacitaciones; entre otras, que tengan que ver con el funcionamiento de la organización (Sandín, 2003).

Definiciones de estilos de afrontamiento.

Las primeras nociones teóricas sobre el afrontamiento, sientan sus bases en los estudios sobre el estrés. Así, en los fundamentos propuestos por Lazarus y Folkman (1984), se pueden evidenciar dos posturas diferenciadas; por un lado, los aportes iniciales de la corrientes psicoanalítica, que concebía el afrontamiento como acciones orientadas a ejercer control sobre factores del ambiente, que permiten disminuir los efectos del estrés; y por otro lado, desde la postura cognitiva-

conductual, el afrontamiento es entendido como una serie de pensamientos y conductas orientadas a la resolución de problemas (Macías, et al., 2014).

El afrontamiento incluye cogniciones y conductas conscientes que, buscan mitigar o controlar los efectos del estrés en el individuo; siendo un continuo que se consolida, a partir de las experiencias vividas (Buendía y Mira, 1993); es decir, un afrontamiento efectivo, es el resultado de la conjugación de pensamientos y acciones orientadas a mitigar los eventos estresores y las respuestas del organismo que producen malestar y detrimento de la salud.

Asimismo, el afrontamiento es conceptualizado como los esfuerzos que realiza el individuo, y que están destinados a reducir los efectos negativos del estrés; que van a estar condicionados por las estrategias de las que se haga uso, a fin de desarrollar dicho control sobre las demandas ambientales, previamente percibidas como estresantes o angustiantes (Everly y Lalingen, 2013).

Para Sánchez (1991); el afrontamiento se define como aquella capacidad del individuo para controlar las tensiones derivadas de la interacción; y que incluye esfuerzo cognitivos y conductuales. Se resalta el papel modulador que cada persona puede llegar a desarrollar, con el fin de contrarrestar los efectos adversos que generan aquellos acontecimientos ambientales y que preparan para la acción.

Otros autores, como Fernández (1997); consideran que, el afrontamiento es un proceso dinámico, multifactorial y cambiante; cuya finalidad es controlar las demandas del entorno social, o de la propia constitución del individuo; que puedan generar conflictos; en consecuencia, es necesario que, para evocar afrontamiento, se tenga valoradas las estrategias necesarias para frenar los efectos negativos del estrés; asimismo, se conjugue una diverso factores que permitan cambiar tal situación conflictiva.

El afrontamiento, por tanto, involucra un proceso dinámico; en el que confluyen, diversos factores importantes; entre ellos, la forma en que las estrategias de afrontamiento y los agentes estresantes, provenientes del ambiente y confluyen,

estableciendo una relación que va a delimitar el accionar del individuo; por otro lado, el afrontamiento tiene un enfoque longitudinal; que se construye a lo largo del tiempo, en base a experiencias personales (Lazarus, 2000).

Los estilos de afrontamiento son definidos como estrategias personales, que cada individuo utiliza, a fin de mitigar los efectos del estrés, en diversos contextos de interacción; y que son el resultado de la unidad de diversos recursos, tanto personales, como sociales; de los que dispone la persona; y que le resistir a los embates de los eventos estresantes (Endler y Parker, 1990); es decir, herramientas favorables para frenar el avance del estrés.

Para Carver, Scheier & Weintraub (1989); los estilos de afrontamientos, son un conjunto de estrategias, que incluyen capacidades y destrezas personales y recursos sociales, de los que dispone el individuo, orientadas a la búsqueda de soluciones y al control emocional; para hacer frente a eventos o acontecimientos de naturaleza estresante; que permiten tener un control de las demandas derivadas de la interacción social, favoreciendo el desarrollo.

Otra forma de concebir los estilos de afrontamiento; es aquella que los concibe como el conjunto de recursos personales; que permiten al individuo generar inmunidad frente a eventos que pudieran causar desequilibrios en la vida; dado su capacidad estresante (Lazarus y Folkman, 1984); es decir, estrategias pertinentes para responder ante eventos estresantes.

Fundamentación teórica de los estilos de afrontamiento.

Los estilos de afrontamiento, tienen como punto de partida, los estudios formulados por las primeras nociones teóricas del estrés; y específicamente los postulados de Hans Selye, denominada, teoría general de adaptación al estrés (Selye, 1993). Desde esta postura, el estrés es concebido como una respuesta orgánica ante una diversidad de eventos de naturaleza ambiental, que demandan acción; es decir, estrategias orgánicas, destinadas a defender al ser humano, frente a episodios angustiantes o estresantes (Sandin, 2003).

En el proceso de respuesta orgánica al estrés, se logran identificar tres fases, claramente delimitadas. La primera fase, también denominada de alarma, es el proceso inicial; por el cual, la persona percibe la presencia de eventos ambientales de naturaleza angustiantes o estresantes; y se suscitan una serie de reacciones, generalmente de carácter fisiológico; que tienen como finalidad, preparar la huida de dicho evento; es decir, es la primera respuesta de afrontamiento frente al estrés; y que suele ser efectiva, ante situaciones de corta duración (Selye, 1993).

En la segunda fase, denominada de resistencia; está caracterizada por la capacidad que ha desarrollado el organismo, para adaptarse y afrontar el evento estresor; que muchas veces ha sobrepasado la etapa de alarma; es decir, en ella, se ha conseguido elicitar otras estrategias que permiten al ser humano, ejercer un control medido sobre los eventos estresores y demandas ambientales (Selye, 1993; Sandin, 2003).

Finalmente, durante la fase de agotamiento, las primeras respuestas de adaptación a eventos estresores, suele perder su efecto; por lo cual, el individuo deberá reiniciar su proceso de afrontamiento; a fin de generar nuevas estrategias que le permitan mitigar los efectos del estrés (Selye, 1993).

Los estilos de afrontamiento son el resultado de una serie de recursos, de carácter cognitivo y conductual; que preparan al individuo para hacer frente a eventos de naturaleza estresante, mitigando sus efectos sobre la salud (Carver, et al., 1989). La capacidad de respuesta frente a eventos de naturaleza estresante, que derivan en los estilos de afrontamiento; va a estar influenciado por la dinámica de los eventos que se susciten (Polanco, 2018).

La primera condición para ello, va a depender de la evaluación que haga la persona, de la naturaleza de un evento. En la interacción social, numerosos sucesos ejercen influencia sobre el desarrollo del individuo; siendo el efecto de estos, responsabilidad individual de cada persona. Así, las evaluaciones y valoraciones que se hagan de tal evento, va a delimitar el camino a seguir, en cuanto al grado de repercusión de tal evento (Lazarus y Folkman, 1986).

Un vez suscitado el evento estresante; surgen las respuestas de afrontamiento; en las que se han logrado identificar procesos o etapas. Inicialmente, durante la etapa de aviso, el acontecimiento o evento estresante ha sido percibido por el individuo, sin que haga su aparición; sin embargo, las cogniciones y acciones que se desarrollen previamente, ya constituyen las primeras respuestas de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986). A continuación, durante el impacto, los acontecimientos estresantes aparecen en toda su dimensión; y la respuesta que el individuo realice, van a depender de la magnitud del evento y de la capacidad de respuesta previamente preparada; diferenciado el afrontamiento entre sujetos; (Carver, et al., 1989; Cassuso, 1996).

Para finalizar, los procesos, tanto cognitivos, como actitudinales, desarrollados durante las etapas anteriores, constituyen precedentes y aprendizaje para el individuo; que van a persistir en el tiempo conformando los estilos de afrontamiento ante eventos estresantes; los mismos que estarán sujetos a evaluaciones posteriores (Lazarus y Folkman, 1986).

Dimensionalidad de los estilos de afrontamiento, según Carver.

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema; en los que se tiene como objetivo central, la modificación de los acontecimiento o eventos que generan estrés; de manera que, pierdan su naturaleza amenazante (Buendía y Mira, 1993). Así, dichos estilos están enfocados en la búsqueda de soluciones efectivas al problema; o a la búsqueda de alternativas que permitan mitigar tal situación; lo cual implica, actitudes y cogniciones orientadas a cambiar la relación entre el sujeto y el entorno que evoca estrés (Carver, et al., 1989; Cassuso, 1996).

Como parte de éstas estrategias, se incluye, el afrontamiento activo, es decir, la búsqueda de alternativas de solución, centradas los acontecimientos activadores; la planificación de actividades, que permita tener un mejor control de rutina; la supresión de otras actividades, que interfieran negativamente con la cotidianeidad; la postergación del afrontamiento; y la búsqueda de apoyo social; en cuanto, las propias capacidades hayan sido agotadas (Calver, et al., 1989).

Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción; que están abocados a la regulación de los estados emocionales que se suscitan ante un evento o acontecimiento estresante y que dan a delimitar la intensidad del mismo (Buendía y Mira, 1993); es decir, ejercer un grado de dominio sobre los estados emocionales que anteceden y preceden al evento estresante; de manera que, el impacto que éste genere; puede ser controlado de forma efectiva (Carver, et al., 1989).

Los estilos centrados en la emoción influyen, la búsqueda de soporte emocional; la reinterpretación positiva, es decir, reevaluar positivamente las circunstancias evocadoras de estrés; la aceptación, que conduce a la acción; acudir a la religión; y análisis emocional (Carver, et al., 1989; Cassuso, 1996).

Estilos de afrontamiento adicionales; que surgen como alternativas a los primeros; y que incluyen no solamente la búsqueda de alternativas de solución, sino también, la modificación de procesos cognitivos apropiados (Carver, et al., 1989). Estos estilos están centrados más en la huida, que en el afrontamiento efectivo; sin embargo, se logra reducir los efectos nocivos de los eventos estresantes. Entre ellos se incluyen negación, conductas inadecuadas y distracción (Cassuso, 1996).

1.3.2. Bienestar psicológico

Definiciones de bienestar psicológico.

Las primeras nociones teóricas sobre el bienestar psicológico aparecen en el apogeo del siglo XX; cuyos principios emergen a partir de presupuestos filosóficos, desde donde se perseguía conseguir satisfacción con las experiencias, basadas en el cuidado del alma y en procurar llevar una vida provechosa; asimismo, en su concepción reúne aportes religiosos, cuyos principios se basan en la armonía entre un ser superior y las propias vivencias cotidianas; que posibilita alcanzar la felicidad y el crecimiento personal (Vielma y Alonso, 2009).

