



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento en personal docente de una entidad educativa
privada de Lima Metropolitana**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

AUTOR(ES):

Yshii Meza Juana Reyna (0000-0002-7083-3388)

ASESOR(ES):

Reyes Romero Carlos Antonio (0000-0001-7446-9467)

LIMA – PERÚ

2023

Metadatos Complementarios

Datos de autor

AUTOR: Yshii Meza Juana Reyna

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento: 06775019

Datos de asesor

ASESOR: Reyes Romero Carlos Antonio

Tipo de documento de identidad: DNI

Número de documento: 25836251

Datos del jurado

JURADO 1: CÓRDOVA CADILLO ALBERTO. DNI 08458178. ORCID 0000-0002-8221-3960

JURADO 2: SÁNCHEZ CARLESSI HÉCTOR HUGO. DNI 07272392. ORCID 0000-0002-3680-6271

JURADO 3: TAURO URIARTE TALIA BEATRIZ. DNI 08194254. ORCID 0000-0002-7446-4284

JURADO 4: REYES ROMERO CARLOS ANTONIO. DNI 25836251. ORCID 0000-0001-7446-9467

Datos de la investigación

Campo del conocimiento OCDE: 5.01.00

Código del Programa: 313016

Dedicatoria

La presente investigación se la dedico a mi familia, a mis padres y esposo por su apoyo incondicional.

Agradecimiento

En primer lugar, a Dios, por la vida y el existir; en segundo lugar, a mi asesor de tesis, Mg. Carlos Antonio Reyes Romero, al Mg. Carlos Enrique Gutiérrez Ramírez y a la Mg. Leslie Denise Tantaleán Oliva, quienes con sus conocimientos brindados me ayudaron a realizar la presente investigación.

INTRODUCCION

El bienestar psicológico puede ser concebido como un mediador ante las exigencias y demandas internas-externas vinculada al campo laboral. En el caso de los docentes, estas demandas se relacionan por la misión que realizan en la formación de futuros ciudadanos. Hoy a raíz de la pandemia, surgen demandas y amenazas a las cuales los docentes están expuestos y que viene afectando la salud mental. Éstas generan lo que se denomina estrés, como consecuencia de las amenazas y los limitados recursos personales para afrontarlo.

En tal sentido, el bienestar psicológico puede surgir como catalizador del estrés ante el conjunto de situaciones agobiantes. Inclusive puede ser un activador de los diversos estilos de afrontamiento con la finalidad de regular situaciones que pueden ser perjudiciales y evitar generar algún impacto psicofisiológico que exacerbe diferentes síntomas.

Desde esta perspectiva, los sentimientos de bienestar en los docentes aportan la dosis de tranquilidad y optimismo suficientes como para desarrollar estrategias de afronte ante las situaciones amenazantes que se presenten. Es así como la vivencia de bienestar orientará los recursos que los docentes tengan para lograr un equilibrio emocional (Frydenberg, 1997). En base a lo expuesto, las acciones producto del bienestar, se tornarían en dinamizadoras de las estrategias de afrontamiento al estrés en el ámbito laboral.

En base al interés y motivación, se propuso como objetivo relacionar bienestar psicológico y afrontamiento al estrés. El estudio fue de enfoque cuantitativo y de corte correlacional, participando 62 docentes. Se evaluó con la escala de bienestar psicológico y la escala de afrontamiento al estrés, recolectado los datos, se realizó el respectivo tratamiento estadístico empleando un estadístico no paramétrico Rho de Spearman como estadístico de prueba para obtener la correlación, cuyos resultados se exponen en el presente estudio. La investigación realizada se expone a través de seis capítulos, referencias y anexos.

ÍNDICE

	Pág.
Dedicatoria	IV
Agradecimiento	V
Introducción	VI
Índice	VII
Índice de tablas	9
Capítulo I. Planteamiento del estudio	10
1.1. Formulación del problema	10
1.2. Objetivos	12
1.3. Importancia y justificación del estudio	12
1.4. Limitaciones del estudio	13
Capítulo II. Marco teórico	14
2.1. Marco histórico	14
2.2. Investigaciones relacionadas con el tema	15
2.3. Bases teóricas-científicas del estudio	17
2.4. Definición de términos básicos	22
Capítulo III. Hipótesis y variables	25
3.1. Supuestos científicos	25
3.2. Hipótesis	25
3.3. Variables de estudio	26

Capítulo IV. Método	28
4.1. Población - participantes	28
4.2. Tipo y diseño de investigación	30
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	31
4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos	34
Capítulo V. Resultados	36
5.1. Presentación de datos	36
5.2. Análisis de datos	38
5.3. Análisis y discusión de resultados	41
Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones	48
6.1. Conclusiones generales y específicas	48
6.2. Recomendaciones	48
6.3. Resumen. Términos clave	49
6.4. Abstract. Key words	50
Referencias	51
Anexo	58

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Definición operacional de las variables bienestar psicológico y afrontamiento al estrés	25
Tabla 2. Características sociodemográficas de los participantes (n = 62)	29
Tabla 3. Baremo general de la escala de bienestar psicológico	31
Tabla 4. Baremo de las dimensiones de la escala de afrontamiento al estrés	33
Tabla 5. Niveles descriptivos de tendencia central en bienestar psicológico total y sus dimensiones obtenidas por el grupo de docentes de los participantes (n = 62)	35
Tabla 6. Nivel de bienestar psicológico general y por dimensiones hacia el cual se orientaron los docentes de los participantes (n = 62)	35
Tabla 7. Niveles descriptivos de tendencia central en las dimensiones del afrontamiento al estrés obtenidas por el grupo de docentes de los participantes (n = 62)	36
Tabla 8. Nivel de afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones hacia el cual se orientaron los docentes de los participantes (n = 62)	36
Tabla 9. Prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov	37
Tabla 10. Correlación entre bienestar psicológico general y las dimensiones de afrontamiento al estrés mediante el coeficiente Rho de Spearman (n = 62)	38
Tabla 11. Correlación entre bienestar psicológico general y sus dimensiones con afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones mediante el coeficiente Rho de Spearman (n = 62)	40

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Formulación del problema

Para finales del año 2019, una comunidad china empezaba una crisis en salud que pasaría de ser local a una internacional, provocando en el ámbito educativo una severa crisis (Cepal-Unesco, 2020). Para controlar la pandemia, los diferentes países asumieron el confinamiento como medio de evitar el contagio, llegando a suspender las clases presenciales, conllevando a llevarse las clases de manera virtual. Al principio, este sistema se consideró oportuno; sin embargo, con el tiempo las condiciones y exigencias pedagógicas en las que se daban generaron estrés. Situándose los problemas para los docentes en limitaciones centradas en el acceso a la banda ancha tanto de docentes y la familia, además, problemas de manejo de móviles como de acceso al internet (Cepal- Unesco, 2020).

Contribuyendo ello a la generación y aumento del estrés, incidiendo en el bienestar psicológico desde la perspectiva laboral (Dos Santos et al., 2021). En este nuevo escenario, la nueva gestión de metodologías de enseñanza de manera digital resultó en un obstáculo al encontrar docentes con limitaciones para su uso. Pese a que desde antes de la pandemia los docentes del mundo habían sido capacitados en herramientas de TICs (Ocde, 2019). El problema es que las modalidades que se implementaron no se habían masificado generándoles un desgaste profesional, incidiendo en la salud emocional y en el bienestar (Reimers, 2021).

Desde la perspectiva organizacional educativa, uno de los aspectos que permite afrontar situaciones estresantes es el bienestar. Es así como la capacidad de las personas de generarse bienestar podría desencadenar o activar los recursos personales para afrontar el estrés (Ribot et al., 2020). A nivel internacional, en España antes de la pandemia, la falta de bienestar a nivel laboral fue desencadenante de la prevalencia de estrés en 44% de los trabajadores participantes en comparación a un 56% con mayor percepción de bienestar psicológico quienes no presentaban estrés alto (MeQuilibrium, 2019).

De igual manera, en colaboradores de 35 empresas incluidas las educativas, la falta de bienestar psicológico afectó la salud mental generándoles estrés, quienes a su vez presentaban limitados recursos para su afrontamiento viéndose reflejado ello en Francia, 60.5%; Luxemburgo, 53.6%; Suiza, 44.2%; Portugal, 38.6%; Islandia, 37.6%; España, 26.6% (Small Business Prices, 2020). Por otro lado, en Bélgica en plena pandemia, 10.597

con bajo nivel de bienestar psicológico, llevan más de un año de baja por estrés (Agencia EFE, 2021). A nivel de Latinoamérica, colaboradores encuestados refirieron la existencia de bajo nivel de bienestar psicológico durante el periodo del Covid 19, reportándose que en Argentina el 87,90%, en Chile, 77% y en México, 78%, Ecuador, 72% y Panamá, 74% lo cual les generó estrés crónico (Búmeran, 2021). Como se observa, en los encuestados los recursos personales han sido sobrepasados por las situaciones amenazantes, percibiéndose un limitado nivel de afrontamiento al estrés.

