



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**ESCUELA PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA**

TESIS

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE
LOS DOCENTES DE UNA UNIVERSIDAD EN
CHICLAYO, 2022**

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

Autora

**Bach. Montejo Tineo Mercy Harletty
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1374-7774>**

Asesora

**Mg. Bernal Corrales Fatima del Carmen
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0930-1403>**

Línea de Investigación

**Calidad, promoción de la salud del individuo y la comunidad
para el desarrollo de la sociedad**

Sub línea

**Nuevas alternativas de prevención y el manejo de enfermedades
crónicas y/o no transmisibles.**

**Pimentel – Perú
2023**



Universidad
Señor de Sipán

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy Montejo Tineo Mercy Harletty del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE UNA UNIVERSIDAD EN CHICLAYO, 2022

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 auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firma:

Montejo Tineo Mercy Harletty	DNI: 74051476	
------------------------------	------------------	--

Pimentel, 30 de noviembre de 2023

REPORTE DE SIMILITUD TURNITIN

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Tesis-Montejo

RECuento DE PALABRAS

8347 Words

RECuento DE CARACTERES

45344 Characters

RECuento DE PÁGINAS

30 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.1MB

FECHA DE ENTREGA

Dec 1, 2023 4:44 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 1, 2023 4:45 PM GMT-5

● 16% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 11% Base de datos de trabajos entregados
- 5% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE UNA UNIVERSIDAD EN CHICLAYO, 2022

Aprobación del jurado

DRA. GALVEZ DIAZ NORMA DEL CARMEN

Presidente del Jurado de Tesis

MG. VARGAS CABRERA CINDY ELIZABETH

Secretario del Jurado de Tesis

MG. BERNAL CORRALES FATIMA DEL CARMEN

Vocal del Jurado de Tesis

Dedicatoria

A mi amada madre por su incondicional apoyo, confianza y aliento constante a través de la vida, por su desprendimiento por darme lo mejor y lograr que salgamos adelante pese a las dificultades, lo que denota su gran fortaleza, siendo mi mayor motivación para alcanzar este logro.

Agradecimientos

A Dios por la vida y familia que me ha dado para seguir creciendo profesionalmente. A todos los colaboradores voluntarios de la facultad de ciencias de salud que participaron desinteresadamente. A mi asesora, Mg. Bernal Corrales Fátima del Carmen por su orientación, enseñanza, paciencia y disposición para desarrollar mi trabajo de investigación. A todos los docentes de la escuela profesional de enfermería que han sido partícipes en mi formación académica y ética.

Índice de contenidos

Dedicatoria	5
Agradecimientos	6
Índice de tablas, figuras y fórmulas	7
Resumen	9
Abstract	10
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Realidad problemática.	11
1.2. Formulación del problema.	18
1.3. Objetivos.	18
1.4. Teorías relacionadas al tema.	19
II. MÉTODO	23
2.1. Tipo y Diseño de Investigación.	23
2.2. Variables, Operacionalización.	23
2.3. Población de estudio, muestra, muestreo y criterios de selección.	25
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.	25
2.5. Procedimiento de análisis de datos.	26
2.6. Criterios éticos.	26
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	28
3.1. Resultados.	28
3.2. Discusión.	31
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	34
4.1. Conclusiones.	34
4.2. Recomendaciones.	35
REFERENCIAS	36
ANEXOS	42

Índice de tablas

Tabla 1. Estilo enfocado al problema.....	28
Tabla 2 . Estilo enfocado a las emociones.....	29
Tabla 3. Otros estilos adicionales de afrontamiento	30
Tabla 4. Estilos de afrontamiento al estrés de los docentes	30

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE UNA UNIVERSIDAD EN CHICLAYO, 2022

Resumen

La presente investigación tiene el título de “Estilos de afrontamiento al estrés de los docentes de una universidad en Chiclayo, 2022”, por lo que, se ha propuesto establecer los estilos de afrontamiento al estrés que aplican la plana de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022. Para el cumplimiento del objetivo se ha estructurado un estudio con enfoque cuantitativo de nivel descriptivo con diseño de carácter no experimental-transversal, teniendo como muestra a 109 educadores de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Señor de Sipán que resulta de la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión. A la muestra se le aplicó como técnica la encuesta y por ende para el instrumento se seleccionó el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés-forma disposicional para adultos (COPE). Los datos recolectados fueron procesados en SPSS Versión 25. Resultados: el estilo enfocado al problema son los más utilizados por los educadores, en un 96,66%, seguido del estilo enfocado a las emociones con un 91.36% y el 82,6% emplean otros estilos de afrontamiento. Los distintos estilos enfocados al problema en donde el 97,2% si poseen un afrontamiento activo a comparación de la búsqueda de apoyo social que representa un 94,5%. Se concluye que la plana docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, ante cualquier suceso generador de estrés en su desempeño laboral, son capaces de desarrollar estilos de afrontamiento, para sobrellevar dichos momentos, sobresaliendo entre ellos los estilos enfocados al problema.

Palabras Clave: Adaptación psicológica, Docentes de Enfermería, Estrés laboral.

Abstract

The present research has the label "Styles of coping with stress of teachers at a university in Chiclayo, 2022", therefore, it has been proposed to establish the styles of coping with stress applied by the staff of the Señor de Sipán University in Chiclayo, 2022. To achieve the objective, a study has been structured with a quantitative approach at a descriptive level with a non-experimental-cross-sectional design, taking as a sample 109 educators from the Faculty of Health Sciences of the Universidad Señor de Sipán who results from the application of the inclusion and exclusion criteria. The survey was applied as a technique to the sample and therefore the questionnaire on ways of coping with stress-dispositional form for adults (COPE) was selected for the instrument. The data collected was processed in SPSS Version 25. Results: the problem-focused style is the most used by educators, at 96.66%, followed by the emotion-focused style with 91.36% and 82.6% use other coping styles. The different styles focused on the problem where 97.2% do have active coping compared to the search for social support which represents 94.5%. It is concluded that the teaching staff of the Faculty of Health Sciences, faced with any event that generates stress in their work performance, are capable of developing coping styles to cope with such moments, with styles focused on the problem standing out among them.

Keywords: Psychological adaptation, Nursing Teachers, Work stress.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática.

Las demandas de la globalización en este siglo, junto con el veloz progreso en tecnologías de la información y las comunicaciones, han cambiado significativamente el mercado laboral, la economía y, más significativamente, la educación universitaria (1). Este último se ha visto obligado a sufrir una transformación significativa para cumplir con los requisitos de una educación de alto nivel. Como resultado, un gran número de universidades se ven orilladas a solicitar que su personal docente dedique horas de trabajo adicionales a la asistencia administrativa y tutoría de los estudiantes además de sus horas académicas planificadas. Incluso si algunas de estas tareas no son responsabilidad de los docentes, están obligados a realizarlas debido a su rol fundamental en los procedimientos de enseñanza y aprendizaje y porque les han sido delegadas por los directivos de las instituciones (2).

El estrés docente es un problema generalizado, y los docentes afirman sistemáticamente que su ocupación es estresante; alrededor del 25% suele afirmar que la enseñanza es “altamente” o “extremadamente” estresante (3). Las exigencias físicas y emocionales resultantes de las interacciones con los estudiantes, junto con las circunstancias organizativas y sociales, son las que contribuyen al carácter estresante de la profesión docente. Los profesores se ocupan constantemente de los problemas de sus alumnos, lo que compromete su salud y bienestar. Esto crea una gran contradicción en sus deberes diarios (4).

A nivel mundial, se estableció una prevalencia de estrés laboral en docentes como en México en el cual se verificó un nivel de estrés 75% mayor que en China, con un 73% y Estados Unidos con un 59%, lo cual evidencia que la enseñanza es una de las profesiones en las cuales existe una mayor prevalencia de estrés derivado del trabajo por motivos del propio cargo laboral, así como del ambiente en el que se labora. En este contexto, la Organización Mundial de la

Salud ha enfatizado en cuán crucial son los estudios sobre bienestar intelectual del personal y cómo este incide sobre el ambiente y condiciones de trabajo (5).

Mejorar el afrontamiento de los docentes puede ser un medio para prevenir estos resultados negativos de estrés y agotamiento para docentes y estudiantes. Las técnicas de manejo del estrés son fáciles de practicar para docentes incluso durante la lección y en actividades especiales. Por lo tanto, es importante considerar la prevención y corrección del estrés en el contexto de la corrección del desarrollo de los fines educativos en diferentes contextos: en el ámbito de la interacción educativa o profesional y personal (6).

En algunos países como EE. UU, se reportaron cuatro perfiles de adaptación docente. Tres clases se caracterizan por altos niveles de estrés y se distinguieron por variaciones que van desde (a) alto afrontamiento (60%) hasta (b) afrontamientos moderados (30%), y (c) bajo afrontamiento (3%), (d) el 7% bajo estrés, un alto afrontamiento (3). Además, en otro estudio en España, se encontró que el personal de enseñanza que aplicó estrategias para afrontar de manera más precisa los problemas y menos centradas en las emociones, experimentaron un menor agotamiento emocional, ofrecieron a los estudiantes más oportunidades de elección y mejoraron la relevancia del aprendizaje (7).