Estas primeras nociones se constituyeron en aliciente para el desarrollo de estudios que aborden el bienestar. Es así que, se llevan a cabo indagaciones

científicas para delimitar dicho término; siendo su precursor Norman Bradburn; quienes, durante la década de los 60; separa el bienestar, de abordajes filosóficos o religiosos; para atribuirle componentes hedónicos y eudamónicos; referidos al bienestar subjetivo y bienestar psicológico respectivamente (Muñoz, 2007). Esta postura generó controversias, que se mantienen hasta la actualidad; dado la amplitud del término; y la relación con el estudio de la felicidad (Palomera, 2008).

Así, el bienestar psicológico es definido como el grado en que un individuo valora su vida, desde términos de satisfacción y positivismo; que permiten el crecimiento y desarrollo personal (Diener, 1984); es decir, aquellos sentimientos evocados de las experiencias diarias que hacen que, el sujeto aprecie su vida, desde una perspectiva favorable.

El bienestar psicológico involucra una serie de estados emocionales positivos, que presenta el individuo; y que le permiten valorar su vida, desde una perspectiva de satisfacción; y que evidentemente, le permiten crecer y desarrollarse en un marco aceptable para sí mismo (Bisquerra, 2000).

La suma de emociones positivas, no necesariamente conducen al bienestar psicológico; tal y como lo menciona Ryff (1989); dado que, para que perduren a lo largo del tiempo, es necesario la promoción de estrategias de control de variables ambientales influyentes; entre ellas, algunas relacionadas con características personales del cada sujeto. Es decir, los afectos y emociones positivos conducen a la felicidad; y ésta, mantenida en el tiempo, y en armonía con variables ambientales, conduce al bienestar.

El bienestar psicológico es la conjunción de valoraciones positivas afectivas, emocionales y cognitivas; que se encuentran interrelacionadas; y que inducen a la experimentación de sensaciones de satisfacción y felicidad con las vivencias y experiencias de la vida (De Toro, 2005).

Otra concepción apunta con mayor énfasis a la subjetividad; es decir, el bienestar psicológico estará fuertemente relacionado con la forma y nivel en que un

individuo valora su vida; denotando que éste componente se centra exclusivamente en juicios que valorativos, de los acontecimientos vitales (Seligman, 2011).

El bienestar psicológico es definido como el grado en que un individuo es capaz de valorar positivamente su vida; a partir de la experimentación de afectos positivos y de las percepciones de satisfacción y felicidad con la vida (Sánchez, 2007); en las que se incluyen componentes como, bienestar material, laboral y bienestar en las relaciones con la pareja; por cuanto, de éstos vínculos se ha de desprender percepciones positivas o negativas que constituyen el bienestar de cada persona y delimitan el desarrollo humano.

Bienestar psicológico en docentes.

El bienestar psicológico en docentes, además de estar delimitado por el bienestar personal; se ve fuertemente influenciado por la labor que dichos trabajadores desempeñan; dado que, ésta puede ser concebida como un trabajo emocional (Doménech, 2011). Es decir, el nivel de bienestar psicológico que alcancen los profesores, muchas veces está caracterizado por el desempeño de sus labores, las condiciones de trabajo y las relaciones establecidas.

Se ha demostrado que, múltiples factores, de carácter laboral, ejercen influencia en el bienestar psicológico de los docentes; cuyos efectos se verán reflejados en los procesos de enseñanza-aprendizaje, en el desempeño docentes y en la calidad de vida (Ávila, 2018); por ello, resulta fundamental, la promoción de estrategias de afrontamiento, que permitan establecer mejores relaciones laborales e interpersonales dentro de las instituciones educativas, a fin de promover el bienestar en todos sus actores, y especialmente en los docentes, quienes deber procurar responder de la mejor forma, a su función formadora (Casullo, 2002).

Fundamentación teórica del bienestar psicológico.

Inicialmente, cabría detallar a aquellos componentes, anteriormente citados, que dan origen al estudio del bienestar psicológico; específicamente los

componentes hedónicos y eudamónicos. Los primeros hacen referencia a una visión del bienestar subjetivo, a partir de la experimentación de afectos positivos y la minimización de afectos negativos (Waterman, 1993). Su origen se remonta a los fundamentos filosóficos de la antigua Grecia; en cuya visión, el ser humano debería procurar experimentar el mayor nivel de placer con sus vivencias, de manera que encuentra felicidad (Vázquez, et al., 2009). Sin embargo, dicha postura fue reformulada, aduciendo que, muchas veces es poco probable separarse de los afectos negativos; por tanto, el bienestar se logra, a partir de la armonía entre dichos afectos, que conducen al individuo a encontrar un equilibrio en su vida y a vivir en plenitud (Seligman, 2011).

Los componentes eudamónicos hacen alusión al bienestar psicológico, desde una postura relacionada con las experiencias de vida; es decir, la satisfacción derivada de la realización personal y la congruencia entre los principios y valores, y el desarrollo de actividades que conduzcan a cumplir dichas expectativas; lo cual permite dar sentido positivo a la vida misma (Waterman, 1993).

Desde las teorías explicativas, el bienestar psicológico se entiende como un modelo homeostático, de equilibrio, entre capacidades personales del sujeto y un sistema de protección (Vielma y Alonso, 2010). Dentro del sistema primario, se encuentran las características individuales, como elementos de la personalidad; mientras que, en el sistema protector, se encuentran las habilidades que, aprendidas por el ser humano, puede favorecer el afrontamiento de situaciones cotidianas que pudieran atentar contra el bienestar (Sánchez, 2007). Así, el bienestar psicológico se logra, a partir del equilibrio entre estructuras internas de personalidad y capacidades protectoras, como el optimismo, la autoestima y redes de apoyo, de las que pudiera disponer la persona.

Desde las teorías de adaptación; el bienestar psicológico se logra, a partir de la capacidad del ser humano, para responder adecuadamente a tensiones del medio social, que le permitan crecer y desarrollarse, alcanzado felicidad, por medio de la adaptación a la cotidianidad (Vielma y Alonso, 2010). El bienestar psicológico se alcanza, dado que, el ser humano, al ser sociable, estará expuesto a diversas

situaciones de tensión, en las que, ha de despertar sus capacidades de adaptación, para hacer frente a dichas situaciones; y poder percibir como satisfactoria su vida (Palomera, 2008; Silva, 2008).

Así pues, al margen de los avances teóricos y científicos, aún no existe un modelo unívoco, que explique manifiestamente el bienestar psicológico; dado que, aún existen controversias en su concepción, y también, por el hecho de que, es un término muy amplio; y, por tanto, variante entre sujetos. Lo que queda claro es que, atribuye a la capacidad para experimentar sensaciones de agrado, con diversas experiencias de la vida; y para ello, habrá que, valorarlas desde un aspecto positivo, y encontrar el modo de adaptarse a nuevas situaciones sociales.

Dimensionalidad del bienestar psicológico, según Sánchez.

En el modelo propuesto por Sánchez (2007), se identifican cuatro factores o dimensiones del bienestar psicológico; atendiendo a las posturas homeostáticas del constructo, en el que intervienen, elementos hedónicos y eudamónicos. Así, las dimensiones de éste modelo son, bienestar psicológico subjetivo y bienestar material, laboral y bienestar en las relaciones con la pareja.

En la dimensión, bienestar psicológico subjetivo; se valora el grado en que el sujeto percibe estar satisfecho con su vida, experimenta afectos positivos, que conducen a la felicidad y revisten de sentido la existencia. En ésta dimensión se aprecia una conjugación entre elementos hedónicos, como la satisfacción y los afectos positivos; y elementos eudamónicos, como el crecimiento personal, y el sentido de la vida (Sánchez, 2007).

En el componente bienestar material, se valoran todas aquellas percepciones subjetivas relacionadas con la satisfacción económica y las posesiones materiales que permiten el desarrollo del individuo. Está relacionada con subjetividades personales, a partir de las cuales, el sujeto experimenta agrado con lo que posee, en términos materiales y económicos, los cuales guardan estrecha relación con su nivel de bienestar y salud (Sánchez, 2007).

En la dimensión bienestar laboral, se valoran percepciones subjetivas de satisfacción laboral, sentimientos y actitudes positivas sobre el trabajo. Así, la satisfacción con el trabajo resulta ser un componente central de la satisfacción con la vida; y, por ende, se constituye en factor indispensable para la felicidad y el bienestar (Sánchez, 2007).

Finalmente, en el componente bienestar en las relaciones con la pareja; se valora las percepciones subjetivas de agrado con el ajuste conyugal y la felicidad con la pareja. La vida de pareja constituye una de las etapas de mayor trascendencia en el desarrollo humano, pues forma parte de las experiencias de vida; por tanto, los juicios valorativos, que de ella se desprendan, van a ejercer influencia sobre el bienestar (Sánchez, 2007).

1.4. Formulación del problema

¿Existe relación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo?

1.5. Justificación e importancia

El presente trabajo de investigación se justifica, tomando en consideración los siguientes criterios (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Por conveniencia; dado que, permite determinar científicamente la correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo; que, en principio, responde al vacío investigativo existente en la actualidad; pero que, a la vez, permite sentar un precedente, en la búsqueda de alternativas de solución, frente a la problemática identificada en relación con los hallazgos demostrados.

Por relevancia social; ya que, los hallazgos demostrados en la presente investigación, inicialmente, resultan provechosos para los mismos docentes que se ven implícitos en el estudio. Al mismo tiempo, los alcances son relevantes para los

estudiantes, quienes se constituyen en beneficiarios indirectos; para las familias involucradas y la sociedad en su conjunto; que depende, del trabajo de los profesores; quienes contribuyen con el desarrollo.

Por implicancias prácticas; dado que, los alcances demostrados en la presente investigación, permiten llenar el vacío investigativo, pues aún no se conocía la forma en que dichas variables se asocian en la población en estudio; asimismo, los hallazgos permiten entender la forma en que las variables se comportan asociativamente, determinando la forma de actuar de los docentes; de manera que, dicho entendimiento conduzca a la búsqueda efectiva de alternativas de solución.