Respecto al estrés, existen reportes antes de la pandemia, señalándose que más de 250 millones a nivel mundial y 100 millones en Latinoamérica de personas, presentaban estrés (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015). La Asociación de Psiquiatría Americana (2016), refirió que 48% del medio millón de personas que sufría de estrés, manifestaban problemas a nivel laboral. En China, en plena pandemia, se observó que docentes a causa del trabajo remoto presentaron diestrés en 56% (Zhao et al., 2020); en el sur de China, se reportó que el estrés no podía ser regulado ante la falta de recursos personales para afrontarlo en 45% de docentes (Liu et al., 2020). Mientras que, en España, se refirió que el estrés se manifestó en 45% de personas que laboraban de manera remota en el hogar a causa de la presión y exigencias laborales, acompañada de confinamiento (Orgilés et al., 2020); en el mismo país en trabajadores se evidenció 45% con sintomatología de estrés, con problemas de afrontamiento (Sandín et al., 2020).

En el Perú, se estableció que el sector educación debía aún continuar de manera virtual la enseñanza para cerca de 10 millones de estudiantes (Ministerio de Educación [Minedu], 2021). En función a las experiencias pedagógicas en el año 2020, los maestros de manera personal se capacitaron para poder brindar un mejor servicio educativo. Que, en un contexto normal, hubieran disfrutado, generándoles bienestar, inclusive lo considerarían como una oportunidad de aprendizaje y aplicación de lo aprendido; por el contrario, durante la situación pandémica se percibió como una carga laboral, afectando el bienestar expresado en el poco disfrute y satisfacción (Gadella-Kamstra, 2020). Ello se ve representado en la falta de bienestar de los docentes, manifestado en un estado de sobrecarga emocional y estrés de parte del 89,09% en instituciones educativas en Lima, generándoles problemas de salud mental. En tal sentido, el trabajo pedagógico durante la pandemia ha provocado mayor presencia de estrés laboral (Calizaya et al., 2020).

En la institución educativa privada en Lima Metropolitana, donde se realizó el estudio, brinda educación mediante sistemas de internado y externado, la cual, por un lado, ha mantenido el servicio educativo virtual y por otro, en el internado de manera presencial

en situación de confinamiento, donde los profesores asumían doble labor, unos días de manera virtual, presentando problemas recurrentes e inconvenientes en las sesiones de aprendizaje haciéndose rutinarias y tornándose en una carga laboral. De manera presencial en el internado, los docentes tenían que trasladarse desde sus domicilios a los respectivos centros educativos sintiendo temor por el contagio. Tal situación conllevó a los docentes que se presentara sintomatología de estrés, ante la cual no podían afrontarlas por temor, miedos y situaciones amenazantes diversas. En tal sentido, el estudio formuló la siguiente interrogante ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.

1.2.2. Objetivos específicos

- 1) Identificar y describir el nivel de bienestar psicológico en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.
- 2) Identificar y describir el nivel de afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.
- 3) Establecer las correlaciones entre el bienestar psicológico general con las tres dimensiones del afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.
- 4) Establecer las correlaciones entre las cuatro dimensiones del bienestar psicológico con las tres dimensiones del afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.

1.3. Importancia y justificación del estudio

El aporte teórico implicó la profundización en la investigación de ambas variables en un grupo de docentes durante la situación de la pandemia en un contexto donde el ejercicio docente ha asumido una nueva modalidad de enseñanza generando que la labor docente sea más compleja. Además, los hallazgos contribuyeron a explicar aquellos patrones comportamentales que se suscitan en el marco laboral educativo, contrastándose con la

literatura académica. La importancia del estudio, radica en que en función a la misión pedagógica de los docentes, el nuevo rol profesional y la labor formativa que vienen realizando a lo largo de la situación pandémica por el Covid 19 en favor de la educación, es necesario investigar la forma en que sienten bienestar psicológico por la labor que realizan y frente a situaciones de estrés que puedan presentarse durante la situación de enseñanza como en otras labores propias del contexto laboral, establecer la forma cómo dicho estrés es afrontado.

Asimismo, el empleo de instrumentos con los cuales se midieron las variables, de manera objetiva en los maestros que laboran en una entidad educativa privada de Lima Metropolitana, tipificando estadísticamente la concomitancia entre ambas. Dichos resultados facilitaron información para la implementación de programas de intervención en pro del bienestar psicológico, así como en el manejo de estrategias de afrontamiento al estrés.

1.4. Limitaciones del estudio

Los resultados y conclusiones de la presente investigación sólo serán generalizados a poblaciones similares.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Marco histórico

Aristóteles fue quien habló de felicidad (del griego eudaimonia) del ser humano, vinculada al bienestar del hombre desde la perspectiva del propio ser, mientras que la hedonista se vinculaba a la felicidad mediante un evento externo que se presenta en la vida (Romero, 2015). Respecto al bienestar psicológico, se basa en la teoría general de la psicología positiva de Seligman, quien propuso y explica que el ser humano a pesar de las situaciones negativas de la vida, en contraparte también encontrará aspectos positivos para sobrellevarla, manteniendo en armonía sus emociones (Seligman, 2011; Domínguez e Ibarra, 2017). Detallándose que la psicología positiva, se agrupa en tres bloques (Robles, 2017).

En base a estos enfoques, se desarrolló la teoría del bienestar psicológico. Según Ryff en 1989 basado en un modelo de varias dimensiones (Keyes et al., 2002) crea el constructo de bienestar psicológico. Bernales (2018) señala que eudaimonismo, según Aristóteles es la felicidad interna y auténtica en la vida. Bernales (2018) refiere que Ryff y Keyes en 1987, sostienen que es la forma que se adopta para crecer y desarrollar capacidades mediante el desempeño positivo. Puntualizando la existencia de aspectos como: a) auto aceptación; b) dominio del entorno; c) relación positiva con los demás; d) propósito en la vida; e) crecimiento personal; f) autonomía (Cortez, 2016).

Respecto al afrontamiento al estrés, Pearling y Schooler (1978, citados en Rivadeneyra, 2017), en base a un enfoque psicoanalista, lo relacionaron como una respuesta del “yo” para enfrentar situaciones conflictivas que se presentaran en la vida, empleando los mecanismos de defensa. Desde la perspectiva de Lazarus y Folkman en el año 1987, propusieron que el afrontamiento al estrés es producto de mecanismos innatos o aprendidos por la persona, y la autorregulación interna para afrontar la perturbación emocional (Godoy, 2017). Es así como Scheier y Carver (1988), tomando en cuenta el modelo de Lazarus y Folkman (1987) señalaron que son los esfuerzos cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes, los cuales permiten manejar las demandas externas o internas que desbordan los recursos de la persona (Vidal, 2018). A ello añaden que el modelo de autorregulación del estrés depende de la autoeficacia en su implementación y acción (Bandura, 1978). Mientras que Sadin (1995) consideró que los esfuerzos conductuales y cognitivos son los mecanismos utilizados para poder controlar el estrés. Por su parte, Fernández (1997) dio importancia a las predisposiciones personales para hacer frente a la

diversidad de problemas que se suscitan en la vida de las personas, asumiendo éstas un papel dinámico en el control del estrés. Desde la perspectiva del estrés como malestar emocional, Barra (2003, citado en Barraza, 2020) propuso que el afrontamiento es un conjunto de mecanismos que actúa como regulador de dicho malestar. En cambio, Castaño y León en el año 2010 consideraron que para que el afrontamiento se dé, implicaba el involucramiento conjunto de pensamientos, sentimientos, comportamiento del individuo y la dinámica interactiva con la situación estresante, así como con el contexto negativo y los recursos de la persona, resultando un proceso de transacción entre dichos elementos, lo que permitirá el afrontamiento y la resolución del problema o en su defecto el no afrontamiento (Gálvez, 2017).

2.2. Investigaciones relacionadas con el tema

2.2.1. Antecedentes internacionales

Ichongo y Salawu (2018) en Nigeria, asociaron habilidades del afrontamiento en el bienestar psicológico en universitarios. Desarrollada bajo un enfoque cuantitativo y correlacional, encuestándose 149 universitarios. Evaluándose con dos escalas. Los resultados evidenciaron que las estrategias de afrontamiento reestructuración cognitiva a solución de dificultades y contacto social positivo se asociaban al bienestar. El estudio concluyó que las habilidades de afrontamiento de los alumnos se relacionaron con el bienestar psicológico.

Hsien et al. (2018) en Taiwán, relacionaron afrontamiento y bienestar en enfermeros. El estudio fue básico y correlacional causal, siendo la muestra 500 enfermeros. Se administraron 4 instrumentos. El estudio concluyó la relación significativa entre ambas variables.

Muñoz et al. (2018) en España, relacionaron satisfacción vital y el bienestar subjetivo. Metodológicamente se trabajó bajo un enfoque cuantitativo y correlacional, encuestándose 180 docentes, evaluados mediante dos escalas. Concluyendo el estudio con la existencia de relación significativa ($r = 0,547^{**}$ p valor $000 < 01$), indicando que a mayor satisfacción vital mayor bienestar psicológico.

García et al. (2017) en Chile, relacionaron la estrategia de afrontamiento rumiación, el apoyo social sobre burnout y bienestar psicológico en funcionarios de un hospital. El estudio fue cuantitativo y correlacional, encuestándose 136 funcionarios. Se utilizó para la medición 3 escalas. Los resultados indicaron que en bienestar psicológico 50% presentó nivel bajo y en respuesta rumiativa el nivel fue bajo (57%). El estudio concluyó con la

prevalencia de relación significativa entre rumiación y bienestar psicológico ($Rho = 0.51$, $p_{valor} 000 < .01$) señalando que ante la baja rumiación menor es el bienestar psicológico.