Ponce J. et al. en la indagación que desarrolló en Ecuador en el año 2022, establecieron como finalidad determinar las formas en que los profesores de universidades encaran las situaciones de estrés laboral. Aplicando una metodología cuantitativa, descriptiva, no experimental y transversal, en una muestra comprendida por 89 docentes universitarios, a quienes se les evaluó por medio del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Los hallazgos reflejaron que, la agrupación etaria que sobresalió predominó fue la de 41 a 50 años con el 50.26%. Respecto al estilo de afrontamiento, la Búsqueda de Apoyo social (BAS) fue la más empleado por los docentes con un puntaje superior al 25%, donde los maestros realizan una búsqueda de datos, consejería y apoyo en su familia y personas cercanas, lo cuales les posibilita dilucidar la solución a

un problema definido. Seguido del afrontamiento de evitación (AE), ante lo cual se determinó que estos individuos no se enfocarán en resolver el problema que los aqueja. Y, la tercera más empleado fue la Expresión Emocional Abierta (EEA), en el cual estos individuos expresan su malestar emocional de manera continua, especialmente a través de ira hacia los demás, presentando conductas desagradables con ellos. Concluyendo que, la muestra presentó estilos no apropiados de cómo enfrentar el estrés del trabajo (8).

Vivianan C. et al., presentaron por fin su análisis desarrollado a nivel de Argentina en el 2021, propusieron como objetivo identificar los efectos de los elementos psicosociales requeridos para hacer frente al estrés laboral en profesores de nivel universitario. Empleando la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). La muestra estuvo constituida por 59 maestros. Los análisis indicaron que, el 48% señaló elevados indicadores de insatisfacción debido a condiciones de trabajo deplorables, así mismo, un 36% presentó alguna disfuncionalidad a nivel cognitivo, un 12,3 % dejó su puesto de trabajo debido a sufrir síntomas vinculados al Burnout, mientras que sólo un 3,7% contó con adecuados mecanismos para autocontrolarse, autocuidarse, buscar y encontrar soporte y reevaluar positivamente. En conclusión, la labor que desempeñan los docentes de instituciones universitarias tiene riesgos hacia su bienestar psico-físico debido a diversos causales vinculados a aspectos organizacionales del puesto de trabajo, la intensidad del mismo, así como características asociadas a la psique de cada sujeto, los cuales tienen el potencial de producir estrés y desgaste a nivel emocional (9).

Marsollier y Expósito, en su artículo elaborado en Argentina en el 2021, plantearon como fin analizar las estrategias que emplean los maestros para afrontar el estrés del trabajo. Utilizando un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional, en una muestra constituida por 777 profesores y directivos que desempeñaron sus puestos en diferentes grados educativos en el ámbito provincial de Mendoza, en mencionado país: cuenta con Inicial (3.09%), Primaria

(15.83%), Secundaria (31.4%), Superior (12.36%), Educación de Adultos (36.16%) y Educación Especial (1,16%), educación pública (87,91%) y educación privada (12,09%). Se empleó el test psicométrico Brief COPE-28 que evalúa cómo se afronta el estrés. Los hallazgos revelaron que se presentaron valores promedio más alto en aquellas estrategias efectivas, tales como el afrontamiento activo (7.79 pts), aceptación con 7.61 pts., planificación con 6.69 pts., y la estrategia de reinterpretación positiva, la cual contó con 6.29 ptos. De este modo, también se logró observar un empleo menor de estrategias ineficaces para afrontar situaciones de estrés, tales como consumir sustancias (0.44 ptos.), desconectarse de la realidad (1.14 pts.), negación de los hechos (1.18 pts.), el humor (2.26 pts.), el desahogo (2.67 pts.) y la autoinculpación (2.77 pts.). Evidenciando que, a través de los resultados obtenidos, fomentan las complejas consecuencias educativas provocadas durante esta pandemia para seguir innovando (10).

Julio y Anaya, en su investigación ejecutada en Colombia en el 2018, plantearon por fin de su indagación asociar grados de estrés laboral en profesores con los mecanismos empleados para afrontarlo. Empleando un estudio descriptivo correlacional, no experimental, y transversal, en una muestra de 56 educadores, a quienes se administró la escala ED_6 y la escala Multidimensional Coping Inventory (MCI). Los análisis reflejaron la presencia de una correlación directa de elementos tales como poder expresar los problemas para afrontar el estrés y las creencias que impiden la adaptación a estas situaciones, la presión y el inapropiado afrontamiento, observándose una vinculación inversa entre reevaluación positiva y el afrontamiento inapropiado del estrés. Se concluyó que se empleó con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento de resolver problemas, el apoyo social, las creencias religiosas, buscar ayuda de profesionales y reevaluación positiva. Finalmente, se determinó que los elementos que producen mayor estrés son la ansiedad y afrontar mal el estrés por parte de los profesores (11).

A nivel de Perú, según la Encuesta Nacional a Docentes (ENDO), en el 2020, el

52% de los docentes y el 65% de las mujeres docentes dijeron haber experimentado estrés, respectivamente. Lo mismo ocurrió en 2021, con un 59% más de mujeres afectadas que de hombres, que sufrieron un 45% menos (6). Frente a ello, algunos estudios a nivel nacional como, Correa G, en su análisis efectuado en Lima durante el 2021, estableció como propósito realizar una comparación de técnicas para afrontar el estrés en profesores de Lima Metropolitana. Aplicando una metodología comparativa y transversal, en una muestra constituida por 123 profesores en entidades tanto privadas como estatales, a quienes se les evaluó por medio del Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE. Se demostró la existencia de significativas disimilitudes con respecto a estrategias de desentendimiento conductual ($d = -0.83$), negación ($d = -0.73$) y afrontamiento religioso ($d = -0.69$). A su vez, considerando el sexo de los participantes, se observaron sustanciales desigualdades en el empleo de estrategias de reinterpretación positiva y crecimiento ($d = 0.47$), el empleo del humor ($d = -0.43$) y el afrontamiento por medio de la religión ($d = 0.55$). Apreciando que, se presentan importantes diferencias con relación a si la entidad educativa es privada o estatal con respecto al empleo de estrategia de eliminación de actividades, negación y afrontar por medio de la religión, así como el desentendimiento conductual (12).

Quispe O., en su estudio realizado en Ayacucho en el 2020, planteó como fin identificar la asociación del estrés y las formas de afrontar el estrés entre profesores de escuelas privadas Federico Froebel de Ayacucho. Utilizando una indagación de naturaleza cuantitativa, descriptiva, correlacional y no experimental, considerando la muestra conformada por 58 profesores, a los cuales se aplicó el instrumento de Escala ED – 6 y formas de afrontar el estrés de Cope Carver. Los hallazgos mostraron que sus niveles de estrés eran 10,3% muy bajo, 55,2% bajo, 27,6% normal, 6,9% moderado y 0,0% alto. Cuando se trata de niveles de manejo del estrés, dicen, el 0.0% usa esta forma muy raramente, el 96.6% dependiendo de las circunstancias, siendo que un 3.4% es la manera típica de manejar el estrés. Se concluye que, no se presenta un vínculo entre estrés y estilos de afrontamiento del mismo en profesores (13).

Calderón H, en su investigación ejecutada en San Martín en el 2020, estableció como propósito determinar la asociación a nivel significativo de mecanismos por los que se afronta la ansiedad y el estrés. Aplicando un estudio correlacional no experimental y transversal, en una muestra constituida por 300 profesores, a quienes se les examinó por medio de la Escala de Autoevaluación de Ansiedad (EAA), la cual posibilita la evaluación de este mal psicológico, así como un cuestionario sobre Estilos de Afrontamiento de Cover (COPE). Los análisis demostraron se presente un vínculo significativo entre estrategias para afrontar estrés y ansiedad con respecto a la gestión de la situación de estrés y la ansiedad sentida con una $\rho = -0.114$ y una significancia $p = 0.049$, siendo que las demás formas de afrontamiento se vincularon nivel significativo con el manejo de la situación y la ansiedad con una $\rho = -0.195$ y significancia $p = 0.001$. Se determina, por tanto, la presencia de una vinculación significativa negativa de las estrategias para afrontar el estrés y la prevalencia de ansiedad, siendo por tanto que este trastorno será mejor gestionado con estrategias más apropiadas para este fin (14).