Como valor teórico; ya que, por medio de la presente investigación, se realiza una profunda revisión de los fundamentos teórico-científicos que dan sustento a las variables estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico; logrando aproximarlas y comprenderlas desde nuestra realidad; así, se sistematizan las principales nociones teóricas que sustentan las variables.

Por utilidad metodológica; dado que, durante el desarrollo de la presente investigación, se ha realizado una revisión de los instrumentos psicométricos de recolección de datos; específicamente en sus propiedades de validez y confiabilidad; que permiten reforzar su utilidad en futuros estudios que busquen profundizar en la exploración de los estilos de afrontamiento del estrés y del bienestar psicológico en poblaciones adultas.

1.6. Hipótesis

1.6.1. Hipótesis general

HG: Existe relación significativa entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

1.6.2. Hipótesis específicas

HE1: Existe relación significativa entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión bienestar subjetivo en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

HE2: Existe relación significativa entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión bienestar material en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

HE3: Existe relación significativa entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión bienestar laboral en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

HE4: Existe relación significativa entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión relaciones con la pareja del bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo general

Determinar la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

1.7.2. Objetivos específicos

Analizar la relación entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión bienestar subjetivo en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

Analizar la relación entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión bienestar material en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

Analizar la relación entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión bienestar laboral en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

Analizar la relación entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento del estrés y la dimensión relaciones con la pareja del bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

Identificar los estilos de afrontamiento del estrés que predominan en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

Identificar los niveles de bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

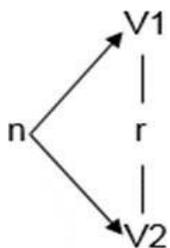
II. MATERIAL Y MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de tipo transversal, correlacional. Así, es de tipología transversal, puesto a que, el proceso de recolección de datos se desarrolló en un único momento; es decir, la medición de las variables, se llevó a cabo en un solo instante. Asimismo, es correlacional, por el alcance de la investigación; dado que, se demuestra la relación entre las variables y entre sus componentes o dimensiones (Hernández, et al., 2014).

El diseño de investigación es no experimental, cuantitativo. Se enmarca dentro de los estudios no experimentales, dado que, durante todo el proceso de estudio, se ha cuidado de no manipular las variables, habiéndose recopilado información, sin ejercer influencia en los constructos. Al mismo tiempo, se encuadra dentro del diseño cuantitativo; pues, para el proceso de recolección, procesamiento y análisis de los hallazgos, se han tomado en consideración las puntuaciones numéricas asignadas a las respuestas de los sujetos (Hernández, et al., 2014).

La representación gráfica del diseño de la investigación, se representa, como se muestra en el siguiente gráfico (Hernández, et al., 2014).



Donde:

n: docentes del nivel primario y secundario.

V1: estilos de afrontamiento del estrés.

V2: bienestar psicológico.

r: relación entre variables.

2.2. Población y muestra

En la presente investigación, la población estuvo conformada por 50 docentes de educación básica regular, de nivel primaria y secundaria, de una institución educativa de Chiclayo.

La muestra, que fuera seleccionada por muestreo no probabilístico, haciendo uso del criterio de selección censal; en la que, todos los participantes tienen la oportunidad de participar del estudio; para lo cual, se tuvo en consideración los siguientes criterios.

Criterios de inclusión.

Fueron incluidos aquellos docentes que laboran en una institución de educación básica regular del distrito Chiclayo; que mantienen algún vínculo laboral, durante el año 2018.

Fueron incluidos aquellos profesores que, después de haber sido informados del alcance de su participación y los objetivos de la investigación; decidieron acogerse y consentir en colaborar del estudio.

Criterios de exclusión.

Fueron excluidos aquellos docentes que se negaron a participar; así como aquellos que, por diversos motivos, decidieron abandonar el estudio, antes de su finalización.

Fueron excluidos aquellos docentes que, durante el proceso de recolección de datos, estuvieron ausentes.

Fueron excluidos, aquellos docentes, menores de 26 años, al ser uno de los requisitos de los instrumentos de recolección de datos.

2.3. Variables, Operacionalización

Variable 1: estilos de afrontamiento

Definición conceptual: los estilos de afrontamiento son definidos como el conjunto de estrategias, que incluyen capacidades y destrezas personales y recursos sociales, de los que dispone el individuo, orientadas a la búsqueda de soluciones y al control emocional; para hacer frente a eventos o acontecimientos de naturaleza estresante (Carver, et al., 1989).

Definición operacional: los estilos de afrontamiento fueron valoradas por medio del cuestionario de estilos de afrontamiento COPE; que en su estructura presenta tres dimensiones, estilos enfocados en el problema, estilos enfocados en la emoción y estilos de afrontamiento adicionales (Carver, et al., 1989).

Variable 2: bienestar psicológico

Definición conceptual: el bienestar psicológico es definido como el grado en que un individuo es capaz de valorar positivamente su vida; a partir de la experimentación de afectos positivos y de las percepciones de satisfacción y felicidad con la vida (Sánchez, 2007).

Definición operacional: el bienestar psicológico fue evaluado mediante la escala de bienestar psicológico EBP; que presenta una estructura de cuatro dimensiones bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y bienestar en las relaciones de pareja (Sánchez, 2007).

Tabla 1

Operacionalización de la variable: estrategias de afrontamiento

Definición		Ítems	Instrumentos de recolección de datos	
Conceptual	Operacional			
	Dimensiones	Indicadores		
Conjunto de estrategias, que incluyen capacidades y destrezas personales y recursos sociales, de los que dispone el individuo, orientadas a la búsqueda de soluciones y al control emocional; para hacer frente a eventos o acontecimientos de naturaleza estresante.	Estilos de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	1, 14, 27 y 40	
		Planificación	2, 15, 28 y 41	
		Supresión de otras actividades	3, 16, 29 y 42	
		Postergación del afrontamiento	4, 17, 30 y 43	
		Búsqueda de apoyo social	5, 18, 31 y 44	
	Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	Búsqueda de soporte emocional	6, 19, 32 y 45	Cuestionario de estilos de afrontamiento. COPE
		Reinterpretación positiva	7, 20, 33 y 46	
		Aceptación	8, 21, 34 y 47	
		Acudir a la religión	9, 22, 35 y 48	
	Estilos de afrontamiento adicionales	Análisis de las emociones	10, 23, 36 y 49	
		Negación	11, 24, 37 y 50	
		Conductas inadecuadas	12, 25, 38 y 51	
		Distracción	13, 26, 39 y 52	

Tabla 2

Operacionalización de la variable bienestar psicológico

Definición	Operacional		Ítems	Instrumentos de recolección de datos
Conceptual	Dimensiones	Indicadores		
Grado en que un individuo es capaz de valorar positivamente su vida; a partir de la experimentación de afectos positivos y de las percepciones de satisfacción y felicidad con la vida	Bienestar psicológico subjetivo	Satisfacción la vida. Afecto positivo Afecto negativo. Felicidad.	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 y 30.	EBP. Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez Canova.
	Bienestar material	Percepciones subjetivas de bienestar económico y posesiones materiales.	31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39 y 40.	
	Bienestar laboral	Satisfacción laboral. Sentimientos y actitudes sobre el trabajo.	41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.	
	Relaciones con la pareja	Ajuste conyugal. Felicidad con la pareja.	5, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64 y 65.	

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Para la presente investigación, se asume como técnica de recolección de datos a la encuesta; dado que, para el proceso de recopilación de la información se ha utilizado dos instrumentos psicométricos, debidamente validados; que miden con objetividad las variables, en la población seleccionada (Hernández, et al., 2014).

Los instrumentos de recolección de datos, fueron los que se detallan:

Cuestionario de estilos de afrontamiento (COPE) – Ficha técnica

Nombre original: Stress Coping Styles Questionnaire.

Autores: Carver, Scheier y Weintraub (1989).

Procedencia: Estados Unidos.

Adaptación peruana: Cassuso (1996); y Polanco (2018).

Administración: individual o colectiva, en población, a partir de 18 años de edad.

Tiempo de aplicación: 30 minutos aproximadamente.

Ámbito de aplicación: clínica, educativa; y para fines investigativos.

Significación: valorar los estilos o estrategias de afrontamiento al estrés.

Descripción: está constituido por 52 reactivos directos, con una escala de respuesta Likert de cinco puntos (Carver, et al., 1989).

Áreas que evalúa: dimensión estilos de afrontamiento centrados en el problema, que presenta cinco subdimensiones, afrontamiento activo, planificación, supresión, portergación y búsqueda de apoyo social; dimensión estilos de afrontamiento enfocados en la emoción, que posee cinco subdimensiones, búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva, aceptación, acudir a la religión y análisis de emociones; y la dimensión otros estilos de afrontamiento adicionales, que presenta las subdimensiones, negación, conductas inadecuadas y distracción.

Validez: en su versión original fue determinada mediante análisis factorial; evidenciándose la presencia de 3 factores de primer orden, que corresponde a las estrategias globales de afrontamiento; y 13 factores de segundo orden, que

corresponde a las estrategias particulares (Carver, et al., 1989). Durante la adaptación, el análisis factorial confirma la estructura factorial (Polanco, 2018). Confiabilidad: fue determinada mediante coeficiente alfa; en donde se aprecian valores $\alpha > ,07$; para cada uno de los componentes; por ello, se concluye que, el instrumento goza de fiabilidad (Polanco, 2018).

Escala de bienestar psicológico (EBP) – Ficha Técnica

Nombre original: EBP. Escala de Bienestar Psicológico

Autores: Sánchez Cánovas (1988, 2004).

Procedencia: España.

Adaptación peruana: Domínguez (2014).

Administración: individual o colectiva, en población, a partir de 17 años de edad; sin embargo, la subescala relaciones con la pareja se aplica, a partir de 26 años.

Tiempo de aplicación: 25 minutos aproximadamente.

Ámbito de aplicación: clínica, educativa; y para fines investigativos.

Significación: valoración del bienestar psicológico subjetivo.

Descripción: está constituido por 65 reactivos directos, con una escala de respuesta Likert de cinco puntos (Sánchez, 2004).