Millán (2017) en Venezuela, relacionó condiciones de trabajo, estrés laboral y bienestar psicológico. Metodológicamente fue una investigación básica y correlacional, participando 903 docentes. Para la medición, utilizó 3 escalas. El estudio concluyó con la prevalencia de relación negativa baja y significativa entre estrés y bienestar psicológico ($r = -0.215$, $p_{valor} 015 < .05$) indicando que, a mayor estrés, menor es el bienestar psicológico.

2.2.2. Antecedentes nacionales

Chuquitapa Tintaya y Condori Hualpa (2021) en Cusco, relacionaron afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en trabajadores municipales. Metodológicamente fue cuantitativo y correlacional, encuestándose 102 colaboradores. Se empleó para la medición dos escalas. Los resultados indicaron la asociación entre estilos de afrontamiento centrado en el problema y el centrado en la emoción con el bienestar psicológico, mientras que el estilo evitativo no se relacionó significativamente. El estudio concluyó la prevalencia de relación significativa, entre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico ($Rho = 0.287^{**}$, $p_{valor} de .001 < .01$).

Espinoza Mora (2021) en Lima, desarrolló la investigación cuyo fin fue relacionar estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales. El estudio fue de tipo básica y correlacional encuestándose 228 efectivos policiales. Así también, los instrumentos empleados para recolectar los datos fueron dos. Los resultados mostraron nivel medio en estrés laboral y bienestar psicológico. El estudio señaló relación significativa e inversa entre estrés laboral y bienestar psicológico ($Rho = -.431$; $p_{valor} = ,000$).

Montesinos Tizón e Yncio Ramírez (2021) en Lima, relacionaron afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en un Instituto de Rehabilitación. El tipo de estudio fue básico y correlacional, encuestándose 135 trabajadores. La medición se realizó con dos escalas. Los resultados indicaron que existe una correspondencia positiva entre las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y bienestar psicológico ($Rho = 222^{*}$, $p_{valor} .010 < .05$) enfocados en las emociones ($Rho = 355^{**}$, $p_{valor} .000 < .01$) enfocados en la evitación ($Rho = 155^{**}$, $p_{valor} .007 < .01$) con bienestar psicológico. El estudio concluyó relación significativa entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico ($Rho = 310^{**}$, $p_{valor} .001 < .01$).

Lizárraga Carrasco (2020) en Lima, asoció bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos penitenciarios. El estudio fue cuantitativo y correlacional, encuestándose 421 internos. Se utilizó para la medición dos escalas. Los principales hallazgos muestran que el nivel de bienestar psicológico fue alto (71.3%); y en afrontamiento se encontró a nivel medio (67%). Se halló relación positiva alta y significativa entre afrontamiento enfocado en el problema ($Rho = 682^{**}$ $p_valor .000 < .01$) en afrontamiento enfocado a la emoción ($Rho = 777^{**}$ $p_valor .000 < .01$) y positiva media significativa en enfocado en la evitación ($Rho = 562^{**}$ $p_valor .000 < .01$) con bienestar psicológico. El estudio concluyó relación significativa entre bienestar psicológico ($Rho = 791^{**}$ $p_valor .000 < .01$) y afrontamiento al estrés.

Quispe Paz (2019) en Lima, relacionó afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en enfermeros. La presente investigación mostraba las siguientes características, tipo descriptiva-correlacional, encuestándose 246 enfermeros. La medición se efectuó con dos escalas. Con relación a los resultados, se encontró que 53.7% emplea el estilo de afrontamiento de reevaluación positiva y 57.7% denota nivel alto en aceptación de sí mismo del bienestar psicológico, llegando a la conclusión del estudio en una relación significativa entre ambas variables ($Rho = 0.203$, $p = 0.001$, $p \leq 0.05$).

2.3. Bases teóricas – científicas del estudio

2.3.1 Bienestar psicológico

2.3.1.1. Concepto de bienestar psicológico

El concepto de bienestar psicológico ha sido elaborado por diferentes investigadores en base a los estudios realizados. Es así como se define como aquella situación de bienestar derivada de la transacción entre sujeto y medio, promoviendo oportunidades para la realización personal (Victoria y González, 2000). Por otro lado, se refiere a la relación donde los sujetos adquieren satisfacción por el logro de metas (Victoria, 2005). Asimismo, es un conjunto de acciones dirigidas hacia una meta, logrando desarrollar el potencial propio de la persona (Ballesteros et al., 2006).

Para Casullo (2006) es la experiencia de estados de vida positivos y de gozo, contribuyendo a la satisfacción y desarrollo personal, relativizando aquellas emociones negativas. Mientras que Dalouh et al. (2019) señalan que es la experimentación en el cumplimiento de metas bajo un pensamiento y estado de ánimo positivo. Por otro lado, se define como el aprecio positivo de uno mismo, en base a los resultados del logro de metas a lo largo de la vida (Casullo, 2006, citado en Palomino Huamaní, 2020).

2.3.1.2. Modelos teóricos de bienestar psicológico

Entre los diferentes modelos teóricos que explican el bienestar psicológico, se tienen los siguientes:

Modelo de flow

Este modelo plantea que lo que genera bienestar es la actividad que se realiza para conseguir una meta o logro, señalando que lo que el individuo hace, produce un sentimiento particular denominado flow (Csikszentmihalyi, 1999), entendiéndosele como la acción que produce un sentimiento, el cual está vinculado con el proceso de descubrimiento constante, expresando la propia singularidad, reconociendo y experimentando los sujetos acerca de la complejidad de la vida (Walters, 2015).

Modelo de acercamiento a la meta

Este modelo plantea que los indicadores de bienestar son las metas y los valores personales, estableciendo que la meta se torna en un factor moderador para poder conseguir la meta; mientras que los valores orientan los comportamientos para el logro de la meta, de acuerdo con el área de la vida donde desea obtener el logro de la meta. Además, este modelo plantea que las metas y valores difieren en los sujetos, así como la forma en que catalogan la satisfacción y, por ende, el bienestar (Garces, 2016).

Modelo de la autodeterminación

El modelo señala que, ante la existencia de necesidades psicológicas innatas, siendo ellas: la autonomía, el ser competentes y las relaciones interpersonales, las cuales son la base de la personalidad automotivada las mismas que evocan acción en el contexto social donde se desenvuelven, aspecto que bien promoverían o dificultarían los procesos positivos en la persona. La importancia del contexto social y familiar, son piezas claves para el logro de una meta exitosa al apoyar el cubrimiento de las necesidades psicológicas, contribuyendo al bienestar o a la alienación de los sujetos, afectando la salud mental. La gratificación de éstas se torna en un factor predictivo para el bienestar (Deci y Ryan, 2015).

Modelo de bienestar psicológico

Este modelo planteado por Ryff (1989) señala que la satisfacción se consigue al lograr los objetivos propuestos o haber satisfecho las necesidades principales, considerando que ello es diferente en cada sujeto, mediado por la etapa de vida en el proceso de desarrollo, implicando que el bienestar va haciéndose más complejos a lo largo de la vida (Escudero Nolasco, 2017). Desde esta perspectiva, la autora establece un vínculo transversal entre eudaimonía (plenitud de ser) y hedonismo (plenitud por lograr metas proporcionados en el medio externo) integrándolas, potenciando ambas las capacidades humanas. Bajo esta

integración teórica, el modelo señala que el bienestar psicológico es producto del desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, teniendo en cuenta indicadores de funcionamiento positivo (Ryff, 1989, como se citó en Cortez Vidal, 2016).

Dentro de la integración teórica, se estableció 6 dimensiones: a) apreciación positiva de sí mismo, la cual está determinada por el grado en que la persona se siente satisfecha con sus atributos personales; b) capacidad para manejar de forma efectiva el medio y la propia vida; c) alta calidad de los vínculos personales; d) creencia de que la vida tiene propósito y significado; e) sentimiento de crecimiento y desarrollo a lo largo de la vida; f) la capacidad para regular su propia conducta (Ryff, 1989).

El modelo señala que las dimensiones facilitan la interpretación adecuada de las relaciones positivas con los demás, mediado por la aceptación de cada sujeto en particular; por otro lado, lo saludable de las relaciones están mediadas por la autonomía de cada sujeto que interviene en la interacción; a su vez, la capacidad para lograr el dominio del entorno depende del propósito en la vida (Ryff, 1989, como se citó en Rodríguez y Quiñones, 2012). Ello implica la existencia de ciclos en el proceso madurativo de las personas, logrando identificar fortalezas y debilidades en cada una de las dimensiones. A su vez, el funcionamiento positivo mediado por las destrezas individuales, cuyo desarrollo en cada dimensión puede darse antes que otras (Keyes et al., 2002, como se citó en Loje, 2013)

2.3.1.3. Dimensiones del bienestar psicológico

Casullo (2006) refiere las siguientes dimensiones

a) Aceptación de sí mismo / Control de situaciones: es la aceptación de lo positivo y negativo de la propia persona, manteniendo el control adecuándolos a los intereses personales (Cortez Vidal, 2016).

b) Autonomía: es decidir asertivamente, con libertad e ideas innovadoras, aceptando la responsabilidad de éstas (Casullo, 2006).

c) Proyectos: es elaborar un plan de vida, implicando que, al contar con éstas, se considera que la vida tiene significado, siendo direccionada por los valores del sujeto otorgándole sentido a ésta (Cortez Vidal, 2016).

d) Vínculos psicosociales: es el medio a través del cual el sujeto realiza interacciones con otros, mediante la empatía, cordialidad y afecto, proyectando vínculos con calidez y confianza en los demás (Cortez Vidal, 2016).