Cabellos S, en su estudio desarrollado en Cajamarca en el 2019, propuso como objetivo establecer el vínculo del síndrome de burnout y técnicas para afrontar el estrés entre profesores. Empleando un análisis cuantitativo, descriptivo y asociativo, en una muestra integrada por 310 profesores, a quienes se les examinó por medio de Maslach Burnout Inventory Education Survey (MBI-ES) y la escala de estrategias de afrontamiento de Coping. Los hallazgos señalaron que, la proporción de profesores que presentaron burnout laboral se encontró en un 5.6%. Con respecto a las estrategias para gestionar el estrés, así como cuán frecuentemente estos son empleados para este fin, de este modo se determinó que las estrategias que se orientan a resolver inconvenientes son empleados por la mayor parte de los profesores, siendo hasta un 65.2% emplean como estrategia la “espera”, 48.4%, expresan sus problemas para afrontar, y resolver problemas es utilizado por el 41.3%. Los mecanismos más frecuentemente empleados fueron la “solución de problemas” por el 53,5%, “Autonomía” 51,9%. En conclusión, hubo un vínculo del síndrome de agotamiento y los mecanismos para afrontar el estrés, por lo que los profesores que utilizaron estrategias de

afrontamiento con mayor frecuencia tuvieron niveles más bajos de agotamiento (15).

Castillo J. en su investigación efectuada en el 2021, estableció como objetivo identificar el grado de estrés laboral en profesores universitarios en modalidad remota de trabajo. Aplicando una metodología descriptiva y no experimental, en una muestra integrada por 68 profesores a quienes se les administró la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS. Los hallazgos demostraron que, el 26,5% señaló presentar estrés en algún grado aunque no definido, mientras que el 25% se situó en grado bajo e intermedio y el 23, 5% en un alto grado. Evidenciando que, en los docentes destacó la presencia de estrés en un grado no especificado (16).

Vásquez, J. en su investigación realizada en Lambayeque en el 2020, propuso como finalidad identificar el efecto de Burnout laboral sobre la calidad de vida laboral en profesores. La investigación presentó una naturaleza cuantitativa, aplicada y de alcance explicativo, con diseño no experimental, y corte transeccional. Para recopilar información se empleó el Cuestionario Maslach Burnout Inventor (MBI) y el Cuestionario CVP-35. Los hallazgos del análisis indican que el Burnout laboral incide en 58% de la variabilidad presente en la calidad de vida en el trabajo. Concluyendo que se presenta una incidencia importante del burnout sobre la calidad de vida en el trabajo (17).

La Universidad Señor de Sipán, siendo una de las universidades con licenciamiento en la región Lambayeque, teniendo una plana docente de 151 profesionales en salud. Por lo que, considerando que es una Universidad catalogada como una de las más importantes dentro de la ciudad de Chiclayo y sabiendo que los procesos de enseñanza son de vital importancia para lograr la calidad académica; es fundamental considerar las formas en que se afronta el estrés de los profesores para lograr procesos de enseñanza óptimos de acuerdo a los estándares de calidad mencionados; es por esto que, esta investigación se realiza para que conozcamos cómo poder afrontar el estrés laboral. Esto además

se realiza con la finalidad de que los docentes tengan conocimiento de los estilos de afrontamiento y así poder evitar consecuencias a la salud mental, pues de no ser así poco a poco se irá saliendo de nuestras manos. El trabajo de investigación benefició a todos los participantes en el estudio.

Además, debido al incremento de estrés laboral y teniendo en cuenta la coyuntura de cambios que la contingencia sanitaria ocasionó en la educación, tornándola por un considerable periodo a la virtualidad, representando un desencadenante de estrés laboral, por ende, es conveniente tener en cuenta estos modos de afrontamiento al estrés. Ante ello, es importante que los docentes cuenten con la información verídica y oportuna para que posteriormente no tengan consecuencias en su bienestar psicológico y de este modo aportar a la prevención de estrés en la institución estudiada.

Se logró determinar que las diversas estrategias para afrontar el estrés en docentes son de vital importancia para garantizar la calidad en la enseñanza por que el estado emocional del docente tiene relación con el óptimo desempeño laboral del mismo. Ante ello, el estudio brindará un aporte científico que buscará reducir las brechas de conocimiento en relación al tema de estilo de afrontamiento de estrés en docentes ante los pocos estudios desarrollados a nivel local. El estudio puede ser tomado como referente para todos los profesionales que tengan interés en el tema. Así mismo, proporcionará información relevante sobre los estilos de afrontamiento que prevalecen en esta población, lo cual podría servir como base para los directivos de las instituciones universitarias a fin de poder establecer estrategias enfocadas en la prevención y corrección del estrés. En el contexto metodológico, la indagación se halla justificada en que se empleará un enfoque cuantitativo descriptivo y se empleará como instrumento un cuestionario valido y confiable.

1.2. Formulación del problema.

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés de los docentes de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022?

1.3. Objetivos.

Objetivo general.

Determinar los estilos de afrontamiento al estrés de los docentes de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022.

Objetivos específicos.

- Identificar los estilos de afrontamiento del estrés enfocados al problema de los docentes de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022.
- Identificar los estilos de afrontamiento del estrés enfocados a las emociones de los docentes de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022.
- Identificar otros estilos adicionales de afrontamiento del estrés de los docentes de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022.

1.4. Teorías relacionadas al tema.

La contingencia sanitaria global por el Sars-Cov-2 ha obligado al sistema de educación a pasar de un modelo de enseñanza ya establecido a adaptarse a nivel de la región y mundialmente a un modelo de manera virtual, todo el proceso de enseñanza se ha visto rodeado de cambios lo que ha sido un verdadero reto ya que se ha dado de manera brusca dentro de lo cual el estrés ha sido una de sus consecuencias dentro del confinamiento que ha ido incrementando por ello es de vital importancia saber las maneras de dar frente ante la situación que se viene enfrentando hoy en día por la pandemia covid-19.

La amenaza de contraer el virus del Covid -19 trajo consigo distintos sentimientos de miedo, frustración, desorganización, ansiedad, sentimiento de encierro, generado por el confinamiento social donde se tomó como medida de prevención el confinamiento social con el fin de no causar contagios de la enfermedad. El cambio se produjo de manera abrupta en donde los educadores no tuvieron tiempo de preparación y se tuvieron que adaptar a un sistema educativo de emergencia dado de manera virtual, fueron los destinados a transformar la enseñanza presencial en educación a distancia y

en sus domicilios. Esto provocó su colapso por sobrecarga laboral y la intensificación de los conflictos, produciendo un efecto en el bienestar psicosocial de profesores (18).

El afrontamiento se define por diversos procesos intelectuales, afectivos y conductuales que cambian constantemente y se utiliza para afrontar situaciones específicas internas y externas, situaciones que agobian a las personas. Es capaz de elegir una posición sobre el significado de la disposición para verla como cierta, verificable, modificable, empero si la situación se acepta como estresante, el próximo paso sería identificar opciones y la capacidad de adaptarse a la situación y recursos que pueden ser personal, social o cultural (19).

El afrontamiento se refiere al empeño tanto cognitivos y conductuales en continuo cambio que se realizan en respuesta a necesidades externas o internas específicas consideradas el exceso, así como el agotamiento de los recursos de un individuo. Las medidas sanitarias que se tomaron durante el confinamiento, se configuran como estresores ante los individuos, sin embargo, aunque existen suficientes registros de impacto psicológico, social y mental la selección preliminar no ha evidenciado literatura de afrontamiento, que no necesariamente resultan ser una luz de la situación actual, porque están lejos de ser equivalentes; algunos casos podrían mencionarse, que funcionan como un punto de partida para estudios futuros correlaciones de afrontamiento por aislamiento social y cierre de emergencia (20).

Respecto a las circunstancias de encierro y aislamiento existentes durante el 2020, se deduce que el encierro ha podido provocar respuestas emocionales trastornos adaptativos como el estrés o la depresión, además podrían aumentar la insalubridad como el uso excesivo de alcohol o tabaco, pero más allá de esas proyecciones no hay información visible para ayudar a calificar el apoyo psicosocial local (20). La profesión docente ha sido ampliamente estudiada debido a las condiciones psicosociales que pueden conducir a la generación de estrés por falta de reacción, exceso de trabajo o conflicto de rol con otros servicios de salud. Ser maestro es una de esas profesiones donde el

estrés y los patrones de riesgo son más evidentes en el desarrollo del síndrome de burnout o agotamiento, particularmente debido al desgaste emocional y la falta de reconocimiento (21).

Estilos de afrontamiento. Constituye una agrupación de técnicas y métodos utilizado por el individuo para afrontar las circunstancias de estrés y la elección de los diferentes métodos, ello vendrá determinada por el entorno, para ser utilizados se tienen en cuenta los medios por los que nadie tiene que afrontar con el estrés y el modelo se puede aplicar al afrontamiento y la adaptación. Todos los pensamientos e ideas se expresan a través de la conducta humana, además cambian en cualquier momento y se utilizan según las necesidades individuales y se ofrecen estilos de adaptación (22).