Áreas que evalúa: bienestar psicológico subjetivo, bienestar material, bienestar laboral y relaciones con la pareja.

Validez: en su estructura original fue determinada por análisis factorial confirmatorio, que evidencia una estructura de 4 factores; que corresponden al modelo teórico (Sánchez, 2004). Durante la adaptación, se realizó análisis de validez de contenido, por criterio de juicio de expertos, evidenciándose alta concordancia entre las valoraciones de los jueces; asimismo, se desarrolló análisis factorial; en donde se evidenciar que, los reactivos de ajustan al modelo teórico propuesto en la versión original (Domínguez, 2014).

Confiabilidad: la confiabilidad fue determinada mediante análisis de consistencia interna por criterio alfa; en donde se aprecia que, los valores $\alpha > ,7$; por lo que, se concluye que, el instrumento es fiable; para medir el constructo (Domínguez, 2014).

2.5. Procedimiento de análisis de datos

Los datos recolectados en la presente investigación, a través de la aplicación de los instrumentos anteriormente mencionados; fueron analizados, tomando en consideración los siguientes procesos. Para iniciar, se seleccionó dos programas computarizados que permiten realizar análisis estadísticos; siendo estos, Microsoft Office Excel 2019 y Statistical Package for the Social Sciences SPSS versión 25.0; los cuales fueron instalados en el ordenador, para verificar su operatividad.

En seguida, se procedió con la tabulación de los datos recolectados. Para ello, se tuvo que generar una hoja de cálculo en el programa Excel; en la que fueron ingresados, los puntajes directos de los sujetos que participaron del estudio; clasificándolos y organizándolos apropiadamente. Asimismo, se procedió a calcular las puntuaciones dimensionales de cada variable, y a transformarlas en puntajes estándares, acorde a las pruebas (Hernández, et al., 2014).

A continuación, los datos transformados, fueron exportados al programa SPSS; para proceder con el análisis adecuado. Así, el primer proceso fue, determinar la fiabilidad de los datos, mediante coeficiente alfa; habiéndose encontrado un valor $\alpha > ,07$. Posteriormente, se realizó análisis de distribución de los datos, tomando en consideración el coeficiente K-S para muestras superiores a 50 sujetos; encontrándose valores de $\text{sig.} > 0,5$; por tanto, se asume una distribución no normal de los datos; lo cual permitió considerar la elección de una prueba no paramétrica, para el contraste de hipótesis de investigación (Hernández, et al., 2014).

Finalmente, se procedió al contraste de la hipótesis de investigación; mediante coeficiente de correlación Rho de Spearman; dado que, los datos se distribuyen de manera no normal; asimismo, tomando en consideración, la naturaleza de las variables. Los resultados alcanzados, fueron exportados al informe de investigación; para ser presentados, acorde con las normas de redacción pertinentes; y ser analizados y contrastados, a fin de cumplir con los alcances de la presente investigación.

2.6. Criterios éticos

Para el desarrollo de la presente investigación, se han tomado en consideración los siguientes criterios éticos. El respeto irrestricto a los sujetos de la investigación; por cuanto, se ha tomado en consideración la autonomía e individualidad de cada participante; habiéndose conseguido autorización expresa para acogerse a la presente investigación (Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento, 2010; American Psychological Association, [APA] 2010).

Se ha tomado en cuenta el principio de justicia; mediante el cual, cada uno de los sujetos han sido tratados con igualdad; asumiendo para dichos efectos, características como, la diversidad cultural y tradicional, la libertad de culto y creencias, el nivel de conocimientos. Asimismo, se ha otorgado las mismas oportunidades a cada uno de los participantes (Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento, 2010).

Así también, se ha considerado el principio de beneficencia; dado que, se ha procurado conseguir el mayor beneficio posible, durante todo el proceso de investigación; evitando causar daño en los sujetos, la institución; y quienes resulten implicados en el estudio (Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento, 2010; APA, 2010).

Asimismo, se ha tomado en consideración, el principio de reserva y confidencialidad de los datos, que pudieran ser sensibles; gestionando, en la medida de las posibilidades, el anonimato de los datos que pudieran ser sensibles (APA, 2010).

Finalmente, se ha considerado como criterio, la utilización de un consentimiento informado; documento por el cual, se ha conseguido la autorización de los sujetos, para acogerse a la investigación; habiéndose informado de los alcances del estudio, y de la naturaleza de su participación (APA, 2010).

2.7. Criterios de rigor científico

Durante el proceso de la presente investigación, se han tomado en consideración los siguientes principios de rigor científico. Se asumió el criterio de validez interna, el decir el principio de valor de verdad; pues, datos recolectados gozan de veracidad e integridad; es decir, son objetivos, por cuanto, han sido recopilados de los sujetos de investigación (Guba, 1981; Hernández, et al., 2014).

Se ha tomado en consideración el principio de validez externa; dado que los resultados obtenidos gozan de neutralidad e integridad; por tanto, las conclusiones abordadas son objetivas y precisas; dando fiel constancia de que no se ha ejercido ninguna influencia en ellos (Guba, 1981; Hernández, et al., 2014).

Asimismo, se ha considerado el principio de consistencia; dado que, la medición de las variables de la presente investigación, se ha llevado a cabo medio de dos instrumentos psicométricos que gozan de validez y fiabilidad, para el contexto de la presente investigación; y que miden con objetividad los constructos objeto de estudio (Guba, 1981; Hernández, et al., 2014).

A su vez, se ha tomado en consideración el criterio de aplicabilidad; dado que, los hallazgos reportados pueden ser asumidos como precedentes, a fin de entender el comportamiento de las variables, en poblaciones que compartan características similares a la de los sujetos de la presente investigación; asimismo, la presente metodología podrá ser replicada en otros contextos sociodemográficos, a fin de profundizar en el abordaje científico de las variables (Hernández, et al., 2014).

III. RESULTADOS

3.1. Resultados en Tablas y Figuras

En la Tabla 3 se observa la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo. Al respecto se aprecia que, existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento enfocados en el problema ($Rho=,232$; $p<,05$); estilos de afrontamiento enfocados en la emoción ($Rho=,254$; $p<,05$); y estilos de afrontamiento adicionales ($Rho=,290$; $p<,05$); con bienestar psicológico en docentes; siendo las relaciones positivas débiles.

Esto quiere decir que, a mayor utilización de estilos de afrontamiento del estrés; proporcionalmente, mayor bienestar psicológico; o, por el contrario, a menor manejo de estilos de afrontamiento del estrés, menor bienestar psicológico.

Tabla 3

Relación entre estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo

Estilos de afrontamiento	Bienestar psicológico	
	Rho	p
Estilos enfocados en el problema	,232	,019
Estilos enfocados en la emoción	,254	,022
Estilos adicionales	,290	,021

Nota: la relación es significativa a nivel $p<,05$; y altamente significativa a nivel $p<,01$.
n= 50 docentes.

En la Tabla 4 se aprecia la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar material en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo. Al respecto se observa que, existe relación significativa entre estilos de afrontamiento enfocados en el problema y bienestar material ($Rho = ,299$; $p < ,05$); siendo la relación positiva débil. Esto quiere decir, que, a mayor utilización de estilos de afrontamiento del estrés enfocados en el problema; proporcionalmente, mayor bienestar material; o, por el contrario, a menor manejo de los estilos de afrontamiento del estrés, enfocados en el problema; menor bienestar material en docentes.

Por otro lado, se aprecia que, no existe relación entre, estilos de afrontamiento del estrés enfocados en la emoción; estilos de afrontamiento adicionales y bienestar material; pues no cumple con el criterio mínimo de significancia ($p < ,05$); por lo que, se asume que, son constructos independientes.

Tabla 4

Relación entre estilos de afrontamiento y bienestar material en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo

Estilos de afrontamiento	Bienestar material	
	Rho	p
Estilos enfocados en el problema	,299	,030
Estilos enfocados en la emoción	,224	,199
Estilos adicionales	,234	,135

Nota: la relación es significativa a nivel $p < ,05$; y altamente significativa a nivel $p < ,01$.
n= 50 docentes.

En la Tabla 5 se observa la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar laboral en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo. Al respecto se aprecia que, existe relación significativa entre estilo de afrontamiento enfocados en el problema ($Rho=,302$; $p<,05$); estilos de afrontamiento enfocados en la emoción ($Rho=,298$; $p<,05$), y bienestar laboral; siendo las relaciones positivas y débiles. Esto quiere decir que, a mayor utilidad de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción; proporcionalmente, mayor bienestar laboral; o, por el contrario; a menor estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción; menor bienestar laboral en docentes.

Por otro lado, se observa que, no existe relación entre los estilos de afrontamiento adicionales y bienestar laboral; dado que, no cumplen con el criterio mínimo de significancia ($p<,05$); por lo que, se asume su independencia.

Tabla 5

Relación entre estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo

Estilos de afrontamiento	Bienestar laboral	
	Rho	p
Estilos enfocados en el problema	,302	,032
Estilos enfocados en la emoción	,298	,022
Estilos adicionales	,392	,183

Nota: la relación es significativa a nivel $p<,05$; y altamente significativa a nivel $p<,01$.
n= 50 docentes.

En la Tabla 6 se aprecia la relación entre estilos de afrontamiento del estrés y relaciones con la pareja en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo. Al respecto se observa que, existe relación significativa entre estilos de afrontamiento enfocados en el problema ($Rho=,332$; $p<,05$); estilos de afrontamiento enfocados en la emoción ($Rho=,322$; $p<,05$), y relaciones con la pareja; siendo las relaciones positivas débiles. Esto quiere decir que, a mayor utilidad de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción; proporcionalmente, mayor bienestar en las relaciones con la pareja; o, por el contrario, a menor manejo de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y en la emoción, menor bienestar en las relaciones con la pareja.

Por otro lado, se aprecia que, no existe relación entre estilos de afrontamiento adicionales y relaciones con la pareja; pues, no cumplen con el criterio mínimo de significancia ($p<,05$); por lo que, se asume que, son constructos independientes.

Tabla 6

Relación entre estilos de afrontamiento y relaciones con la pareja en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo

Estilos de afrontamiento	Relaciones con la pareja	
	Rho	p
Estilos enfocados en el problema	,332	,021
Estilos enfocados en la emoción	,332	,011
Estilos adicionales	,365	,119

Nota: la relación es significativa a nivel $p<,05$; y altamente significativa a nivel $p<,01$.
n= 50 docentes.