2.3.2 Afrontamiento al estrés

2.3.2.1 Concepto de afrontamiento al estrés

Existen diferentes definiciones sobre afrontamiento al estrés, productos de estudios realizados por diferentes investigadores. Es así como refieren que son respuestas emocionales, cognitivas y comportamentales que median la situación amenazante con la finalidad de reducirla (Lazarus y Folkman, 1984). Años más tarde, dichos autores señalan que es un proceso dinámico y cambiante, donde las personas combinan estrategias diversas condicionadas por la interacción de la persona con su medio (Lazarus y Folkman, 1986). Se señala también que es la respuesta al estrés basada en experiencias anteriores, interviniendo los recursos personales para la adaptación al medio (Carver et al., 1989).

Por otro lado, se indica que son respuestas sentimentales, pensamientos y conductas que se utilizan para solucionar eventos amenazantes, logrando reducir tensiones, producto de la situación amenazante (Casullo y Fernández, 2001). También se indica que son acciones necesarias para contrarrestar situaciones valoradas como amenazantes con la finalidad de lograr el equilibrio en un proceso transaccional persona – medio (Janscht, 2012). A su vez es definida como conjunto de acciones cognitivas y emocionales ante situaciones estresantes, direccionando la restauración del equilibrio, lo cual puede hacerse afrontando el problema o acomodándose emocional sin ser necesario dar una solución o evitándola (Frydenberg y Lewis, 1993, citado en Caycho et al., 2014).

2.3.2.2. Modelos teóricos-explicativos del afrontamiento al estrés

Modelo transaccional - procesual

Este modelo se centra en la activación de la relación entre sujeto y su entorno, valorando la situación como amenazante, la cual desborda los recursos personales poniendo en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984). Desde esta perspectiva, el sujeto brinda significado (cognitivo) a los acontecimientos, donde lo emocional informa respecto a la valoración sentimental (Lazarus, 2006). Es así como el afrontamiento regula las emociones una vez producidas (Lazarus y Lazarus 2000). Para el afrontamiento al estrés señalan que las estrategias empleadas son actividades efectivas de cambio de situaciones problemáticas, mediante dos estilos: centrado en el problema y centrado en la emoción como señalan Lazarus y Folkman (1986).

Modelo de autorregulación

Este modelo planteado por Carver et al., (1989) teóricamente construido en base al modelo de Lazarus de estrés y el modelo de autorregulación de la conducta (Carver et al.,

1989). Los autores señalan que estas buscan actuar, manejando y tolerando situaciones de estrés (Scheier y Carver, 1988, citado por Carver et al. 1989), con la finalidad de retomar la homeostasis y disminuir el malestar (Vargas et al., 2010). Las estrategias de afrontamiento se caracterizan por ser funcionales o disfuncionales (Carver et al. 1989). Los autores consideran la forma disposicional, como situacional, (Carver, 1997). Las funcionales tienen un valor adaptativo, vinculado a bajos niveles de estrés; mientras que las disfuncionales se relacionan con altos niveles de estrés (Vílchez y Vílchez, 2015). Por otro lado, las estrategias se agrupan en estrategias activas dirigidas para modificar el impacto de la situación haciendo frente al problema, buscando regular la emoción; y las pasivas, representan comportamientos de evitación (Vargas et al., 2010),

Modelo de la autoeficacia y la autorregulación

Este modelo desarrollado por Bandura, el estrés como resultado de las demandas ambientales que exceden los recursos de las personas, disminuyendo la autoeficacia limitando las destrezas para satisfacer estas demandas situacionales (Bandura, 1994). Los sujetos seguros de sus capacidades resuelven el problema, sujetos inseguros de sus capacidades no asumen desafíos de mayor complejidad (Bandura et al., 1988). Estableciendo que sus respuestas se dan mediante cuatro procesos: a) cognitivos; b) motivacionales; c) afectivos; d) de selección (Bandura, 1994).

Modelo de Frydenberg y Lewis

El modelo enfatiza que el contexto en el cual las acciones de afrontamiento suceden de manera situacional, el cual cambia en períodos de tiempo, ya que las personas y el ambiente mantienen una dinámica relacional (Frydenberg, 2004). Las acciones frente al estrés y los recursos empleados generan aprendizaje, desarrollo del individuo y calidad de vida (Matalinares et al., 2016). El modelo señala la concomitancia relacionada con el afrontamiento, siendo ellos: aspectos biológicos, motivacionales, situacionales, intencionales, de personalidad, lo cual impactan en la valoración y en la respuesta al estrés (Frydenberg, 2004). Es así como el proceso interactivo formaría las estrategias del sujeto, depende de la eficacia del resultado valorado por este (García Pérez, 2008).

Al igual que Lazarus, las autoras contemplan los factores, centrado en el problema y centrado en la emoción, en este caso el modelo incorpora el factor afrontamiento de evitación, implicando la evasión del problema (Frydenberg y Lewis, 1997). Es así como Frydenberg y Lewis en 1996, señalan que los dos primeros corresponden al tipo funcional (Poch et al., 2015). Por otro lado, el estilo resolver el problema, aborda situaciones difíciles de manera directa, mientras que el segundo hace referencia hacia lo emocional compartido

con otros, buscando soporte en los demás (Frydenberg et al., 2003; Frydenberg y Lewis, 2009). Mientras que el tipo de afrontamiento disfuncional implica un intento por evadir la situación (Morales y Trianes, 2010; Li et al., 2019). Los que usan este estilo, no realizan suficientes esfuerzos cognitivos y emocionales para manejar problemas (Taylor, 2007). En tal sentido, un estresor provoca comportamientos y reacciones emocionales en las personas (Caycho et al., 2014).

2.3.2.4. Dimensiones del afrontamiento al estrés

Frydenberg y Lewis desarrollaron la escala teniendo en cuenta tres dimensiones básicas (Contreras-Gutiérrez et al., 2012). Para la medición operacional, Frydenberg y Lewis (1993, citado en Caycho et al., 2014) señalan que ésta se da en función a tres factores que a continuación se exponen:

- a) Dimensión centrada en el problema, el cual tiene como objeto planificar la resolución del problema y el afrontamiento de éste, con el fin de modificar el origen de ello. La persona intenta cambiar los propios comportamientos, en pro de la modificación de las circunstancias del momento, para ello, cognitivamente, aprecia las condiciones susceptibles de cambiar, logrando definir el problema, estableciendo soluciones alternativas considerándolas como exitosas y adecuadas.
- b) Dimensión centrada en la emoción, cuyo objetivo es disminuir o manejar el malestar emocional vinculado o provocado por la amenaza, modificando las cogniciones que alteran las significaciones en base a la interpretación de lo sucedido, con la finalidad de regular las consecuencias emocionales.
- c) Dimensión centrada en la evitación o evaluación, donde la persona considera que no puede hacer nada para modificar la situación amenazante, no planificando, ni empleando ninguna estrategia de las ya nombradas, realizando sólo acciones evasivas para rodear o evitar la situación estresante.

2.4. Definición de términos básicos

Afrontamiento al estrés

Es el conjunto de acciones cognitivas y afectivas para restaurar la homeostasis, lo cual puede hacerse resolviendo el problema o acomodándose a la preocupación sin ser necesario dar una solución o evitándola (Frydenberg, 1993, citado en Caycho et al., 2014).

Bienestar psicológico

Es el conjunto de acciones cognitivas y emocionales ante situaciones estresantes, direccionando la restauración del equilibrio, lo cual puede hacerse afrontando el problema o acomodándose emocionalmente sin ser necesario dar una solución o evitándola (Casullo, 2002, citado en Palomino Huamaní, 2020).

Dimensión centrada en el problema

El cual tiene como objeto planificar la resolución del problema y el afrontamiento de éste, con el fin de modificar el origen de ello (Frydenberg, 1993, citado en Caycho et al., 2014).

Dimensión centrada en la emoción

Es el manejo del malestar emocional vinculado a la amenaza, modificando las cogniciones que alteran las significaciones la interpretación de lo sucedido, con la finalidad de regular las consecuencias emocionales (Frydenberg, 1993, citado en Caycho et al., 2014).

Dimensión centrada en la evitación o evaluación

Donde la persona no hace nada para modificar la situación amenazante, no planificando, ni empleando ninguna estrategia de las ya nombradas, realizando solo acciones evasivas para rodear o evitar la situación estresante (Frydenberg, 1993, citado en Caycho et al., 2014).

Aceptación de sí mismo / Control de situaciones

Es la aceptación de lo positivo y también lo negativo de sí mismo (Cortez Vidal, 2016).

Autonomía

Es decidir asertivamente, con libertad e ideas innovadoras, aceptando la responsabilidad de éstas (Casullo, 2006).

Proyectos

Es la elaboración de un plan de vida, implicando que, al contar con éstas, se considera que la vida tiene significado, siendo direccionada por los valores del sujeto otorgándole sentido a ésta (Cortez Vidal, 2016).