Afrontamiento activo o dirigido al problema, que se enfoca en resolver la problemática, que busca reducir las respuestas sobrecargadas, reduciendo conscientemente las emociones. Además, también incluye la planificación, para así desarrollar una estrategia en tercer lugar se presenta la supresión de actividades innecesarias para resolver el problema, en otras palabras, centrarse en el problema, en cuarto, incluye el aplazamiento de hacer frente para hallar la circunstancia adecuada para afrontar. Finalmente, está la búsqueda de apoyo social, que requiere el consejo de otros, opinión o información relevante (23).

Cuyo propósito es manejar o conducir el problema que viene generando el malestar. Empero, el afrontamiento centrado en la emoción tiene como propósito regular la respuesta emocional ante el problema. Acorde con Lazarus y Folkman, Moos y Carver et al, lo recomendable y lo que asegura el éxito por los efectos positivos sobre la adaptación, la salud mental y física es poseer un estilo de afrontamiento enfocado al problema y no a la emoción. De acuerdo con estos autores, este estilo es una cualidad o destreza que poseen la mayoría de personas con alta inteligencia emocional, que permite influir en las emociones negativas y ser un líder efectivo en la toma de decisiones de la organización (24).

Estilos de afrontamiento centrados en la emoción. Que busca reducir las respuestas sobrecargadas, regulando conscientemente las emociones. En donde está la búsqueda de apoyo social, pero desde el lado moral. Además, abarca la reinterpretación positiva y crecimiento, en otras palabras, sacar lo bueno del problema. Además, comprender son la aceptación, volverse hacia la religión y la negación. Estilos de evitación se le conoce como afrontamiento centrado en la percepción y buscan liberar las emociones abiertamente. Entienden el malentendido conductual, que consiste en no actuar para resolver el problema, y la desconexión mental, en la cual se tiene en cuenta distraerse para no traer a la mente las problemáticas (25).

Cañero, señaló que esta manera de afrontar no cambia el problema, sino que persigue la lejanía o una gestión no-real de esta; en otras palabras, es ilusorio, manipulativo o de traspaso de responsabilidad. Además, señaló la relevancia de valorizar si estas estrategias orientadas a la emoción son mecanismos espurios. De igual modo, aseguró que pueden ser un mecanismo sano de adaptación funcional, cuando la reacción es originada de una valoración racional debido a situaciones y conflictos irresolubles e irreversibles (por ejemplo, una situación de duelo o una vivencia traumática previa), o solo es necesario una solución parcial (26).

Así se presenta diferentes estilos, explicando la presencia de nueve planeamientos o métodos de afrontamiento, los cuales son: huida, desviación, acción de apoyo social, distanciamiento, planificación, adaptación de diferentes responsabilidades, exégesis positiva; es otra estrategia notable que aumenta la flexibilidad, lo que significa buscar lado positivo del problema y tratar de mejorar y crecer en distintas situaciones de ayuda para que en buena manera se manejan situaciones dificultoso y complicado para salir más fuerte de ellas con confrontación y autocontrol. Las características y la naturaleza de las situaciones a las que se enfrenta una persona influyen en la proposición y uso de los recursos, así como en la elección de la respuesta, cuando la situación es estresante por causas físicas y biológicas tendrá un impacto positivo. Respuesta conductual para salir adelante (26).

Estrés laboral. La salud mental y emocional se ha visto afectada por la pandemia, así como las estrategias de afrontamiento que pueden ayudar a reducir sus efectos y consecuencias. El impacto en la salud mental, cuando se toma en exceso, puede tener consecuencias adversas tanto a nivel personal como social. Aun así, es importante tomar las siguientes medidas para reducir la propagación de esta enfermedad. Manejar el estrés, el miedo, la ansiedad o la depresión de una manera positiva es una necesidad hoy en día, y aprenderlos y aplicarlos fortalece a todos como individuos, grupos familiares e individuos (27).

La incertidumbre y las limitaciones asociadas con la pandemia han presentado desafíos específicos: estudios recientes destacan dos estrategias para prevenir o aliviar los síntomas de depresión y ansiedad: promover resultados, conexiones sociales y actividad física. Actualmente, las medidas que se toman como el distanciamiento social, el aislamiento y otras llevan a buscar intencionalmente otras formas de reducir el aislamiento social, participar en la actividad física regular o creer en los hábitos y creencias religiosas de una persona, especialmente en el caso de la muerte de una persona querida. Adoptar una actitud positiva de resolución de la problemática, crear, facilitar y promover el bienestar emocional son dos estrategias de afrontamiento que los psicólogos promueven socialmente (27).

El estrés en el contexto de la fisiología, representa una respuesta no específica independiente de la naturaleza de sus desencadenantes, dicha respuesta activa en la persona la naturaleza procesual que articula la tridimensionalidad alarma – resistencia – agotamiento. Estrés Agudo, caracterizado por ser estimulante y excitante en pequeñas dosis, pero demasiado agotador, tales como la manera correr por la mañana, es estimulante o incluso relajante en algunas personas, pero realizar la misma actividad al final del día es tedioso o incluso poco práctico. Ese tipo de estrés se puede manifestar en la vida de cualquier persona, tratable y manejable (28).

Estrés agudo episódico. Se presenta en personas de baja autoestima con intensa carga de trabajo o bajo presión en cualquier ámbito (laboral, familiar o social). En donde los individuos tienen la característica primordial de manifestar mal genio, irritabilidad, ansiedad y tensión. A menudo se les describe como personas con "muchísima energía nerviosa". Estrés crónico Es aquel que se presenta varias veces y con frecuencia, en el lugar de trabajo cuando un trabajador está sometido a un estrés constante, debido a ello los síntomas de estrés se manifiestan cada vez que se presenta la situación y mientras el individuo no afronte esta demanda de recursos el estrés no desaparecerá (28).

Síndrome de burnout en el docente, grupos profesionales con mayor riesgo de desarrollar estrés y agotamiento en su preparación no ha sido formado para atender y afrontar problemas que se manifiesten, lidiar con eficacia con las demandas laborales, necesita estar preparado y actualizado; también debe estar sano física y mentalmente (29). La situación puede ser agravada por los cambios de trabajo debido al virus covid-19 donde los docentes sufren malestar y confusión. Aumenta el número de profesores que admiten que han sufrido o están estresados.

El estrés es el exceso de que actúa a nivel psicológico y física que padecen y tiene una influencia presente en los docentes, produciendo un malestar constante, reacciones negativas manifestadas por respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales, produciendo debido a ello el agotamiento y el deterioro de su bienestar; dado en los docentes que no tengan un adecuada enseñanza, así como calidad de trabajo óptimos, por causa a la falta de energía y entusiasmo por lograr todo lo trazado además de seguir con las tareas encomendadas. Tenemos factores psicosociales los cuales aumentan el estrés de los profesores pueden provocar problemas de salud y laborales, estos son: "pérdida de autoridad hacia los padres, falta de motivación y actitud indisciplinada de los alumnos", factores a largo plazo se convierte en la principal causa del estrés crónico (29).

Los estudios informan que el estrés afecta a las ocupaciones más vulnerables, incluidas las ocupaciones de servicios, debido a la exposición de las personas,

de las que la enseñanza forma parte. Por tanto, los profesores universitarios, además de gestionar sus propias aulas, deben ser investigadores, consultores de prácticas preprofesionales, tutores, etc. Por ello, la docencia es una de las ocho carreras más estresantes relacionadas con la salud. Los docentes también realizan actividades administrativas, generando un mayor compromiso. Los factores que ocasionan estrés son: ambigüedad de rol, salario insuficiente, amor a la profesión, oportunidades limitadas de promoción, apatía de los estudiantes, dificultades para actualizarse, un número excesivo de lecciones y salarios reducidos (30).

Callista Roy en 1970, desarrolló el Modelo Adaptativo de Roy (RAM), que describe las respuestas adaptativas las cuales mejoran la integridad de una persona hacia las metas existenciales, el crecimiento, la reproducción y el control. En su modelo nos da a conocer un instrumento muy útil y así entender el papel de la enfermera y su participación para disminuir los mecanismos que producen el estrés. Siguiendo este fundamento, hemos considerado que este modelo puede convertirse en un instrumento eficaz para afrontar el estrés, y lo presentaremos a continuación para profundizar en él, con el objetivo de adquirir conocimiento del modelo que nos permita evaluar las conductas generadoras de estrés (31).

La teórica Callista Roy explica en su teoría, los mecanismos de adaptación innatos como procesos automáticos, aunque los seres humanos no le presten la debida atención o no piensen en ellos. Las experiencias a lo largo de la vida ayudan a demostrar las respuestas habituales ante ciertos estímulos ocasionados. El campo de trabajo del personal de enfermería se encuentra directamente relacionado con situaciones en las que la persona adaptativa tiene respuestas ineficaces. Un profesional de la salud que se guía por los cuatro modos de adaptación en la teoría de Roy puede encontrar una evaluación de los comportamientos que exhibe una persona que causan estrés (31).