En la Tabla 7 se observa la prevalencia de los estilos de afrontamiento del estrés en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo. Al respecto se aprecia que, predominan los estilos enfocados en el problema, afrontamiento activo (18%); búsqueda de apoyo social (18%); y los estilos enfocados en la emoción, búsqueda de soporte emocional (16%); evidenciando la diversidad de estrategias que utilizan, a fin de mitigar los efectos del estrés. Así, se destacan los estilos, en los que se toma en consideración el abordaje del problema; por medio de las propias habilidades o con el apoyo del entorno social más cercano.

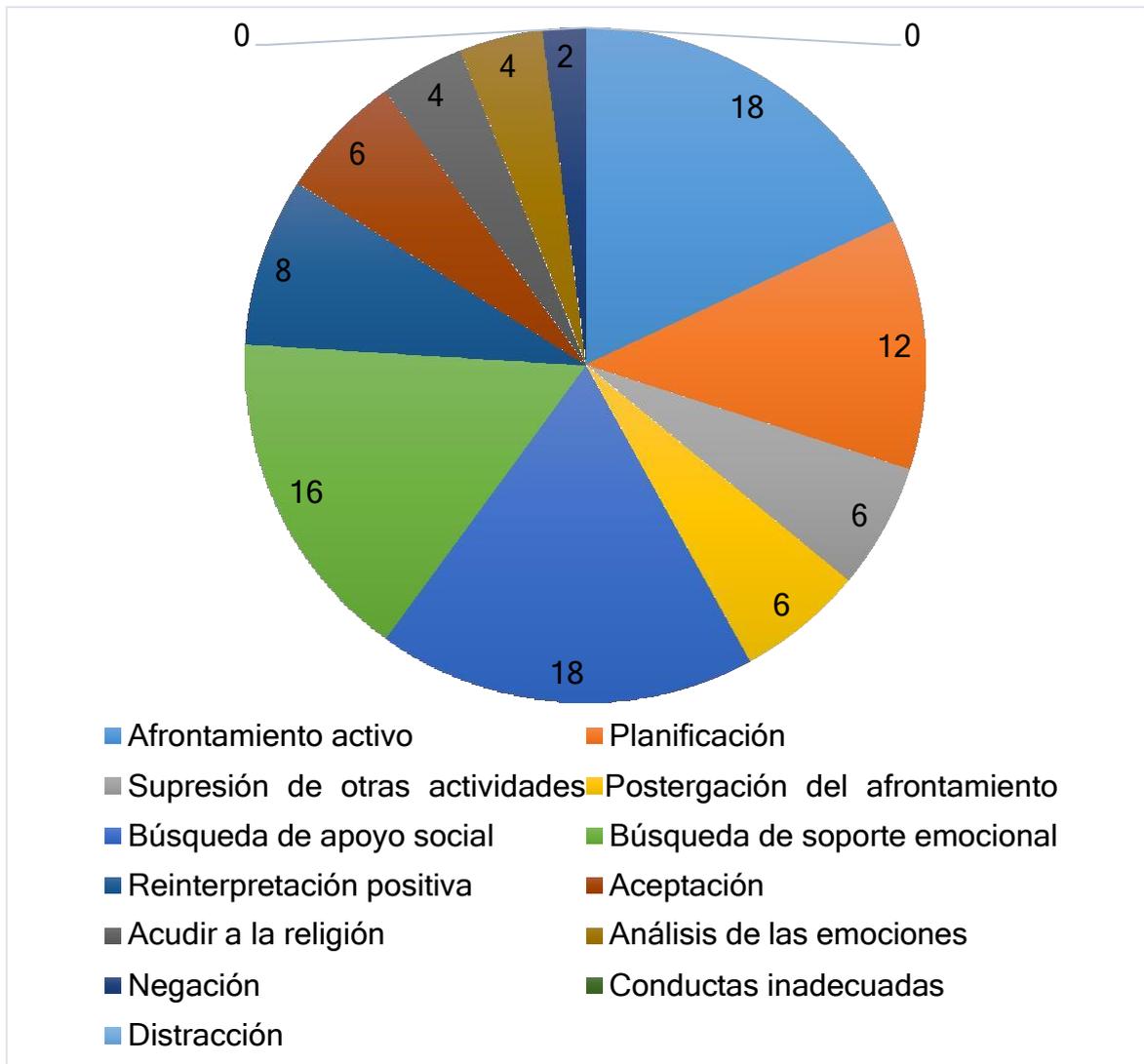
Tabla 7

Prevalencia de estilos de afrontamiento del estrés en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo

Estilos de afrontamiento	f	%
Afrontamiento activo	9	18,0
Planificación	6	12,0
Supresión de otras actividades	3	6,0
Postergación del afrontamiento	3	6,0
Búsqueda de apoyo social	9	18,0
Búsqueda de soporte emocional	8	16,0
Reinterpretación positiva	4	8,0
Aceptación	3	6,0
Acudir a la religión	2	4,0
Análisis de las emociones	2	4,0
Negación	1	2,0
Conductas inadecuadas	0	0,0
Distracción	0	0,0
Total	50	100

Figura 1

Prevalencia de estilos de afrontamiento del estrés en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo



En la Tabla 8 se aprecia los niveles de bienestar psicológico en docentes de nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo. Al respecto se aprecia un predominio del nivel medio o moderado (58%); lo que, evidentemente, es indicativo de que, en proporción mayoritaria, los docentes perciben como positivas sus vivencias.

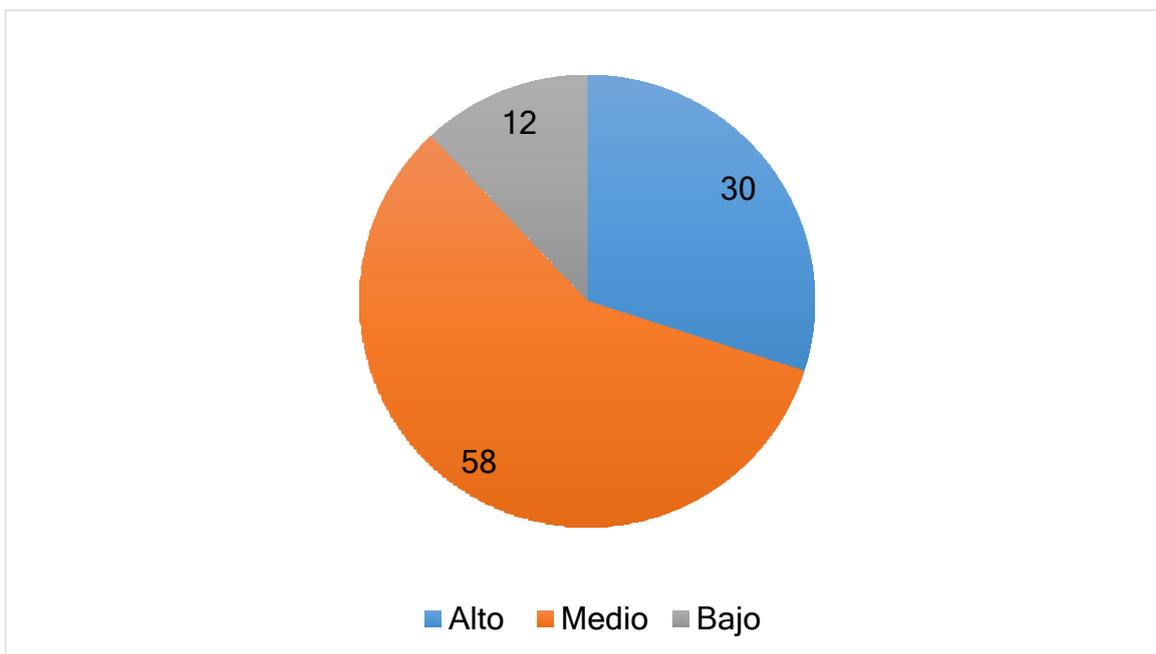
Tabla 8

Niveles de bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo

Niveles	f	%
Alto	15	30
Medio	29	58
Bajo	6	12
Total	50	100

Figura 1

Niveles de bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo



3.2. Discusión de resultados

La presente investigación, que tuvo como propósito, determinar la relación entre estilo de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes, de una institución educativa de Chiclayo, se ha desarrollado, respondiendo al vacío investigativo, respecto a que, no se cuenta con suficiente evidencia de la relación; y a la vez, en respuesta a la problemática identificada en la población objetivo. En ese sentido, se ha comprobado la hipótesis que da cuenta de la relación entre variables; estableciéndose una correspondencia, de manera tal que, el uso de estrategias de afrontamiento del estrés, se asocia, de forma positiva con el bienestar psicológico en docentes.

Los resultados alcanzados; han permitido evidenciar que, los estilos de afrontamiento del estrés enfocados en el problema y basados en la emoción guardan relación con el bienestar psicológico, en términos de bienestar subjetivo, material, laboral y el derivado de las relaciones con la pareja. Estos alcances comprueban las hipótesis planteadas, en la presente investigación; que inicialmente responden a los modelos teóricos que sustentan las variables. Así, al analizar los fundamentos teóricos que conducen a un entendimiento de la psicopatología del estrés, concebido desde el enfoque de la teoría de respuesta; se entiende que, éste es el resultado de un desequilibrio entre las propias capacidades

y las demandas ambientales (Sandin, 2003); que van a menguar la capacidad para percibir como positivos diversos eventos vitales (Ávila, 2018); en ello, se entiende que, el bienestar se encontrará fuertemente limitado.

El impacto que pueden generar diversos eventos de naturaleza estresante; se verá reflejado en la pérdida de la homeostasis (Vielma y Alonso, 2010); que evidentemente, involucra, dificultades para poder disfrutar de los eventos de la vida (Doménech, 2011); lo cual, genera dificultades para responder a las demandas personales, laborales y sociales (Casullo, 2002). Frente a ello, es necesario que, en búsqueda de mitigar los efectos del estrés, se genere estrategias que permitan afrontarlo de la mejor forma (Carver, et al., 1989); y al mismo tiempo, propiciar que, el detrimento del bienestar no sea limitante (Cassuso, 1996).