Vínculos psicosociales

Es el medio a través del cual el sujeto realiza interacciones con otros, mediante la empatía, cordialidad y afecto, proyectando vínculos con calidez y confianza en los demás (Cortez Vidal, 2016).

CAPITULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. Supuestos científicos

Los supuestos científicos se sustentan en la conceptualización de bienestar psicológico la cual se enfoca en la teoría multidimensional de bienestar de Ryff (1997) y la medición operacional de Casullo (2002) adaptado en Lima por Palomino Huamaní, 2020; y en lo concerniente a afrontamiento al estrés, se sustenta en el enfoque de la teoría de Lazarus y Folkman (1987) y la conceptualización y medición operacional de Frydenberg y Lewis (1993). Acorde con lo expuesto, y desde la perspectiva del bienestar psicológico donde las experiencias laborales y la interacción con la organización educativa y sus miembros producen percepciones subjetivas y actitudes positivas o negativas que ante amenazas suscitadas en el contexto laboral que generan estrés, activa el afrontamiento al mismo. En el caso de la presencia de no bienestar y actitudes negativas hacia el contexto laboral que al no ser atendidas por la organización y sobrepasar los recursos personales de afrontamiento existe la posibilidad de que la producción educativa tienda a bajar, lo cual puede ser acompañado por un estrés emocional crónico afectando la eficacia en el trabajo y que las metas organizacionales no se cumplan.

3.2. Hipótesis

3.2.1. Hipótesis general

H_G: Existe relación significativa positiva entre el nivel de bienestar psicológico y el nivel de afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.

3.2.2. Hipótesis específicas

h₁: El personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana se ubica en el nivel moderado de bienestar psicológico de acuerdo con las normas propuestas en la Escala de Bienestar Psicológico (Casullo, 2002).

h₂: El personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana se ubica en la dimensión centrado en el problema en nivel bajo, en la dimensión centrado en la emoción en el nivel medio o moderado y en la dimensión centrado en la evitación nivel bajo de afrontamiento al estrés de acuerdo con las normas propuestas en la Escala de Afrontamiento al Estrés (Frydenberg y Lewis, 1997).

h₃: Existe correlación estadísticamente significativa y positiva entre el nivel de bienestar psicológico general con las tres dimensiones del afrontamiento al estrés: centrada en el problema, centrada en la emoción y centrada en la evitación o evaluación en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.

h₄: Existe correlación estadísticamente significativa y positiva entre cada una de las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación / control de sí mismo, autonomía, proyectos y vínculos sociales con las tres dimensiones del afrontamiento al estrés: centrada en el problema, centrada en la emoción y centrada en la evitación o evaluación en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.

3.3. Variables de estudio

3.3.1. Variable 1. Bienestar psicológico

Definición operacional. – Es la medición de las dimensiones aceptación/control de situaciones, autonomía, proyectos y vínculos sociales considerando puntuaciones, rangos y niveles de la escala de bienestar psicológico establecidos por Casullo (2002) y adaptado en Lima por Palomino Huamaní (2020).

3.3.2. Variable 2. Afrontamiento al estrés

Definición operacional. - Es la medición de las dimensiones centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación considerando puntuaciones, rangos y niveles de la escala de afrontamiento al estrés establecidos por Frydenberg y Lewis (1997) y adaptado en Lima por Caycho et al. (2014).

3.3.3. Operacionalización de variables, dimensiones e indicadores

Tabla 1

Definición operacional de las variables bienestar psicológico y afrontamiento al estrés

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
-----------------	--------------------	--------------------	--------------	---------------

Bienestar psicológico	Aceptación/control de situaciones	Aceptar equivocaciones Encarar obligaciones	2, 11 y 13	Ordinal
	Autonomía	Decir lo que piensa Hacer lo que quiere	4, 9 y 12	
	Proyectos	Saber qué hacer con la vida Pensar en el futuro	1, 3, 6 y 10	
	Vínculos sociales	Caerle bien a la gente Contar con apoyo.	5, 7 y 8	
Afrontamiento al estrés	Centrado en el problema	Reunirse con amigos Salir y divertirse Pasar más tiempo con la pareja Dedicarse a resolver el problema Pedir consejo Hablar con otros Preocuparse por las relaciones Adaptación a los amigos.	3, 22, 26, 43, 1, 10, 12, 13, 19, 40, 41, 11, 21, 23, 33, 4, 14, 27, 35	ordinal
	Centrado en la emoción	Llorar Critnicarse uno mismo Sentir culpa Preocuparse por lo que está pasando Guardar los sentimientos Evitar a la gente Evitar que otros se	5, 36, 45, 46, 7, 29 y 37, 9, 15, 31, 39, 2, 25, 34, 42, 8, 18, 30, 38	
	Centrado en la evitación	Fijarse en lo positivo de la vida Tomar en cuenta puntos de vista diferente Mantener una visión alegre Darse por vencido Ignorar el problema.	20, 24, 32, 44, 6, 16, 17, 28	

CAPITULO IV

METODO

4.1. Población – participantes

4.1.1. Población

La definición de población, según Sánchez et al. (2018), es un conjunto constituido por todos los elementos que muestran determinadas características comunes, y constituyen área de relevancia para realizar el estudio. Así, la población objetivo está constituida por todos los docentes en servicio de las instituciones educativas privadas de Lima Metropolitana. Para la presente investigación, la población objetivo estuvo conformada por 626 docentes de las instituciones educativas privadas de Lima Metropolitana y 93 docentes de las instituciones educativas privadas de la Provincia Constitucional del Callao. Respecto a la población accesible, según Sánchez y Reyes (2009) se limita la selección a la parte o a las personas a la que uno tiene acceso. Así, la población accesible está conformada por todos los docentes de las instituciones educativas privadas pertenecientes a Unión de Obras para la Asistencia Social (UOAS).

La Institución Educativa Santa Rosa 04 se encuentra ubicada en la localidad La Perla, provincia de La Perla, tal institución depende de la Dirección Regional de Educación del Callao (DREC) quien comprueba el servicio educativo. UOAS es una institución civil sin fines de lucro, actualmente cuenta con 87 años de labor ininterrumpida a favor de los sectores en situación de vulnerabilidad y riesgo social. Proporciona las condiciones necesarias para su desarrollo, inculcando en ellos valores que les permitan ser agentes de su propio cambio brindándoles servicios de atención social, psicológica, nutrición, salud, educación, vivienda, recreación, apoyo espiritual, entre otras actividades educativas. Entre las instituciones educativas que la conforman figuran: Hogar Transitorio San Luis (Internado) y Cuna Jardín San Francisco (Externado) en Chorrillos, Institución Educativa Santa Rosa (Externado) en La Perla, Colonia de Ancón N° 1 – Niñas (Internado) y Colonia de Ancón N° 2 – Niños (Internado).

4.1.2. Participantes

Para efecto de la muestra, se empleó el tipo de muestreo no probabilístico de corte censal, definido por Cabezas et al. (2018), como el estudio donde todos los sujetos participan

o intervienen en la investigación. Para la presente investigación se ha seleccionado a la totalidad de la población accesible como representantes de la población objetivo. En base a ello, de la población accesible, se extrajo la totalidad, es decir, los 62 docentes que laboran bajo un sistema de internado y externado de los cinco centros mencionados antes y, especialmente, de la Institución Educativa Santa Rosa 04 donde actualmente laboro.

No obstante; para un adecuado tamizaje de la muestra a trabajar, se consideró algunos criterios que debió cumplir la muestra para efecto del estudio. Kerlinger y Lee (2002), sostienen que la técnica intencionada permite obtener una muestra seleccionada acorde con criterios. Es por ello que, para el presente estudio, los criterios de selección a emplearse fueron los siguientes:

Criterios de inclusión

Consentimiento informado: Aceptación de forma voluntaria de parte de los docentes de querer participar en el estudio.

Edad: Que los docentes tengan entre 25 y 65 años.

Antigüedad laboral en la institución: Entre 1 y 33 años.

Turno de trabajo: Mañana o tarde.

Respuesta en los protocolos: Que hayan respondido todos los ítems de ambas pruebas con relación a las instrucciones.

Criterios de exclusión

Consentimiento informado: No aceptación de participar en el estudio.

Antigüedad laboral: Aquellos docentes que vengan laborando menos de un año en la institución.

Respuesta en los protocolos: Que en los protocolos haya por lo menos 5 respuestas en blanco o con doble respuesta en las alternativas en cada uno de los instrumentos.

Luego de la selección, empleando los criterios de inclusión y exclusión, las unidades de análisis quedaron conformadas por 62 docentes.

En la tabla 2 se observan los datos sociodemográficos, donde el 37.1% tiene edades entre 36 y 50 años, el 37.1 % entre 51 y 65 años y el 25.8% entre 25 y 35 años; respecto al puesto ocupacional, el 54.8% son docentes de aula, el 41.9% son auxiliares de aula y el 3.2% son directores con función en aula; en cuanto a antigüedad laboral, el 43.5% viene laborando entre 1 y 5 años, el 35.5% entre 16 y 33 años, mientras que el 21% entre 6 y 15 años; del grupo total, el 72.6% labora en el turno mañana y el 27.4% en el turno tarde.