Fisiología adaptativa: La situación fisiológica se manifiesta en los comportamientos y respuestas fisiológicas que una enfermera observa en una

persona que experimenta cierto grado de estrés. Encontrar explicaciones basadas en conocimientos teóricos puede ayudar a tranquilizar a alguien que se encuentra bajo estrés. Asimismo, el Modo de reacondicionamiento: centrarse en los aspectos psicológicos-mental y religioso de cada persona, la autoestima, el concepto de que él o él mismo, la unidad, el significado y el artículo del destino en el entorno pueden existir en el sentido. Las enfermeras pueden ayudar a identificar los recursos individuales y se centran en su intervención básicamente para fortalecer estos medios y no descuidar el agotamiento y el miedo (31).

El modo de adaptación a la restauración de roles: constituye una forma de correlación en el ámbito social y se encuentra enfocada en el rol que desempeña la persona en ante la sociedad, la necesidad de saber quién es uno mismo con respecto a los demás, para saber cómo actuar. El enfermero puede identificar en qué posición se encuentra la persona en forma colectivamente hablando, si está sobrecargado, cuál es su vida diaria, a ello la teórica Roy lo llama "conducta elocuente", qué piensa de su situación, qué siente, gustos, aficiones, factores que influyen el desempeño de su función (32).

Estilo de adaptación coherente: la necesidad que tienen las personas que son de manera necesaria de este estilo de adaptación es la integración de vínculo. Dos vínculos específicos constituyen la esencia del método de acción de la interrelación, que resulta en la realización en la vida de los individuos. Las personas intentan acomodarse a situaciones difíciles, buscan amparo, soporte y amor de los demás. Las enfermeras deben identificar las situaciones difíciles a las que se enfrentan las personas y recomendar mecanismos de soporte, tanto en la sociedad como en los recursos, para reducir los conflictos. En general, el modelo de Roy se puede extraer en todas las áreas de la enfermería, autosuficiente de la causa del malestar, el papel de la enfermera es indispensable en la reducción del estrés sin abandonar otros métodos de tratamiento más específicos que ayudarán a lograr el objetivo principal de los

tratos, principalmente con el concepto de adaptación humana y su entorno (32).

II. MATERIALES Y MÉTODO

2.1. Tipo y Diseño de Investigación.

En cuanto al enfoque se indica que es cuantitativa debido a que nos va permitir ordenar los resultados observados tales como las conductas, características, factores de un determinado hecho. Tipo descriptivo este tipo de investigación se encarga de describir la situación de la población en el que se está centrando el estudio. Se tiene como preferencia brindar información sobre qué, cómo, y cuándo, dónde relativo al problema materia de estudio (33).

Referente al diseño de indagación se aplicó el no experimental-transversal, que se realiza sin la efectuación de ningún tipo de manipulación deliberada de las variables, basándose ante todo en la observación de los diferentes fenómenos que surgen en la interacción cotidiana de forma natural con el propósito de realizar un análisis de este; por lo que, no se aplicará condicionamiento ni estímulos en la población investigada (34). Con respecto al corte transversal este refiere a que el presente estudio se ejecutará en un momento determinado (35).

M1----- OX

M1: Muestra de docentes

Ox: Observación de la variable (estilos de afrontamiento al estrés).

2.2. Variables y Operacionalización.

Definición Conceptual: Según Castro, C. y Montero, J. define el estilo de afrontamiento como la agrupación de habilidades y procedimientos que aplica un individuo para confrontar un escenario de estrés y la selección de los diferentes métodos vendrá determinada por el entorno (30).

Definición Operacional: Para esta investigación, estilos de afrontamiento se definirán como los métodos usados por los docentes de nivel universitarios

para sobrellevar el estrés, el cual fue medido a través de la aplicación del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Carver et al.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO
Estilos de afrontamiento al estrés	Estilo enfocado al problema	Afrontamiento activo	1-44	Técnica: Cuestionario determinado como modos de afrontamiento o también para el estrés (COPE) elaborado por Carver et al. durante 1986
		Planificación		
		Supresión de otras actividades		
		Postergación del afrontamiento		
		Búsqueda de apoyo social		
	Estilo enfocado a las emociones	Búsqueda de soporte emocional	6-10 19-23 32-36 45-48	
		Reinterpretación positiva		
		Aceptación		
		Acudir a la religión		
		Análisis de las emociones		
	Otros estilos adicionales de afrontamiento	Negación	11-13 24-26 37.-39 50-52	
		Conductas inadecuadas		
		Distracción		

2.3. Población de estudio, muestra, muestreo y criterios de selección.

La investigación estuvo conformada por 151 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud. Los datos fueron proporcionados por el Sistema Estandarizado de la Universidad Señor de Sipán. (SEUSS).

$$n = \frac{N * Z^2 * p * q}{(N - 1) * E^2 + Z^2 * p * q}$$

$$N=151$$

$$Z=1.96$$

$$E=0.5$$

$$n=109$$

Tuvo como muestra a 109 docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Señor de Sipán.

Criterios de inclusión:

Docentes que se encuentren laborando en la universidad Señor de Sipán.

Docentes del sexo femenino y masculino.

Docentes que manifiesten su voluntad de participar.

Criterios de exclusión:

Profesionales que no sean docentes de la facultad de ciencias de la salud.

Docentes que no laboren en la universidad Señor de Sipán.

Docentes con licencia.

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

Como técnica para la recopilación del instrumento se aplicó la encuesta dado que nuestra variable es factores de afrontamiento del estrés.

La aplicación de la técnica fue realizada de manera virtual, utilizando formularios de Google y cuya aplicación se realizó de manera personal enviado mediante un enlace por correo electrónico con la estimación de un tiempo de 30 minutos.

El instrumento fue el cuestionario conocido como modos de afrontamiento para el estrés-forma disposicional para adultos (con la siglas de COPE) que pertenece al autor Carver et al, 1986; el cual estuvo constituido con 52 ítems, tienen 3 estilos o dimensiones a evaluar tales como: en el estilo enfocado al problema se tiene los ítems del 1 al 44, estilo enfocado a las emociones se encuentra conformado por los ítems de 6-10, 19-23, 32-36,45-48; otros estilos adicionales de afrontamiento de los ítems del 11-13,24-26,37-39, 50-52. Se ha obtenido la confiabilidad de 0,864 de la aplicación del Alfa de Cronbach.

2.5. Procedimientos de análisis de datos.

A fin de poder adquirir tablas indicando frecuencias y porcentajes los datos se ingresaron al software Microsoft office Excel, además se empleó el Software IBM SPSS V. 25.0, con el que se diseñó tablas, porcentajes y gráficos estadísticos de cada variable de estudio.

2.6. Criterios éticos.

Fueron basados en el informe de Belmont (37): teniendo en cuenta los siguientes principios:

Consideración a las personas: consiste en la singularidad e independencia de la gente, por ello se estableció que la participación del estudio sea voluntaria anónima, protegiendo su integridad a los participantes.

Se tuvo en consideración el respeto a las opiniones de los participantes sin tomar ningún nombre y no haciendo preguntas muy privadas que ellos no quisieran responder y además se les menciona que eran datos confidenciales que solamente iban a quedar con la investigadora.

Beneficencia: en donde las decisiones de los participantes serán respetadas,

por ende, se obliga al investigador no perjudicar e intentar mejorar las ventajas, así como reducir los probables agravios.

En lo posible se tuvo en cuenta no hacer preguntas que los participantes no deseaban responder y se respetó al máximo sus decisiones sin presionar a los participantes.

Justicia: indica que el trato debe ser equitativo, incluyendo a todos los participantes considerando siempre sus derechos como persona.

Se tuvo siempre un trato horizontal con los participantes un trato equitativo.

La presente investigación no ocasionará daño alguno que incluya falsificación o plagio de información ya que todo ha sido citado y referenciado.

Se ha tenido en cuenta siempre los datos obtenidos de la aplicación de las encuestas, sin utilizar ningún tipo de plagio o falsificación de la información.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

3.1 Resultados en Tablas y Figuras

Tabla 1.
Estilo enfocado al problema

	Estilo enfocado al problema					
	Siempre		Nunca		Total	
	Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje
Afrontamiento activo	106	97,2%	3	2,8%	109	100,0%
Planificación	106	97,2%	3	2,8%	109	100,0%
Supresión	106	97,2%	3	2,8%	109	100,0%
Postergación	106	97,2%	3	2,8%	109	100,0%
<u>Búsqueda de apoyo social</u>	103	94,5%	6	5,5%	109	100,0%

Nota: Tomado de SPSS 25 del instrumento aplicado a los académicos de la Universidad Señor de Sipán 2022.

En la tabla N°1 podemos observar los distintos estilos enfocados al problema en donde el 97,2% si poseen un afrontamiento activo a comparación de la indagación de soporte social que representa el 94,5% de docentes que sí utilizan estos estilos enfocados al problema.