Asimismo, desde los enfoques teóricos que sustentan el bienestar psicológico; que es entendido como la capacidad para disfrutar de los diversos eventos vitales, percibiéndolos como positivos o adecuados (Sánchez, 2007); resulta necesario y oportuno, aprender estrategias que, permitan hacer frente a diversas demandas ambientales, que podría generar desequilibrio (Sandín, 2003). Así, las estrategias de afrontamiento responden a dichas expectativas; toda vez que, permiten sobrellevar las demandas ambientales (Carver, et al., 1989); y constituirse en agentes protectores del bienestar psicológico. De esta manera, se evidencia que, desde los postulados teóricos; las estrategias de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico se asocian de forma significativa; tal y como se han reportado en los hallazgos de la presente investigación.

Los resultados alcanzados, que demuestran la relación entre variables; resultan coincidentes con otros estudios desarrollados con poblaciones que comparten características similares. Así, se ha demostrado que, las estrategias de afrontamiento del estrés, mitigan la experimentación de sintomatología clínica, como el síndrome de burnout (Martínez, 2015; Bermúdez, et al., 2018); o es estrés laboral (Acosta y Burguillos, 2015); que, evidentemente limita la percepción de bienestar en docentes. Asimismo, se ha demostrado que, el uso de estrategias de afrontamiento del estrés, permite limitar el impacto de diversos factores psicosociales en la función docente (Rodríguez, 2018). De ello, se puede dilucidar

que, los estilos de afrontamiento contribuyen con el bienestar; tal y como han dado cuenta, los estudios citados.

Asimismo, los hallazgos reportados, que dan cuenta de la relación entre variables, concuerdan con otros estudios realizados con antelación; en los que se demostró que, el bienestar psicológico en docentes, estaba determinado por la forma en que éstos responden a eventos ambientales; por cuanto se asocia con la satisfacción vital (Muñoz, et al., 2018); con las competencias emocionales para responder a demandas ambientales (Ávila, 2018); y evidentemente, con las condiciones de trabajo, que podría condicionar la experimentación de cuadros de estrés (Millán, et al., 2017; Viteri y Larzabal, 2018); los cuales limitarían el bienestar, constituyendo factores que, elicitan competencias de afrontamiento.

Además, los resultados alcanzados, que comprueban las hipótesis de investigación que postulan la relación positiva entre estrategias de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes; entendiéndose que, a mayor uso de estrategias; mayor control de factores que inducen al estrés, y por ende mayor bienestar; coinciden con hallazgos nacionales que reportan que, el uso frecuente de estrategias de afrontamiento, limitan o disminuye la experimentación de otros trastornos clínicos, como síndrome de burnout (Arapa y Huanca, 2018; Cotrado e Infantes, 2017; Carhuanchin, 2017). Así, estos hallazgos confirman los beneficios del uso de estrategias, para la promoción de una vida, percibida desde aspectos positivos (Pérez, 2017); que contribuyan con mejores experiencias en docentes, y en el desarrollo de sus actividades.

Al revisar la evidencia nacional; en la que se explora la relación entre el bienestar psicológico y otras variables determinantes, en docentes; se aprecia que, los alcances concuerdan con los resultados presentados en el presente estudio. Así, se ha demostrado que, el bienestar psicológico se asocia con la calidad de vida laboral (Sevillano, 2017); en la que, se valoran, las capacidades del sujeto, para hacer frente a las demandas sociales, mediante el uso de estrategias y las capacidades que pueda poseer para responder apropiadamente (Cobeñas y Figueroa, 2017). Asimismo, se ha apreciado que, entre los determinantes del

bienestar psicológico, se incluyen aquellas capacidades para afrontar los procesos laborales en docentes (Quiroz, 2017).

Otros hallazgos reportados en la presente investigación, permiten evidenciar el uso de estrategias de afrontamiento en docentes. Así, entre los estilos de afrontamiento basados en el problema se destacan al afrontamiento activo y a la búsqueda de apoyo social; mientras que, en los estilos enfocados en la emoción, se destaca a la búsqueda de soporte emocional. Estos alcances permiten evidenciar que, los docentes suelen hacer uso de estrategias que les permita hacer frente a diversas demandas sociales, influidas las que proceden del desarrollo de sus funciones (Doménech, 2011). Evidentemente, se destacan, entre otros, la búsqueda de apoyo; que, suele ser una estrategia de frecuente utilidad (Arapa y Huanca, 2018); dado la misma naturaleza social, del ser humano.

A su vez, en la presente investigación se ha demostrado la prevalencia de los niveles moderados de bienestar psicológico en docentes. Esto podría explicarse, dado la multiplicidad de factores asociados en la labor docente (Ávila, 2018; Casullo, 2002). Estos datos alcanzados, concuerdan con hallazgos reportados con antelación; en los que se ha evidenciado el predominio de niveles medios o moderados de bienestar psicológico en docentes (Segura, 2017); también atribuidos a diversos factores; entre los que se destacan; por un lado, el uso frecuente de estrategias de afrontamiento (Arapa y Huanca, 2018); y por otro lado, la exposición constante de situaciones evocadoras de estrés, derivadas de la labor misma que realizan (Doménech, 2011). De esta forma, se cumple con los objetivos del estudio, contribuyendo a la ciencia y conocimiento, y en la búsqueda de soluciones efectivas a la problemática identificada.

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

Los estilos de afrontamiento se asocian de forma significativa y positiva con el bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo.

Los estilos de afrontamiento enfocados en el problema, se relaciona de forma directa con el bienestar material; sin embargo, los estilos enfocados en la emoción, los estilos adicionales y el bienestar material, no correlacionan.

Los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y enfocados en la emoción, correlacionan de forma positiva y significativa con bienestar laboral; por el contrario, los estilos adicionales y bienestar laboral, son constructos independientes.

Los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y enfocados en la emoción se asocian positiva y significativamente con bienestar en las relaciones

con la pareja; sin embargo, los estilos adicionales no correlacionan con bienestar en las relaciones con la pareja.

En los docentes, prevalecen los estilos de afrontamiento enfocados en el problema, afrontamiento activo y búsqueda de apoyo social; así como el estilo enfocado en la emoción, búsqueda de soporte emocional.

Con relación al bienestar psicológico; predomina los niveles medios o moderados, en docentes.

4.2. Recomendaciones.

Participar de taller, sesiones demostrativas, o actividades afines, destinadas a la promoción de las estrategias de afrontamiento; como herramientas indispensables para promover el bienestar.

Promocionar el uso de diversas estrategias de afrontamiento; de manera que, estas se constituyan en competencias personales, que permitan afrontar diversas situaciones evocadoras de estrés.

Abordar el estudio de diversos factores que, pueden comprometer el bienestar psicológico en docentes; entre ellos, los relacionados el ejercicio profesional.

Profundizar en el estudio de las estrategias de afrontamiento del estrés y del bienestar psicológico; desde perspectivas metodológicas diversas; a fin de contar con mejor evidencia científica.

REFERENCIAS

- Acosta, M. y Burguillos, A. (2015). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *Revista de Psicología INFAD*, 4(1), 303-310. Doi: <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.616>
- Alvites, C. (2018). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 141-178. Doi: 10.20511/pyr2019.v7n3.393
- American Psychological Association (2010). Manual de publicaciones de la American Psychological Association. México: Manual Moderno.

- Arpa y Huanca (2018). *Síndrome de burnout y estilos de afrontamiento al estrés en docentes de cebs de la ciudad de Arequipa*. Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Ávila, A. (2018). Perfil docente, bienestar y competencias emocionales para la mejora, calidad e innovación de la escuela. *Boletín Redipe*, 8(5), 131-144
- Bermúdez, D; Noy, B y Riaño, C. (2018). Síndrome de burnout en profesores de primaria y secundaria del municipio de Soacha y sus estrategias de afrontamiento. *Centro Regional Soacha, Programa de Administración en Salud Ocupacional*.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Ciss- Praxis.
- Buendía, J., y Mira, J. (1993). Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo. Un estudio sobre el estrés. Universidad de Murcia, Secretariado de Publicaciones: Murcia, España.
- Cardozo, L., (2016). El estrés en el profesorado. *Reflexiones en psicología*, 15(2), 75-98.
- Carhuanchin, A. (2017). *Relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout de los docentes de una universidad de Lima Metropolitana*. Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Carver, C.; Scheier, M. & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
- Cassuso, L. (1996). Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú.

- Casullo, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica. *Psicothema*, 14 (2), 363- 368
- Cháidez, J. y Barraza, A. (2018). Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*, 18(2), 63-75. Doi: 10.18566/infpsic.v18n2a04
- Coates, T., & Thoresen, C. (1976). Teacher Anxiety: A review with recommendations. *Review of Educational Research*. 46(2), 159-164. Doi: 10.3102/00346543046002159
- Cobeñas, B. y Figueroa, N. (2017). *Rasgos de personalidad y bienestar psicológico en docentes de una institución educativa de Chiclayo*. Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.
- Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento. (2010). *Informe Belmont. Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación*. Disponible en: www.pcb.ub.edu/bioeticaidret/archivos/norm/InformeBelmont.pdf
- Cotrado, E. & Infantes, U. (2017). *Síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de educación inicial del Distrito de Juliaca*. Universidad Peruana Unión, Juliaca, Perú.
- De Toro, M, (2005). *Inteligencia Personal y vital. El arte del bien ser y del buen vivir*. Madrid: Visiona Net.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin*, 95; 542- 575
- Doménech, H. (2006). Bienestar psicológico del profesorado, *Revista de psicología*, 6(22), 27-40.