Tabla 2*Características sociodemográficas de los participantes (n=62)*

Características	Masculino		Femenino		Total	
	F	%	f	%	f	%
Edad						
25-35 años	1	1.6	15	24.2	16	25.8
36-50 años	2	3.2	21	33.9	23	37.1
51- 65 años	0	0	23	37.1	23	37.1
Puesto ocupacional						
Docente	3	4.8	31	50	34	54.8
Auxiliar	0	0	26	41.9	26	42.0
Director	0	0	2	3.2	2	3.2
Antigüedad laboral						
1-5 años	2	3.2	25	40.3	27	43.5
6-15 años	1	1.6	12	19.4	13	21.0
16-33 años	0	0	22	35.5	22	35.5
Turno						
Mañana	3	4.8	42	67.7	45	72.6
Tarde	0	0	17	27.4	17	27.4

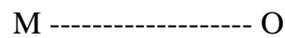
4.2. Tipo y diseño de investigación

El tipo de investigación fue básica, entendida por Cabezas et al (2018), como aquella cuyo objetivo es profundizar en el conocimiento. Los resultados explicaron la forma en que las variables se presentaron contrastándose con teorías y conceptos de la literatura psicológica. Además, el enfoque fue cuantitativo, mediante la medición de las variables y su sometimiento a tratamiento estadístico, para comprobar las hipótesis (Hernández et al., 2014).

El diseño empleado fue no experimental, al no haber manipulación de las variables. Es catalogada también como una investigación transversal, midiéndose las variables en un momento determinado del tiempo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Así también, el presente trabajo se trata de una investigación descriptiva simple, en este diseño, lo que

pretende el investigador es buscar y recoger información contemporánea con relación a una situación que ha sido determinada con anticipación, el cual constituye objeto de estudio, no mostrándose el control de un tratamiento (Sánchez y Reyes (2009).

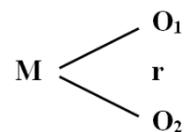
El diagrama del diseño de la investigación descriptiva simple sería de la siguiente manera:



En donde M representa una muestra con quien se va a realizar el estudio, y O simboliza la información de interés que se recoge de la muestra mencionada a cada variable, en este caso bienestar psicológico y afrontamiento al estrés.

Como se menciona anteriormente, la presente investigación buscó dar a conocer la relación teórica entre las variables evaluadas, por lo cual posee un diseño de investigación correlacional (Sánchez et al., 2018).

Un diagrama de este tipo de estudio es el siguiente:



Dónde:

M = Muestra

O₁ = Medición de la variable 1 (Bienestar psicológico)

O₂ = Medición de la variable 2 (Afrontamiento al estrés)

r = Relación

4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Cabezas et al. (2018) refieren que las técnicas de recolección de datos son las que permiten la medición del fenómeno mediante instrumentos. La técnica utilizada fue la encuesta. Los instrumentos fueron:

Instrumento 1

Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – A)

Ficha Técnica

Autora: Casullo

País: Argentina

Año: 2002

Adaptado en Lima: Palomino Huamaní

Año: 2020

Forma de aplicación: individual y colectiva

Sujetos de aplicación: adultos

Número de ítems: 13

Tiempo de aplicación: 20 minutos

Descripción: La escala de bienestar psicológico BIEPS-A está conformada por 13 ítems, distribuidos en cuatro dimensiones. La primera dimensión es aceptación/control de situaciones está compuesto por los ítems 2, 11 y 13; autonomía conformado por los ítems 4, 9 y 12; proyectos compuesto por los ítems 1, 3, 6 y 10; y vínculos sociales compuesto por los ítems 5, 7 y 8. La escala es de tipo Likert de tres alternativas, cuya valoración de calificación está entre 1 (en desacuerdo), 2 (ni de acuerdo ni en desacuerdo), 3 (de acuerdo) y son calificados positivamente, con una puntuación máxima posible de 39 y una mínima de 17. Asimismo, la BIEPS-A fue construida en base al modelo teórico de Ryff (1989; Ryff y Singer, 1995). Para la interpretación se emplea el baremo siguiente:

Tabla 3

Baremo general de la escala de bienestar psicológico

Nivel	Puntuaciones
Alto	38 – 39
Medio	35 – 37
Bajo	17 – 34

Fuente: *Palomino Huamaní, 2020*

Validez y confiabilidad:

Casullo (2002) obtuvo validez de constructo, acorde al análisis factorial, la escala se integró, por cuatro factores, los cuales explicaron, el 53% de la varianza de las puntuaciones. Ésta presentó una adecuada validez convergente, al mostrar una relación de .60 ($p < .01$) con la prueba SOC (Sentido de Coherencia). Su confiabilidad fue mediante alfa de Cronbach = 0.70; mientras que se obtuvo alfa de Cronbach para Control/aceptación (0.46), vínculos (0.49), autonomía (0.61) y proyectos (0.59).

Palomino Huamaní (2020) obtuvo validez de contenido mediante el criterio de jueces alcanzando un coeficiente V de Aiken, con valores igual a 1. En cuanto a la validez de constructo, el análisis factorial confirmatorio determinó que los índices de ajuste de la escala. Por otro lado, la distribución de los 4 factores, en el cual se detalla el 61,045% de la varianza total. En cuanto a la confiabilidad se obtuvo por alfa de Cronbach para la escala total = .836, en aceptación/control = .684, autonomía = .492, vínculos = .662, y proyectos = .779. También se realizó la fiabilidad a través del Omega de McDonald = .851 y los valores de las dimensiones se encontraron entre 0.5 y 0.7.

Instrumento 2

Escala de afrontamiento al estrés

Ficha Técnica

Autores: Frydenberg y Lewis

País: Australia

Año: 1997

Adaptación peruana: Caycho, Castilla y Shimabukuro

Año: 2014

Forma de aplicación: individual y colectiva

Sujetos de aplicación: adolescentes y adultos

Número de ítems: 46

Tiempo de aplicación: 20 minutos aproximadamente

Ámbito de aplicación: clínico, educativo y organizacional

Significación: evaluar los estilos y estrategias de afrontamiento

Descripción: La escala está compuesta por tres dimensiones: la primera denominada centrado en el problema compuesto por los ítems 3, 22, 26, 43, 1, 10, 12, 13, 19, 40, 41, 11, 21, 23, 33, 4, 14, 27, 35; centrado en la emoción conformado por los ítems 5, 36, 45, 46, 7, 29, 37, 9, 15, 31, 39, 2, 25, 34, 42, 8, 18, 30, 38; y, centrado en la evitación compuesto por los ítems 20, 24, 32, 44, 6, 16, 17, 28. Haciendo un total de 46 ítems, contruidos según una escala de tipo Likert de cinco alternativas cuya valoración es la siguiente: 1 = No me ocurre nunca o no lo hago; 2 = Me ocurre o lo hago raras veces; 3 = Me ocurre o lo hago algunas veces; 4 = Me ocurre o lo hago a menudo; 5 = Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia, y son calificados positivamente, alcanzando para la dimensión centrada en el problema una puntuación mínima de 19 y máxima de 95; en la dimensión centrada en la emoción una puntuación mínima de 19 y máxima de 95; y en la dimensión centrada en la evitación una

puntuación mínima de 8 y máxima de 40. Para efecto del estudio, se elaboró el baremo mediante la amplitud de los valores máximos y mínimos obtenidos en la muestra (Martínez López, 2004).

Tabla 4

Baremo de las dimensiones de la escala de afrontamiento al estrés

	Niveles		
	Alto	Medio	Bajo
Centrado en el problema	70 – 95	44 - 69	19 - 43
Centrado en la emoción	70 – 95	44 -69	19 - 43
Centrado en la evitación	30 -40	19 - 29	8 - 18

Fuente: *Elaboración propia*

Validez y confiabilidad: Frydenberg y Lewis (1996) en Australia realizaron el estudio con 643 estudiantes de ambos sexos (Frydenberg y Lewis, 1996, 1997 citado en Garín, 2001). Con relación a la validez de constructo mediante análisis factorial a través del método de los componentes principales encontrando que las 3 dimensiones son válidas (Frydenberg y Lewis, 1997 citado en Garín, 2001). Se obtuvo suficiente estabilidad de los ítems, reportándose coeficientes test-retest mayores a .32, estos coeficientes para las subescalas obtuvieron entre 0.49 y 0.82 para la forma específica y entre 0.44 y 0.84 para la forma general (Frydenberg y Lewis, 1997 citado en Moreano, 2006). Respecto a la confiabilidad, se evidenció que las respuestas contaban con suficiente estabilidad. En el Perú Caycho et al (2014) obtuvieron validez de constructo alcanzando valores adecuados. Por otro lado, muestran correlaciones ítem-total que van desde .208 hasta .592. La consistencia interna fue de $\alpha = 0.88$. Además, se determinó el coeficiente de mitades de Spearman - Brown alcanzando una $r = 0.83$, afirmándose que presenta una alta confiabilidad.