Tabla 2 .
Estilo enfocado a las emociones

	Estilo enfocado a las emociones				Total	
	Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje
Búsqueda de emociones	103	94,5%	6	5,5%	109	100,0%
Reinterpretación positiva	106	97,2%	3	2,8%	109	100,0%
Aceptación	108	99,1%	1	0,9%	109	100,0%
Acudir a la religión	94	86,2%	15	13,8%	109	100,0%
Análisis de emociones	87	79,8%	22	20,2%	109	100,0%

Nota: Tomado de SPSS 25 del instrumento aplicado a los académicos de la Universidad Señor de Sipán 2022.

La Tabla N°2: expone que los estilos orientados a las emociones en donde la aceptación tiene un mayor porcentaje con un 99,1% a comparación del análisis de las emociones que tiene un 79,8%, y con un porcentaje de 0.9% que no utilizan el estilo de aceptación y un 20,2% que no utilizan el estilo de análisis de emociones.

Tabla 3.
Otros estilos adicionales de afrontamiento

	Otros estilos adicionales de afrontamiento					
	Siempre		Nunca		Total	
	Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje
Otros	90	82,6%	19	17,4%	109	100,0%

Nota: Tomado de SPSS 25 del instrumento aplicado a los académicos de la Universidad Señor de Sipán 2022.

En la tabla N° 3 se los resultados se evidenció la existencia de otros estilos adicionales de afrontamiento con un 82,6% de los docentes que, sí utilizan estos estilos de afrontamiento, aunque un 17,4% que no en su interacción no implementan otros estilos añadidos del afrontamiento.

Tabla 4.
Estilos de afrontamiento al estrés de los docentes

	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS					
	Siempre		Nunca		Total	
	Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje	Nº	Porcentaje
Estilo enfocado al problema	105	96.66%	4	2,8%	109	100,0%
Estilo enfocado a las emociones	97	91.36%	12	8,64%	109	100,0%
Otros estilos de afrontamiento al estrés	90	82,6%	19	17,4%	109	100,0%

Nota: Tomado de SPSS 25 del instrumento aplicado a los académicos de la Universidad Señor de Sipán 2022.

En la tabla N°4: se puede observar que el estilo centrado en el problema son los más

utilizados por la plana docente con un 96,66%, seguido del estilo enfocado a las emociones con un 91.36% y con mínimo porcentaje otros estilos de afrontamiento al estrés con un 82,6%.

3.2 Discusión de resultados.

En la investigación se ha determinado este acápite para efectuar un análisis de resultado obtenidos del procesamiento para efectuar una discusión considerando los estudios previos con información expuesto en las bases teóricas de conformidad con las variables y dimensiones expuestas.

En base al objetivo general de la investigación se ha propuesto determinar los estilos de afrontamiento al estrés. Y, de acuerdo a los resultados obtenidos el predominante está enfocado al problema empleado en un 96,66%, seguido del estilo enfocado a las emociones con un 91.36% y con mínimo porcentaje otros estilos de afrontamiento al estrés con un 82,6%. Resultados son similares a los encontrados por Ponce J., en el 2022, en Ecuador, donde el estilo de indagación de apoyo social fue el más empleado por los docentes con un puntaje superior al 25%, seguido de la evitación, y el tercero más empleado fue la expresión emocional abierta (8). Asimismo, Marsollier R. y Expósito C., en el 2021, en Argentina, evidenciaron que las estrategias de afrontamiento más eficaces fueron: afrontamiento activo con 7.79 pts, aceptación con 7.61 pts., planificación con 6.69 pts., y reinterpretación positiva con 6.29 ptos. (10). Además, la investigación de Quispe O., en el 2020, en Ayacucho, determinó que cuando se trata de niveles de manejo del estrés, el 96.6% usa esta forma dependiendo de las circunstancias, mientras que el 3.4% es la forma típica de manejar el estrés (13). Por su parte, Cabellos S., en el 2019, en Cajamarca en su estudio reflejó que el 65.2% de la plana docente implementa las estrategias enfocadas a la solución del problema y el 41.3 aplica “espera” y la solución de problemas (15).

Se ha propuesto la identificación de los estilos de afrontamiento del estrés enfocados al problema. Obteniendo como resultado que el 97,2% indica que si poseen un afrontamiento activo a comparación de la indagación de apoyo social que representa un 94,5% de docentes que sí utilizan estos estilos enfocados al problema. Lo cual coincide con Julio y Anaya, en el 2018, en Colombia, se ha

determinado que las estrategias de afrontamiento son las implementadas de manera recurrentes por la plana docente para confrontar situaciones que produzcan estrés entre los que consideran la solución de problemas con un valor medio de 39,14 y apoyo Social con 26,23 (11). Asimismo, Ponce J., en el 2022, en Ecuador, indicó que el estilo de indagación de apoyo social fue el más empleado por los docentes con un puntaje superior al 25%, seguido de la evitación, y el tercero más empleado fue la expresión emocional abierta (8). Además, a nivel nacional Cabellos S., en el 2019, en Cajamarca en su estudio evidenció que el 65.2% de la plana docente implementa las estrategias enfocadas a la solución del problema y el 41.3% aplica “espera” y la solución de problemas (15). Estos hallazgos difieren a los presentados por Correa G, en el 2021, en Lima en su análisis precisó una existencia de significativas disimilitudes con respecto a estrategias de desentendimiento conductual ($d = -0.83$), negación ($d = -0.73$) y afrontamiento religioso ($d = -0.69$) (12).

Se ha planteado efectuar la evaluación de los estilos de afrontamiento para el estrés enfocados a las emociones. Del procesamiento de la información recolectada se ha precisado que, en los estilos enfocados a las emociones, la aceptación tiene un mayor porcentaje en los docentes universitarios, con un 99,1% a comparación del análisis de las emociones que tiene un 79,8%, y con un porcentaje de 0.9% que no utilizan el estilo de aceptación y un 20,2% que no utilizan el estilo de análisis de emociones. De tal modo al respecto, Marsollier y Expósito, en el 2021, en Argentina reportó que en las estrategias estudiadas se ha obtenido valores superiores a la calificación media en el afrontamiento activo con 7.79 punto continuado con la aceptación que tiene 7.61 puntos, de manera subsiguiente con la planificación que tiene 6.69 puntos y se culmina con la reinterpretación positiva que obtuvo 6.29 puntos (10). En tal sentido, Julio J y Anaya G, en Colombia, en el 2018, señaló que los estilos de afrontamiento más utilizados son estrategias de afrontamiento de resolver problemas, el apoyo social, las creencias religiosas, buscar ayuda de profesionales y reevaluación positiva en la población docente (11). Además, Correa G, en Lima, en el 2021, determinó que los estilos más prevalentes en docentes de Lima metropolitana fueron estrategias desentendimiento conductual ($d = -0.83$), de manera continua se tiene a la negación

($d = -0.73$) y culmina con el afrontamiento religioso ($d = -0.69$) (12). A su vez, Cabellos S., en el 2019, en Cajamarca en su estudio evidenció que el 65.2% de la plana docente implementa las estrategias enfocadas a la solución del problema y el 41.3% aplica “espera” y la solución de problemas (15).

Finalmente, se ha planteado realizar la identificación de otros estilos adicionales de afrontamiento del estrés. Los resultados evidencian que en cuanto a la relación que se tiene con otros estilos adicionales de afrontamiento, el 82,6% de los docentes si utilizan estos estilos de afrontamiento, y un 17,4% que no utilizan ningún otro estilo adicional de afrontamiento. Resultados son similares a los encontrados por Ponce J., en el 2022, en Ecuador, donde el estilo de indagación de apoyo social fue el más empleado por los docentes con un puntaje superior al 25%, seguido de la evitación, y el tercero más empleado fue la expresión emocional abierta (8). Lo que se contradice con el estudio de Marsollier y Expósito, en el 2021, en Argentina, se tuvo que son ineficaces las estrategias de afrontamiento por ello la plana docentes y directivo no las aplican, por ello, obtuvieron la menor puntuación, entre las que se considera que el uso de sustancia se calificó con 0.44 pts, continuada por la desconexión evaluada con 1.14 pts, luego se tiene la negación que obtuvo 1.18 pts, en cuanto al humor se aumentó en 2.26 pts, para continuar con la actividad de desahogo con 2.67 pts y se culmina con la autoinculpación que tuvo 2.77 pts (10). No obstante Correa G, en el 2021, en Lima, determinó que se han considera la estrategia más prevalente entre las cuales se considera la enfocada en el desarrollo del desentendimiento conductual ($d = -0.83$) y la negación ($d = -0.73$) (12). Asimismo, Cabellos S., en el 2019, en Cajamarca en su estudio evidenció que el 65.2% de la plana docente implementa las estrategias enfocadas a la solución del problema y el 41.3% aplica “espera” y la solución de problemas (15).