- Domingo, J. (2013). Un marco crítico de apoyo para ubicar y redireccionar experiencias innovadoras en educación. *Tendencias pedagógicas*, 21, 9-28.
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitario de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31.
- Donayre, C. (2016). *Percepción sobre estrés laboral en docentes de educación básica regular de nivel secundario que aplican programas internacionales en una institución educativa privada bilingüe*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú.
- Endler, N., & Parker, J. (1990) Multidimensional assessment of coping. A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844-854. Doi: 10.1037/0022-3514.58.5.844.
- Everly, G & Lalingen J. (2013). *A Clinical guide to the treatment of the human stress response* (3rd ed.). New York: Springer.
- Fernández, E. (1997). Estilos y estrategias de afrontamiento. En E. Fernández, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.). *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide
- Gonzáles, M. (2014) *Estrés y desempeño laboral*. Universidad Rafael Landívar, Quetzaltenango, Guatemala.
- González, N. (2008). Prevalencia del estrés en la satisfacción laboral de los docentes universitarios. *Revista Electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social*, 3(4), 68-89.
- Guba, E. (1981). Criteria for assesing the truthworthiness of naturalistic inquiries. *ERIC/ECTJ Anual*, 29(2), 75-91.

- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Interamericana Editores.
- Huamán, A. (2017). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este*. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Macías, M.; Madariaga, C.; Valle, J. y Zambrano, J. (2014). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1) ,123-145.
- Martínez, J. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés: burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología y Trabajo Organizacional*, 31(1), 1-9. Doi: 10.1016/j.rpto.2015.02.001
- Millán, A.; Calvanese, N. y D'Aubeterre, M. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes. *Revista de docencia Universitaria*, 15(1), 195-218. Doi: 10.4995/redu.2017.6009
- Muñoz, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10(18), 163-182.
- Muñoz, E.; Fernández, A. y Jacott, L. (2018). Bienestar subjetivo y satisfacción vital del profesorado. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación* 16(1), 105-117. Doi: 10.15366/reice2018.16.1.007
- National Institute for Occupational Safety and Health (1998). *El estrés en el trabajo*. Cincinnati.

- Necsoi, D. (2011) *Stress and Job satisfaction among University teachers*. International Conference of Scientific Paper Afases; Brasov, Romania 26-28. Brasov: University of Brasov
- Palomera, R. (2008). *Educando para la felicidad*. En E. Fernández. Emociones Positivas. Madrid: Pirámide.
- Pérez, D. (2017). *Bienestar psicológico y compromiso organizacional en docentes de dos instituciones educativas públicas, Los Olivos*. Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Polanco, J. (2018). *Adaptación del inventario de afrontamiento COPE en adultos pertenecientes a la población económicamente activa de Lima Metropolitana*. Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Quiroz, M. (2017). *Clima laboral y bienestar psicológico en docentes de una institución educativa nacional*. Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.
- Robbins, S. (2004). *Comportamiento organizacional*. (10ª ed.) México: Pearson Educación.
- Rodríguez, M.; Orozco, M.; Aguilar, M.; Báez, M.; Herrera, M. y Méndez, A. (2018). Factores psicosociales y estrategias de afrontamiento asociadas al estrés en profesores. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, 27, 197-203
- Ryff, C. (1989) Scale of Psychological Well-being. The structure of Psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. (69); 719-727

- Sánchez, J. (1991). *Evaluación de las estrategias de afrontamiento*. En G. Buela & V. Caballo (Eds.). *Manual de Psicología Clínica Aplicada* (pp. 247-270). Madrid: Siglo XXI.
- Sánchez, J. (2007). *Escala de Bienestar Psicológico*. (2a ed.). Madrid: TEA Ediciones.
- Sánchez, R. (2017). *Factores sociolaborales y estrés en docentes de secundaria de la ciudad de Huancayo*. Universidad Nacional del Centro del Perú.
- Sandin, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*. 3(1), 141- 157. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Segura, K. (2017). *Bienestar psicológico en docentes de las instituciones educativas públicas y particulares de nivel secundario del distrito de Los Olivos*. Universidad César Vallejo, Lima, Perú.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Selye, H., Goldberger, L y Breznitz, S (1993). *History of the stress concept. Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press.
- Serrano, R. (2012). Pensamientos del profesor: un acercamiento a las creencias y concepciones sobre el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista de Educación*, 352, 267-287.
- Sevillano, T. (2017). *Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Jesús María*. Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

- Silva, J. (2008). Felicidad: la evolución como categoría científica y la relación con el desarrollo. *Revista de Información Básica CANDANE*, 3(1), 62-67.
- Vásquez, C.; Hervás, G.; Rahona, J. y Gómez, D. (2009) Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vieco, G. y Abello, R., (2014). Factores psicosociales de origen laboral, estrés y morbilidad en el mundo. *Psicología desde el caribe*, 31(2), 354-385. Doi: 10.14482/psdc.31.2.5544
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14 (49), 265-275.
- Viteri, J. y Larzabal, A. (2018). Desgaste profesional y bienestar psicológico en docentes. Pontificia Universidad Católica de Ecuador, Ecuador.
- Waterman, A. (1993). Dos concepciones de la felicidad: Contrastes de la expresividad personal (eudaimonia) y el disfrute hedónico. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 64(4), 678-691.
- Zuñiga, S. y Pizarro, V. (2018). Mediciones de estrés laboral en docentes de un colegio público regional chileno. *Información Tecnológica*, 29(1), 171-180. Doi: 10.4067/S0718-07642018000100171

ANEXOS

1. Resolución de aprobación de título de tesis

- Que, el proyecto presentado por la estudiante **PÉREZ VILLALOBOS ESTILITA**, corresponde a la inscripción de la investigación con fines de sustentación.
- Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

SE RESUELVE:

PRIMERO: **INSCRIBIR** la investigación denominada: "ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO Y SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE CHICLAYO, 2018" presentado por la estudiante **PÉREZ VILLALOBOS ESTILITA**.

SEGUNDO: **DISPONER** que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con la finalidad de dar las facilidades para la ejecución de la presente investigación.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE




Dra. Zuleint J. Bejarano Benites
Decana Facultad de Humanidades




Mg. Paula Elena Delgado Vega
Secretaria Académica Facultad Humanidades

2. Resolución de asignación de Jurados



Pimentel, 29 abril del 2021

VISTO:

El oficio N° 0060-2021/FH-DPS-USS, de fecha 23 de abril de 2021, presentado por la Escuela Profesional de Psicología, en donde solicita se emita la resolución de asignación de jurado evaluador y asesor para la Investigación (tesis) del (la) egresado (a) **PÉREZ VILLALOBOS ESTILITA**; y;

CONSIDERANDO:

Que, la Constitución Política del Perú en su Artículo 18° establece que: *"La educación universitaria tiene como fines la formación profesional, la difusión cultural, la creación intelectual y artística y la investigación científica y tecnológica. El Estado garantiza la libertad de cátedra y rechaza la intolerancia", "Cada Universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios Estatutos en el marco de la Constitución y de las Leyes"*.

Que, acorde con lo establecido en el Artículo 8° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, *"La autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente ley demás normativa aplicable. Esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: normativo, de gobierno, académico, administrativo y económico"*. La Universidad Señor de Sipán desarrolla sus actividades dentro de su autonomía prevista en la Constitución Política del Estado y la Ley Universitaria N° 30220.

Según lo establecido en el Artículo 45° de la Ley Universitaria, Ley N° 30220, *"Obtención de Grados y Títulos; Para la obtención de grados y títulos se realiza de acuerdo a las exigencias académicas que cada universidad establezca en sus respectivas normas internas. Los requisitos mínimos son los siguientes: Inciso 45.1 "Grado de Bachiller: requiere haber aprobado los estudios de pregrado, así como la aprobación de un trabajo de investigación y el conocimiento de un idioma extranjero, de preferencia inglés o lengua nativa"*.

Que, Reglamento de Grados y Títulos Versión 07 aprobado con resolución de directorio N° 086-2020/PD-USS, señala:

- Artículo 28°: *"El jurado evaluador será designado mediante resolución emitida por la facultad o por la Escuela de Posgrado, el mismo que estará conformado por tres docentes, quienes cumplirán las funciones de presidente, secretario y vocal (...)"*.
- Artículo 29°: Son funciones del jurado evaluador: *Inciso a) Emitir las observaciones en un plazo de máximo de siete días hábiles, contabilizados a partir del día siguiente de la recepción del informe. Inciso b) Verificar el levantamiento de las observaciones realizadas a través de su dictamen de expedito para sustentación, informando a la Dirección de Escuela de la sede. Inciso c) Asistir al acto de sustentación en la fecha, hora y lugar programados. Inciso d) Evaluar la sustentación y defensa de la investigación, y el secretario emite el acta de sustentación.*
- Artículo 30°: *"Para la sustentación, se otorgará el plazo de seis (6) meses calendarios contados a partir del día hábil siguiente en que se obtuvo el dictamen de expedito para la sustentación (...)"*.
- Artículo 31°: *"Se deberá presentar al Director de Escuela de la Sede, al Coordinador de Escuela Profesional de Filial o al Director de la Escuela de Posgrado, según corresponda, tres (3) anillados del trabajo de investigación o de la tesis, con una antelación de 10 días hábiles al acto de sustentación programado, a fin de que estos sean remitidos al jurado evaluador (presidente, secretario y vocal)"*.
- Artículo 32°: *"Cuando la sustentación obtenga la calificación de Deficiente (desaprobado), podrá requerir nueva fecha de sustentación, después de haber transcurrido un plazo de 30 días calendarios contados a partir de la fecha en que desaprobó"*.
- Artículo 33°: *"Si el egresado desaprobado no solicita nueva fecha de sustentación, el plazo de sustentación vence a los seis meses, contando dicho plazo desde la fecha que sustentó por primera vez. Vencido el plazo, se debe presentar nuevo tema de investigación y realizar los trámites correspondientes. La decisión del jurado evaluador es inimpugnable"*.

ADMISSIONE INFORMES
074481610 - 074481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área. Archivo.