4.4. Procedimiento y técnicas de procesamiento de datos

En un inicio se solicitó a la dirección de la entidad educativa privada, para obtener el consentimiento para efectuarla, explicando que, para la concretización de la investigación, se requiere la participación de los docentes a quienes se iba a administrar los instrumentos. Un segundo aspecto fue solicitar el consentimiento informado de los docentes. En dicha reunión se explicó que los datos obtenidos se manejarán éticamente con reserva y confidencialidad. Al tener la aprobación y acceso para efectuar el estudio en la institución

educativa, se coordinó el proceso para la evaluación de los docentes. Culminado el trabajo de medición, se organizó la base de datos para posterior tratamiento estadístico. En primera instancia se empleó el análisis descriptivo, mediante medidas de tendencia central y de distribución de frecuencia y porcentaje. A nivel inferencial, se aplicó la prueba de ajustabilidad de Kolgomorov – Smirnov, cuyos resultados permitió la toma de decisión del empleo del estadístico no paramétrico Rho de Spearman.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1. Presentación de datos

Los resultados que se presentan en el estudio realizado van de acuerdo con los objetivos planteados.

En la tabla 5 se presenta el análisis descriptivo considerando las medidas de tendencia central de bienestar psicológico total, la cual alcanzó un promedio de $M= 35.58$, el cual se orientó hacia nivel medio o moderado; mientras que en la dimensión aceptación/control, el promedio alcanzado fue de $M =8.03$, indicando una orientación moderada; asimismo, en la dimensión autonomía, la media aritmética fue de $M = 7.18$, señalando una orientación hacia nivel moderada de parte de la muestra; en cuanto a la dimensión proyectos la puntuación promedio alcanzada por la muestra fue de $M = 11.25$, indicando un nivel moderado; mientras que en la dimensión vínculos sociales el promedio alcanzado fue de $M = 8.12$, señalando una orientación hacia nivel medio de parte de las encuestadas.

Tabla 5

Niveles descriptivos de tendencia central en bienestar psicológico total y sus dimensiones obtenidas por el grupo de docentes de los participantes (n = 62)

Dimensiones	Media	Mediana	Moda	D.E.	Min.	Max.
Bienestar psicológico	35.58	36.0	37.0	4.0	24.0	39.0
Aceptación/control	8.03	9.0	9.0	3.58	4	9
Autonomía	7.18	7.0	7.0	3.30	3	9
Proyectos	11.25	12.0	12.0	3.03	9	12
Vínculos sociales	8.12	8.50	9.0	3.16	5	9

Nota: D.E.= Desviación estándar; Min. = Mínimo; Max. = Máximo

La tabla 6 muestra que, en el bienestar psicológico en general, 81% se orientó hacia el nivel medio, mientras que 19% se orientó hacia el nivel bajo. En la dimensión aceptación/control 96% se ubicó en el nivel medio y 4% en el nivel bajo; en autonomía, 93% a nivel medio y 7% a nivel bajo; en proyectos 93% se orientaron hacia nivel medio y 7% a nivel bajo; y, en vínculos sociales 95% a nivel medio y 5% a nivel bajo.

Tabla 6

Nivel de bienestar psicológico general y por dimensiones hacia el cual se orientaron los docentes de los participantes (n = 62).

Nivel	Bienestar psicológico		Aceptación/control		Autonomía		Proyectos		Vínculos sociales	
	f	%	F	%	f	%	F	%	f	%
Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Medio	50	81.0	60	96.0	58	93.0	58	93.0	59	95.0
Bajo	12	19.0	2	4.0	4	7.0	4	7.0	3	5.0
Total	62	100.0	62	100.0	62	100.0	62	100.0	62	100.0

Nota: f: frecuencia; %: porcentaje

En la tabla 7 se muestra el análisis descriptivo considerando las medidas de tendencia central de las dimensiones del afrontamiento al estrés, en la cual se observa que la dimensión de afrontamiento más utilizada por la muestra fue centrado en la emoción alcanzando un promedio de (M= 50.70), el cual se orientó hacia nivel medio; seguida de la dimensión centrada en el problema (M= 25.34), ubicándose el promedio del grupo a nivel bajo; sin embargo, el estilo de afrontamiento menos utilizado fue el centrado en la evitación siendo el promedio (M= 17.56), ubicándose el grupo a nivel bajo. En relación con la desviación estándar, se evidencia que existe dispersión en las puntuaciones en todas las dimensiones.

Tabla 7

Niveles descriptivos de tendencia central en las dimensiones del afrontamiento al estrés obtenida por el grupo de docentes de los participantes (n = 62)

Dimensiones	Media	Mediana	Moda	D.E.	Min.	Max.
Centrado en el problema	25.34	25	27	8.71	21	35
Centrado en la emoción	50.70	50	52	9.24	45	60
Centrado en la evitación	17.56	17	18	3.26	10	18

Nota: D.E.= Desviación estándar; Min. = Mínimo; Max. = Máximo

En la tabla 8 se observa que, en los estilos de afrontamiento al estrés, la dimensión centrada en lo emocional, el 93% se ubicó a nivel medio y el 7% a nivel bajo; en la dimensión centrada en la evitación, el 93% se orientó hacia nivel bajo y el 7% a nivel medio; y en la dimensión centrada en el problema, el 88% se ubicó en el nivel bajo, el 12% en el nivel medio y ninguno en el nivel alto.

Tabla 8

Nivel de afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones hacia el cual se orientaron los docentes de los participantes (n = 62)

Nivel	Centrado en el problema	Centrado en lo emocional	Centrado en la evitación
-------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

	f	%	F	%	f	%
Alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Medio	7	12.0	58	93.0	4	7.0
Bajo	55	88.0	4	7.0	58	93.0
Total	62	100.0	62	100.0	62	100.0

5.2. Análisis de datos

A continuación, se presenta el análisis inferencial de los datos obtenidos. En primer lugar, se presentan los resultados del índice de normalidad Kolgomorov – Smirnov y luego se analiza la tabla resumen de las correlaciones de las variables con lo cual se comprobaron las hipótesis.

En la tabla 9, se observan los resultados de la prueba de normalidad de Kolgomorov – Smirnov, observándose que la variable bienestar psicológico presentó valores $K - S = .818$, a un nivel de significatividad de .000 siendo menor a $p .05$, teniendo una distribución no normal, de la misma forma, las dimensiones aceptación ($K - S = .637$ $p = .000$); autonomía ($K - S = .916$, $p = .000$); proyectos ($K - S = .732$, $p = .000$); y vínculos sociales ($K - S = .769$, $p = .000$), siendo p menor a .05 indicando una distribución no normal; mientras que en la variable afrontamiento al estrés se obtuvo en la dimensión centrado en el problema ($K - S = .969$, $p = .127$); en la dimensión centrada en la emoción ($K - S = .970$, $p = .133$); y, en la dimensión centrado en la evitación ($K - S = .971$, $p = .157$), siendo p mayor a .05, teniendo una distribución normal. Ante los resultados, se decidió emplear una prueba no paramétrica como Rho de Spearman para los análisis estadísticos de la investigación.

Tabla 9

Prueba de normalidad de Kolgomorov Smirnov

Variables	M	D.E.	K - S	P
Aceptación	8.03	3.58	.637	.000
Autonomía	7.18	3.30	.916	.000
Proyectos	11.25	3.03	.732	.000
Vínculos sociales	8.12	3.16	.769	.000
Bienestar psicológico	35.58	4.00	.818	.000
Centrado en el problema	25.34	8.71	.969	.127
Centrado en la emoción	50.70	9.24	.970	.133

Centrado en la evitación	21.56	3.26	.971	.157
--------------------------	-------	------	------	------

Nota: *M*= Media; *D.E.*= Desviación estándar; *K-S* = Kolmogorov Smirnov; *p*= Significancia estadística.

5.2.1. Análisis estadístico acorde a la relación de la prueba de hipótesis entre bienestar psicológico y sus dimensiones con afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones.

Correlación general de bienestar psicológico con las tres dimensiones de afrontamiento al estrés

En la tabla 10 se observa la existencia de relación positiva fuerte y significativa entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés considerando el predominio de la dimensión centrado en el problema ($Rho = .610^{**}$ $p = .003 < .01$) donde a menor bienestar psicológico, menor es el uso de estilos de afrontamiento centrado en el problema, mientras que en centrado en la emoción se halló relación positiva débil significativa ($Rho = .210^*$ $p = .045 < .05$) donde el bajo bienestar psicológico, se asocia al limitado uso de estilos de afrontamiento centrado en la emoción; mientras que en la dimensión centrado en la evitación la relación positiva muy débil no significativa ($Rho = .105$ $p = .245 > .05$) donde el bienestar psicológico, no se asocia al uso de estilos de afrontamiento centrado en la evitación. Los resultados expuestos, conllevan a la no comprobación de la hipótesis general refiriendo que no existe relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana, ya que únicamente existe significatividad en dos de tres de los estilos de afrontamiento.

Tabla 10

Correlación entre bienestar psicológico general y las dimensiones de afrontamiento al estrés mediante el coeficiente Rho de Spearman (n = 62).

Variables	Afrontamiento al estrés					
	Centrado en el problema		Centrado en la emoción		Centrado en la evitación	
	Rho	Sig.	Rho	Sig.	Rho	Sig.
Bienestar psicológico	.610**	.003	.210*	.045	.105	.245

Correlación entre las dimensiones de bienestar psicológico con las tres dimensiones de afrontamiento al estrés

En la tabla 11, respecto a la dimensión aceptación/control de situaciones y afrontamiento al estrés se halló relación positiva fuerte y significativa en la dimensión

centrado en el problema ($Rho = .625^{**}$ $p = .001 < .01$) la cual predominó en el grupo, mientras que en centrado en la emoción se halló relación positiva débil significativa ($Rho = .255^*$ $p = .038 < .05$) y en centrado en la evitación relación positiva muy débil no significativa ($Rho = .154$ $p = .367 > .05$) no comprobándose la primera hipótesis específica al demostrarse que no existe relación significativa entre aceptación/control de situaciones y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana, al hallarse sólo significatividad en dos de los tres estilos de afrontamiento.