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

4.1. Conclusiones.

1. De los estilos de afrontamiento del estrés de los docentes de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022, el estilo predominante fue el enfocado al problema, seguido del estilo enfocado a las emociones y otros estilos de afrontamiento al estrés. Demostrando que la plana docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de dicha universidad es capaz de desarrollar estilos de afrontamiento, para sobrellevar dichos momentos, sobresaliendo entre ellos los estilos que se encuentran orientados al problema.
2. De los estilos de afrontamiento del estrés enfocados al problema de los docentes de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022, se concluye que los docentes poseen un afrontamiento activo a comparación de la indagación de apoyo social. Evidenciando que los docentes indicaron mayor uso del afrontamiento seguido de la búsqueda de apoyo social y en mínimo porcentaje en la postergación de afrontamiento; siendo ello beneficioso para sobrellevar el estrés laboral.
3. De los estilos de afrontamiento del estrés enfocados a las emociones de los docentes de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022, la aceptación tiene un mayor porcentaje en los docentes universitarios a comparación del análisis de las emociones. Señalando que la mayoría de docentes presentaron estilos de adaptación, en el enfoque de emociones, lo que permite concluir que mantienen control y estabilidad emocional, ante dificultades laborales; además cabe señalar que también existen otros estilos de afrontamiento que los docentes emplean.
4. Respecto a otros estilos adicionales de afrontamiento del estrés de los docentes de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022. Los resultados evidencian que los docentes si utilizan estos estilos de afrontamiento, y una minoría no utilizan ningún otro estilo adicional de afrontamiento.

4.2. Recomendaciones.

Se sugiere a la Universidad Señor de Sipán fortalecer la elaboración y aplicación de métodos y estrategias dirigidas a fomentar actividades que se enfoquen en la educación, capacitación y así fortalecimiento de los docentes de aplicar estrategias adecuadas para afrontar las situaciones que generan estrés aportando una gran carga a nivel emocional y física en el momento de desarrollo de sus labores.

Se recomienda a los alumnos planificar y ejecutar estudios basados en la línea de investigación sobre afrontamiento al estrés, dentro del ámbito de la Educación universitaria, evaluando no solo a los docentes, sino también a los alumnos y a las autoridades, buscan ampliar el conocimiento obtenido en este fenómeno de estudio.

Los docentes deben conocer las consecuencias del estrés y todas sus implicancias, así mismo mantenerse informado de las estrategias empleadas que permiten reducirlo. Por ello, se recomienda a los docentes, acudir a todas las charlas, reuniones o sesiones, programadas por la universidad, por Psicólogos, y prestar la debida atención. Además de planificar de manera adecuada su tiempo, planteándose y cumpliendo un horario, dedicando tiempo cumplir con sus responsabilidades académicas, pero también compartir horas a la familia y aspectos personales.

A la escuela profesional de enfermería de la Universidad Señor de Sipán, promover la implementación y ejecución de talleres orientados al manejo de estrés para docentes de dicha casa de estudios, previniendo la aparición de cuadros o afecciones de mayor grado de alcance y así evitando repercusiones en el ámbito laboral y sanitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Parihuamán Aníceto, M. Nivel de estrés de los docentes de las instituciones educativas de Villa Vicús y Kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura. Tesis de maestría en Educación con Mención en Gestión Educativa. Universidad de Piura, Piura. [Internet] [Citado 13 de octubre de 2023], Disponible en: <https://pirhua.udep.edu.pe/handle/11042/3022>
2. Alvites Huamaní C. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Revista de Psicología Educativa. Propósitos y representaciones*. 2019 Jul 24; 7(3): p. 141 - 178. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>.
3. Eddy CL, Herman KC, Reinke WM. Single-item teacher stress and coping measures: Concurrent and predictive validity and sensitivity to change. *J Sch Psychol*. 2019 Oct; 76:17-32. doi: 10.1016/j.jsp.2019.05.001. Epub 2019 Jul 24. PMID: 31759465.
4. Chavarría Islas, RA; Colunga Gutierréz, FJ, Loria Castellanso, J; Peláez Mendez, K. Síndrome de burnout en médicos docentes de un hospital de 2° nivel en México. *Educación Médica*. 2017, december; 18(4): p. 254-261. [Citado 13 de octubre de 2023] <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2016.09.001>
5. García Monroy A, Martínez Allende L, Linares González E. Como Afecta El Estrés del Docente, en el Desempeño Académico del Estudiante de UPIBI-IPN. *Revista Electrónica Sobre Tecnología, Educación Y Sociedad*. 2017, enero 21; 4(7). [Citado 13 de octubre de 2023] Disponible en: <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/661>
6. Kassymova K, Tyumaseva Z, Valeeva G, Lavrinenko MKB. Integrative model of student and teacher stress coping: the correction of relations in educational, professional and personal interaction. *Bulletin the National academy of sciences of the Republic of Kazakhstan*. 2019; 3(379): p. 169-179. [Citado 13 de octubre de 2023]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/333889852_INTEGRATIVE_MODEL_OF_STUDENT_AND_TEACHER_STRESS_COPING_THE_CORRECTION_OF_RELATION

7. Pogere E, López Sangil, M; García Señorán, M; González A. Teachers' job stressors and coping strategies: Their structural relationships with emotional exhaustion and autonomy support. *Teaching and Teacher Education*. 2019 Octubre 14; 85(1): p. 269-280. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.07.001>
8. Ponce Alencastro J, Zambrano Saltos R, Rodríguez Ávala L. SARS – COV – 2 y teletrabajo: Estilos de afrontamiento frente al estrés laboral en docentes universitarios. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud GESTAR..* 2022 marzo 04; 5(9): p. 153-68. <https://doi.org/10.46296/gt.v5i9edespmar.0060>
9. Vivianan Rivela, C; Lanuque A, Oliveira Medrano, S; Marmo J, De Souza Godinho, S. Factores psicosociales y afrontamiento del estrés laboral en docentes universitarios, una revisión sistemática. *Revista Perspectivas Metodológicas*. 2021 mayo 07; 21(1). <https://doi.org/10.18294/pm.2021.3432>
10. Marsollier R, Expósito C. Afrontamiento docente en tiempos de Covid-19. *CienciAmérica*. 2021 enero; 10(1): p. 35-54. <https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890337>
11. Julio Muñoz J, Anaya Castillo G. Estrés y estrategias de afrontamiento en un grupo de docentes de nueve instituciones educativas del municipio de Apartadó, Antioquía. Tesis para licenciatura. Universidad a Antioquía. [Internet]. 2017 [citado 15 de octubre de 2023]; Disponible en: https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/15837/1/JulioJayson_2018_EstresEstrategiasAfrontamiento.pdf
12. Corraera Casanova G. Diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de Lima Metropolitana durante pandemia por Covid-19. Tesis para licenciatura. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima. [Internet]. 2021 [Citado 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/9b54d6ec-67a7-4783-a67c-fe9c8ac1f1d9>

13. Quispe Olano F. Estrés y Modos de Afrontamiento del Estrés en Docentes de la Institución Educativa Privada Federico Froebel de Ayacucho, 2020. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad de Ayacucho Federico Froebel, Ayacucho. [Internet]. 2021. [Citado 15 de octubre de 2023] Disponible en: <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3054917>
14. Calderón Delgado H. Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19. Tesis de Bachillerato en Psicología. Tarapoto: Universidad Peruana Unión, San Martín. [Internet]. 2021. [Citado 15 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3804>
15. Cabellos Alvarado S. Asociación entre síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca - Perú. Tesis de doctorado en Ciencias de la Salud. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. [Internet] 2019. [Citado 16 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/3688>
16. Castillo Pinedo J. Estrés Laboral en docentes universitarios con trabajo remoto de la Facultad de Medicina de una Universidad Privada de Chiclayo, 2020. Tesis de Licenciatura en Psicología. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Lambayeque. [Internet] 2021 [Citado 16 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/3688>
17. Vasquez Chuquimarca J. Síndrome de burnout y su incidencia en la calidad de vida laboral de los docentes de la I.E.E Juan Manuel Iturregui – Lambayeque – 2019. Tesis de Licenciatura en Administración de empresas. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Lambayeque. [Internet] 2019. [Citado 13 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/2591>
18. Orbegoso Rivera V, Rafael Hidalgo B, Moreno Chinchay L. La educación en el Perú en tiempos de pandemia Covid-19. *Lex*. 2021 noviembre 11; 19(28): p. 387-40. <http://dx.doi.org/10.21503/lex.v19i28.2337>

19. Cháidez Nevárez J, Barraza A. Afrontamiento al estrés y su relación con el tipo de jornada laboral en docentes de educación primaria. *Informes Psicológicos*. 2018 abril 16; 18(2): p. 63 - 75. <http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v18n2a04>
20. Guevara Tapias N. Estrategias de afrontamiento psicológico ante la situación de confinamiento y aislamiento como medida sanitaria para la prevención de la Covid-19, que pueden ser implementadas en la ESE San Francisco de Asis, Sincelejo 2020. Tesis de Licenciatura en Psicología. Vilavicencio, Colombia: Universidad CES. [Internet] [Citado 17 de octubre de 2023]. Disponible en: https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5285/64576976_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Alvites Huamaní C. Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y Representaciones*. 2019 septiembre; 7(3): p. 141 - 149. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>
22. Tacca Huamán D, Tacca Huamán A. Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*. 2019 junio;(21): p. 37-56. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004
23. Macías MA, Madariaga Orozco, C; Valle Amarís, M; Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*. 2013 enero - abril; 30(1): p. 123-145. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>
24. Gutierrez Ingunza K. Estrategias de afrontamiento en adolescente de quinto de secundaria de Lima Metropolitana. Tesis de Licenciatura. Universidad Ricardo Palma, Lima. 2019 [Internet] [Citado 20 de octubre de 2023]. Disponible en: https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5285/64576976_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Di-Colloredo C, Aparicio Cruz, D; Moreno J. Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 2007 julio - diciembre; 1(2): p. 125 - 156.