RESOLUCIÓN N° 0475-2021/FDH-USS

- Artículo 40°: *Si el(los) autor(es) de la investigación no logra(n) el nivel de preparación hasta en una tercera sustentación, será(n) desaprobado(s). En este caso tiene(n) la posibilidad de reiniciar el trámite, desde la presentación de un nuevo proyecto.*

Que, de acuerdo al Reglamento de Investigación de la Universidad Señor de Sipán S.A.C. Versión 7, aprobado con Resolución de Directorio N°0199-2019/PD-USS, que indica:

- Artículo N° 34: *"El asesor del proyecto de investigación y del trabajo de investigación es designado mediante resolución de facultad".*

Estando a lo expuesto y en uso de las atribuciones conferidas y de conformidad con las normas y reglamentos vigentes.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO: DESIGNAR en vías de regularización como **ASESOR** al Dr. **ABANTO VÉLEZ WALTER IVÁN** para la investigación de tesis conforme se detalla a continuación:

"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO Y SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE CHICLAYO, 2018"	PÉREZ VILLALOBOS ESTILITA
---	---------------------------

ARTÍCULO SEGUNDO: DESIGNAR como jurado evaluador para la investigación de tesis del (a) egresado (a): **PÉREZ VILLALOBOS ESTILITA** a los siguientes docentes:

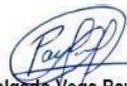
"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO Y SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE CHICLAYO, 2018"	PRESIDENTE: DRA. MORALES HUAMÁN CARLA GIOVANNA SECRETARIO: MG. OLAZABAL BOGGIO ROBERTO DANTE VOCAL: MG. ASENJO ZAPATA CORNELIA YAJAIRA
---	---

ARTÍCULO TERCERO: DISPONER que las áreas competentes tomen conocimiento de la presente resolución con la finalidad de dar las facilidades para la ejecución de la presente Investigación.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE



Mg. Cabrera Leonardini Daniel Guillermo
Decano Facultad de Derecho y Humanidades



Mg. Delgado Vega Paula Elena
Secretaria Académica Facultad de Derecho y Humanidades

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel

Chiclayo, Perú

Distribución: Rectorado, Vicerrectorado Académico, Vicerrectorado de Investigación, Decanos de Facultad, Jefes de Oficina, Jefes de Área. Archivo.

3. Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario 1

Instrucciones: 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:

1	2	3	4
Nunca hago esto	A veces hago esto	A menudo hago esto	Siempre hago esto

Situaciones	1	2	3	4
1. Realizo acciones adicionales para deshacerme del problema.				
2. Trato de obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer.				
3. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.				
4. Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar.				
5. Les pregunto a personas que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron.				
6. Hablo sobre mis sentimientos con alguien.				
7. Busco algo positivo en lo que está ocurriendo.				
8. Aprendo a vivir con el problema.				
9. Busco ayuda de Dios.				
10. Me disgusta y doy rienda suelta a mis emociones.				
11. Me resisto a creer lo que haya ocurrido.				
12. Desisto en el intento de lograr lo que quiero.				
13. Me dedico al trabajo o a otras actividades sustitutas para no pensar en el problema.				
14. Concentro mis esfuerzos en hacer algo con respecto al problema.				
15. Elaboro un plan de acciones.				
16. Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo de lado otras cosas.				
17. Desisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita.				
18. Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer.				
19. Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes.				
20. Trato de ver el problema desde otra perspectiva para verlo más positivamente.				
21. Acepto que el hecho que ha ocurrido no puede cambiarse.				
22. Pongo mi confianza en Dios.				
23. Dejo salir mis emociones libremente.				
24. Trato de convencerme que realmente el problema no ha ocurrido.				
25. Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta.				
26. Voy al cine o veo televisión para pensar menos en el problema.				
27. Hago lo que tiene que hacerse paso a paso.				
28. Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir.				
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.				
30. Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente.				
31. Hablo con alguien para informarme más sobre la situación.				
32. Hablo con alguien acerca de cómo me siento.				
33. Aprendo algo sobre la experiencia que estoy viviendo.				
34. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				

Cuestionario 1 (continuación)

1	2	3	4
Nunca hago esto	A veces hago esto	A menudo hago esto	Siempre hago esto

35. Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36. Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso con igual intensidad.				
37. Actuó como si no hubiese ocurrido nada.				
38. Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar.				
39. Sueño despierto sobre otras cosas diferentes al problema.				
40. Tomo medidas directas para evitar que el problema siga.				
41. Pienso en la mejor manera de manejar el problema.				
42. Trato por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación.				
43. Me abstengo de hacer cualquier cosa apresuradamente.				
44. Hablo con alguien acerca de que podría hacer acerca del problema.				
45. Busco la acogida y comprensión de alguien.				
46. Trato de madurar a consecuencia de la experiencia vivida.				
47. Acepto la realidad de lo sucedido.				
48. Rezo más de lo usual.				
49. Me altero y soy consciente de ello.				
50. Me digo a mí mismo "esto no es real".				
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema.				
52. Duermo más de lo usual.				

Cuestionario 2

Instrucciones: A continuación, encontrará una serie de afirmaciones sobre sentimientos que las personas podemos experimentar en cualquier etapa de nuestra vida. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN ESTA ETAPA DE SU VIDA, se siente así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase. De forma sencilla y rápida vea si usted en estos momentos de su vida se siente o no de esa manera.

Marque Ud. con un aspa (X) en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente.

1	2	3	4	5
Nunca	Algunas Veces	Bastante Veces	Casi siempre	Siempre

Ítems	1	2	3	4	5
1. Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.					
2. Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.					
3. Me siento bien conmigo mismo.					
4. Todo me parece interesante.					
5. Me gusta divertirme.					
6. Me siento jovial.					
7. Busco momentos de distracción y descanso.					
8. Tengo buena suerte.					
9. Estoy ilusionado (a).					
10. Se me han abierto muchas puertas en mi vida.					
11. Me siento optimista.					
12. Me siento capaz de realizar mi trabajo.					
13. Creo que tengo buena salud.					
14. Duermo bien y de forma tranquila.					
15. Me creo útil y necesario (a) para la gente.					
16. Creo que me sucederán cosas agradables.					
17. Creo que como persona (madre/padre, esposa/esposo, trabajador/trabajadora) he logrado lo que quería.					
18. Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.					
19. Creo que puedo superar mis errores y debilidades.					
20. Creo que mi familia me quiere.					
21. Me siento "en forma".					
22. Tengo muchas ganas de vivir.					
23. Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.					
24. Me gusta lo que hago.					
25. Disfruto de las comidas.					
26. Me gusta salir y ver a la gente.					
27. Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.					
28. Creo que, generalmente, tengo buen humor.					
29. Siento que todo me va bien.					
30. Tengo confianza en mí mismo (a).					

Cuestionario 2 (continuación)

1	2	3	4	5
Nunca	Algunas Veces	Bastante Veces	Casi siempre	Siempre

31. Vivo con cierto desahogo y bienestar.					
32. Puedo decir que soy afortunado (a).					
33. Tengo una vida tranquila.					
34. Tengo lo necesario para vivir.					
35. La vida me ha sido favorable.					
36. Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.					
37. Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.					
38. Las condiciones en que vivo son cómodas.					
39. Mi situación es relativamente próspera.					
40. Los objetivos de trabajo guardan relación con la visión de la institución					

En su trabajo

Instrucciones: Las siguientes frases describen posibles condiciones y efectos que las personas podemos experimentar en nuestro trabajo, sea este trabajo el propio de la casa o el trabajo fuera del hogar. Por favor, al leer cada frase vea si usted, EN SU TRABAJO, se ha sentido así. Conteste de forma espontánea y sincera. No es necesario que piense demasiado acerca de cada frase.

Marque Ud. con un aspa (X) en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente.

1	2	3	4	5
Nunca	Raras Veces	Algunas Veces	Con Frecuencia	Casi Siempre

Ítems	1	2	3	4	5
1. Mi trabajo es creativo.					
2. Mi trabajo da sentido a mi vida.					
3. Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.					
4. Mi trabajo es interesante					
5. Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.					
6. En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
7. Mi trabajo me ha proporcionado independencia.					
8. Estoy discriminado en mi trabajo.					
9. Mi trabajo es lo más importante.					
10. Disfruto con mi trabajo.					

Sexualidad

Instrucciones: Las siguientes frases describen actitudes personales en relación con la sexualidad y las relaciones de pareja. No hay respuestas verdaderas o falsas. Sencillamente, unas personas pensamos y sentimos de una manera y otras piensan de forma distinta. Probablemente estará de acuerdo con algunas frases y en desacuerdo con otras. En algunas de las afirmaciones quizá esté usted en parte de acuerdo, pero, a la vez, en parte en desacuerdo. Por favor, exponga su opinión sobre cada frase marcando con una cruz, en la Hoja de Respuestas, la casilla que mejor describa su actitud o sentimiento. Ante cada frase puede usted estar:

Cuestionario 2 (continuación)

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Moderadamente en desacuerdo	En parte de acuerdo	En parte En desacuerdo	Moderadamente de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Ítems	1	2	3	4	5	6
1. Atiendo al deseo sexual de mi esposo (a).						
2. Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.						
3. Me siento feliz como esposo (a).						
4. La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.						
5. Mi esposo (a) manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.						
6. Cuando estoy en casa no aguanto a mi esposo (a) en ella todo el día.						
7. Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes.						
8. Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.						
9. No temo expresar a mi esposo (a) mi deseo sexual.						
10. A mi esposo (a) le cuesta conseguir la erección.						
11. Mi interés sexual ha descendido.						
12. El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría.						
13. Mi esposo (a) y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.						
14. Hago con frecuencia el acto sexual.						
15. El acto sexual me proporciona placer.						

4. Consentimiento informado

Yo: _____
identificado (a) con DNI N°: _____ ; trabajador de la institución educativa:

Manifiesto que:

CONSIENTO EN PARTICIPAR de la investigación titulada: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DEL NIVEL PRIMARIO Y SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR DE CHICLAYO, 2018; desarrollada por la estudiante de Psicología, de la Universidad Señor de Sipán: Pérez Villalobos Estelita; sabiendo que:

- La investigación tiene como finalidad recabar datos, en un único momento, con la finalidad de determinar la relación entre estilos de afrontamiento y bienestar psicológico.
- Mi participación es voluntaria y que puedo negarme en continuar con el estudio, en caso considere conveniente.
- Mi participación consiste en dar respuesta a dos cuestionarios de elección múltiple, que tienen un promedio de duración de 40 minutos.
- Sé me ha informado que mi participación es anónima; y que los resultados serán utilizados exclusivamente con fines de la investigación.
- Ante cualquier duda, acudiré a la investigadora responsable, quien se compromete a resolver cualquier inconveniente presentado.

Con todas estas consideraciones, dejo constancia de mi consentimiento, firmando el presente documento.

Chiclayo, _____ de _____ 20__