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>

26. Castro Ingaroca N, Gómez Vidalón R, Lindo Lallico W, Vega Yato M. Estilos de Afrontamiento al Estrés e Inteligencia Emocional en la Mujer Ejecutiva en Lima Metropolitana. Tesis de Maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. 2021 marzo 07. [Internet] [Citado 24 de octubre de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2218>
27. Valero Cedeño N, Vélez Cuenca M, Duran Mojica A, Torres Portillo M. Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. Enfermería Investiga. 2020 julio 06; 5(3): p. 63 - 70.
<https://doi.org/10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020>
28. APA. American Psychological Association. [Internet]; 2010. Acceso 13 de 10 de 2023. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>.
29. Rodríguez Ramírez J, Guevara A, Viramontes E. Síndrome de burnout en docentes. Revista de Investigación Educativa de la REDIECH. 2017 septiembre 02; 8(14): p. 45-67. disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5216/521653267015/html/>
30. Castro Oré S, Montero Lazo, J. Afrontamiento al estrés y asertividad en docentes de Instituciones Educativas Estatales del Nivel Secundaria, Huancayo-2020. Tesis para licenciatura. Huancayo-Perú: Universidad Peruana Los Andes, Huancayo. 2021 abril 29. [Internet] [Citado 13 de octubre de 2023] Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2218>
31. Bonfill Accenci E, Lleixa Fortuño M, Sáez Vay F, Romaguera Genís S. Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. Index de Enfermería. 2010 diciembre 09; 19(4): p. 279-282.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010
32. Riffo Luengo S, Salazar Molina A. Aplicación del proceso de enfermería según el modelo de Roy en pacientes con diabete mellitus. Enfermería Global. 2008 octubre 14; 7(3). <https://doi.org/10.6018/eglobal.7.3.36101>

33. Arias Gonzáles J, Covinos Gallardo M. Diseño y metodología de la investigación. Mexico: Mitsuo; 2021.
34. Hernández R, Mendóza C. Metodología de la investigación, las rutas cuantitativa cualitativa y mixta Ciudad de México.: Mc Graw Hill; 2018.
35. Manterola C. Estudios Observacionales. Los Diseños Utilizados con Mayor Frecuencia en Investigación Clínica. J. Morphol. 2014.
36. Belmont I. Principios éticos y normas para el desarrollo de las investigaciones que involucran a seres humanos. Revista Médica Herediana. 2013.
37. Castro Oré C, Montero Lazo J. Afrontamiento al estrés y asertividad en docentes de instituciones educativas estatales nivel secundaria, Huancayo-2020. Tesis de pregrado. Huancayo: Universidad Peruana de los Andes. 2021 abril 29 [internet] [Citado 13 de octubre] Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2218>
38. Fontes S, García C, Quintanilla L, Rodríguez F, Rubio P, Sarría E. Fundamentos de investigación en psicología: UNED; 2010.

ANEXOS

ANEXO 1: Cuestionario

ANEXO 2: Ficha técnica

ANEXO 3: Consentimiento informado.

ANEXO 4: Carta de autorización para la recolección de la información.

ANEXO 1: Cuestionario

Tipo de escala: SI-NO

Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)	SI	NO
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.		
3. Dejo de lado otras actividades para centrarme en el problema.		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos.		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones.		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas.		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.		
15. Elaboro un plan de acción.		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.		
20. Trato de ver el problema en forma positiva.		

21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.		
22. Deposito mi confianza en Dios.		
23. Libero mis emociones.		
24. Actuó como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25. Dejo de perseguir mis metas.		
26. Voy al cine o miro la tv, para pensar menos en el problema.		
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.		
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.		
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.		
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.		
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33. Aprendo algo de la experiencia.		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión.		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.		
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.		
38. Acepto que no puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado.		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionan al problema.		
40. Actuó directamente para controlar el problema.		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.		
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.		
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.		

44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como persona a consecuencia de la experiencia.		
47. Acepto que el problema ha sucedido.		
48. Rezo más de lo usual.		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.		
50. Me digo a mi mismo: "Esto no es real"		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.		
52. Duermo más de lo usual.		

ANEXO 2: Ficha técnica

Ficha técnica del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

Forma disposicional

Nombre: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés

Autor: Carver et. Al. Año :1989

Adaptación: Casuso 1996, en población universitaria de Lima.

Aplicación: Individual y/o colectiva

Tipo de Escala: Dicotómica Si - No

Edad para la aplicación: De 16 años a más.

N° de Ítems: 52 Ítems, distribuidos en 3 estilos o dimensiones

Duración: 30 minutos aproximados.

Validez: se validó el instrumento a través del método "validez de contenido", usando la técnica de juicio de expertos con grado de Maestría / Doctorado, los cuales emitieron la aprobación del instrumento, calificando la relevancia, suficiencia, coherencia y claridad de los ítems concluyendo que el instrumento posee muy buena validez.

Confiabilidad: Este instrumento tiene una confiabilidad de 0,864 del Alfa de Cronbach

Material: Cuestionario de 52 ítems y plantillas de corrección.

Dimensiones: Estilo enfocado al problema (1, 14, 27, 40, 2, 15, 28, 41, 3, 16, 29, 42, 4, 17, 30, 43, 5, 18, 31, 44).

Estilo enfocado a las emociones (6, 19, 32, 45, 7, 20, 33, 46, 8, 21, 34, 47, 9, 22, 35, 48, 10, 23, 36, 49).

Otros estilos adicionales de afrontamiento (11, 24, 37, 50, 12, 25, 38, 51, 13, 26, 39, 52).

ANEXO 3: Consentimiento informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Institución: Universidad Señor de Sipán

Investigadoras: Montejo Tineo Mercy Harletty

Título: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS EN DOCENTES UNIVERSITARIOS DEBIDO AL CONFINAMIENTO POR COVID-19, CHICLAYO 2021

Yo.....identificado(a) con DNI N°.....declaro que he sido informado(a) de manera oportuna, clara y precisa sobre los fines de la presente investigación Estilos de afrontamiento del estrés en docentes universitarios debido al confinamiento por covid-19, Chiclayo 2021 que tiene como objetivo determinar los estilos de afrontamiento del estrés en docentes universitarios debido al confinamiento por covid-19, en la Universidad Señor de Sipán, Chiclayo 2021.

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas le pueden pasar si participa en el proyecto, también entiendo el que puede decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puede retirarse del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Montejo Tineo Mercy Harletty

Investigadora

Participante

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

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Pimentel, diciembre del 2021

CARTA N°269-2021/FACSA-USS

Dr. Santos Leopoldo Acuña Peralta

Universidad Señor de Sipán

Presente. -

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Por medio de la presente le expreso nuestro cordial saludo institucional, conocedores de su labor docente y el compromiso en la formación de investigación en los futuros profesionales de la salud es que recurro a usted para solicitar tenga a bien coordinar con quien corresponda para que se les brinde las facilidades en la ejecución del trabajo de investigación a las estudiantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Señor de Sipán:

- **ZAPATA SECLÉN SARITA ELIZABETH y**
- **MONTEJO TINEO MERCY HARLETTY**

Las alumnas en mención están realizando el trabajo de investigación denominado: **"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS DOCENTES DE UNA UNIVERSIDAD EN CHICLAYO, 2022"**.

Seguros de contar con su apoyo y sin otro particular me despido de usted no si antes reiterarle mi respeto y estima personal.

Atentamente,




Mg. Cindy Elizabeth Vargas Cabrera
Directora de la Escuela Profesional de
Enfermería
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN

ADMISIÓN E INFORMES

074 481610 - 074 481632

CAMPUS USS

Km. 5, carretera a Pimentel
Chiclayo, Perú

www.uss.edu.pe