Acorde con la relación entre autonomía y afrontamiento al estrés, se observa que ella es positiva fuerte y significativa en la dimensión centrada en el problema ($Rho = .533^{**}$ $p = .001 < .01$) notándose su predominancia en el grupo, mientras que en centrado en la emoción se halló relación positiva débil significativa ($Rho = .125^*$ $p = .033 < .05$) mientras que en la dimensión centrado en la evitación existe una relación positiva débil no significativa ($Rho = .186$ $p = .301 > .05$) no comprobándose la segunda hipótesis específica al no demostrarse la existencia de relación significativa entre autonomía y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana, señalando que, solo existe significatividad en dos de los tres estilos de afrontamiento .

Referente a la relación entre proyectos y afrontamiento al estrés, se evidenció la existencia de relación positiva fuerte y significativa ($Rho = .530^{**}$ $p = .003 < .01$) siendo ella predominante en el grupo, mientras que en centrado en la emoción se halló relación positiva débil significativa ($Rho = .220^*$ $p = .044 < .05$) y en centrado en la evitación se encontró relación positiva débil no significativa ($Rho = .165$ $p = .310 > .05$) no comprobándose la tercera hipótesis específica al demostrar la no existencia de relación significativa entre proyectos y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana, teniendo en cuenta que sólo se percibe significatividad en dos de tres estilos de afrontamiento.

Se evidencia también la existencia de relación positiva fuerte y significativa entre vínculos sociales y afrontamiento al estrés, considerando la dimensión centrado en el problema ($Rho = .588^{**}$ $p = .006 < .01$) siendo ella predominante en el grupo, mientras que en centrado en la emoción se halló relación positiva débil significativa ($Rho = .280^*$ $p = .039 < .05$) y en centrado en la evitación relación positiva débil no significativa ($Rho = .198$ $p = .398 > .05$) no comprobándose la cuarta hipótesis específica al no evidenciarse que existe relación significativa entre vínculos sociales y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana indicando que, únicamente existe significatividad en la relación en dos de tres estilos de afrontamiento.

Tabla 11

Correlación entre bienestar psicológico general y sus dimensiones con afrontamiento al estrés considerando sus dimensiones mediante el coeficiente Rho de Spearman (n = 62)

Variables	Afrontamiento al estrés					
	Centrado en el problema		Centrado en la emoción		Centrado en la evitación	
	Rho	Sig.	Rho	Sig.	Rho	Sig.
Aceptación	.625**	.001	.255*	.038	.154	.367
Autonomía	.533**	.001	.125*	.033	.186	.301
Proyectos	.530**	.003	.220*	.044	.165	.310
Vínculos sociales	.588**	.006	.280*	.039	.198	.398

**p < .01 La correlación es altamente significativa en el nivel 0,01 (2 colas). *p < .05 La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

5.3. Análisis y discusión de resultados

Los resultados de la investigación muestran respecto a bienestar psicológico en general, que el 81% de participantes se orientó hacia nivel medio (ver tabla 6), refrendado por el promedio del grupo que alcanza una media de (M = 35.58) (ver tabla 5), orientándose el grupo hacia nivel medio, mientras que en la variable afrontamiento al estrés en el estilo centrado en lo emocional, 93% se ubicó en el nivel medio (ver tabla 8), predominando el uso de las estrategias de esta dimensión, mientras que en las estrategias centradas en la evitación, 93% se ubicó en el nivel bajo y de la misma manera, en la dimensión centrada en el problema donde 88% se ubicó a nivel bajo, refrendado por el promedio del grupo que alcanza una media de (M = 50.70) (ver tabla 7) en la dimensión que más predomina. Los hallazgos en cuanto a bienestar psicológico son similares a los de Espinoza Mora (2021) en Lima, donde los efectivos policiales se orientaron hacia nivel medio en bienestar psicológico. Sin embargo, no coinciden con los hallazgos de Quispe Paz (2019) en Lima, en personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas, indicando que 57.7% en bienestar psicológico se ubicaron a nivel alto y el 53.7% se ubicó en el estilo de afrontamiento de reevaluación positiva fue alto. Asimismo, con los hallazgos de García et al. (2017) en Chile, con personal de una unidad de cuidados intensivos de un hospital donde 50% presentó nivel bajo en bienestar psicológico y en respuesta rumiativa del afrontamiento al estrés el nivel alcanzado fue bajo en 57% de los participantes. Igualmente, con los hallazgos de Lizárraga Carrasco (2020) en Lima, en internos de un establecimiento penitenciario de la Región

Callao, donde el nivel de bienestar psicológico en los reclusos fue elevado en un 71.3% de participantes.

El grupo de docentes participantes del estudio, tienden a manifestar la apreciación positiva de sí mismos, bajo la expresión de estados de ánimos favorables y de disfrute en la vida, sintiendo satisfacción con la vida misma, orientándola hacia el logro de metas y propósitos que representan el desarrollo del potencial verdadero (Victoria y González, 2000; Victoria, 2005; Ballesteros et al., 2006; Casullo, 2006; Dalouh et al., 2019; Casullo, 2002, citado en Palomino Huamaní, 2020). Aspectos que se vinculan con la capacidad de los docentes de generar respuestas emocionales cognitivas y conductuales, donde confluyen sentimientos, pensamientos y acciones, que median la experiencia amenazante, mediante un proceso dinámico y cambiante, suscitadas por las constantes evaluaciones y reevaluaciones cognitivas, donde las personas combinan tácticas, tanto centradas en el problema como centradas en la emoción para obtener el equilibrio y la adaptación.

Ello depende de las experiencias anteriores para encontrar soluciones frente a eventos problemáticos y disminuir las tensiones de éste con la finalidad de lograr la homeostasis de manera transaccional entre persona y ambiente, lo cual puede hacerse resolviendo el problema o acomodándose a la preocupación sin necesariamente dar una solución evitándola (Lazarus y Folkman, 1984; Lazarus y Folkman, 1986; Carver et al., 1989; Casullo y Fernández, 2001; Lazarus, 2000; Janscht, 2012; Frydenberg y Lewis, 1993, citado en Caycho et al., 2014).

Los hallazgos demostraron la no existencia de relación significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés (ver tabla 10), percibida en la débil asociación con estrategias centradas en la emoción para afrontarlo ($Rho = .210^*$ $p = .045 < .05$), pese a que dicha dimensión es el estilo más empleado por los participantes. Mientras que en las dimensiones centrada en la evitación ($Rho = .105$; $p = .245 > .05$), donde la relación es muy débil y no significativa, además de ser empleada de modo limitado por los docentes ante situaciones amenazantes, en cambio, en la dimensión centrada en el problema ($Rho = .610^{**}$; $p = .003 < .01$), si bien existe una fuerte relación y significativa con bienestar psicológico, siendo la tendencia no pensar en los problemas, tratando con ello de no estresarse, reaccionando generalmente de manera emotiva. Produciéndose lo manifestado por Frydenberg y Lewis (1993, citado en Caycho et al., 2014), al indicar que con ello trata de disminuir o manejar el malestar emocional vinculado o provocado por la amenaza, mejorando las cogniciones que distorsionen las significaciones la interpretación de lo sucedido, con la finalidad de regular las consecuencias emocionales.

Bajo lo expuesto es posible no comprobar hipótesis general refiriendo que no existe relación significativa entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana, al percibir que el bienestar psicológico solo se asocia con dos de las dimensiones y no así con una tercera. Los resultados no coinciden con los de Ichongo y Salawu (2018) en Nigeria, donde las habilidades de afrontamiento de los estudiantes se asocian con el bienestar psicológico. Asimismo, con los hallazgos de Hsien et al. (2018) en Taiwán, con personal de salud donde las estrategias de afrontamiento se asociaron con el bienestar psicológico. Inclusive con los de Muñoz et al. (2018) en España, donde a mayor satisfacción vital, mayor bienestar psicológico. Implicando que el mejor manejo de los recursos personales para afrontar el estrés genera satisfacción vital vinculándose al bienestar psicológico.

También con los de Chuquitapa Tintaya y Condori Hualpa (2021) en Cusco, en colaboradores de la Municipalidad distrital de Wanchaq, donde a mayor afrontamiento del estrés mayor es el bienestar psicológico. También con lo concluido por Montesinos Tizón e Yncio Ramírez (2021) en Lima, en personal del Instituto de Rehabilitación de Lima, evidenciándose que, a mayor afrontamiento al estrés, mayor era el bienestar psicológico. Inclusive concuerda con los hallazgos de Lizárraga Carrasco (2020) en Lima, en internos de un establecimiento penitenciario de la Región Callao, donde a mayor bienestar psicológico, también mayor era el afrontamiento al estrés. Quispe Paz (2019) en Lima, evidenciándose que, a mayor afrontamiento al estrés, mayor es el bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas.

Respecto a la dimensión aceptación/control de situaciones y afrontamiento al estrés (ver tabla 11) percibiéndose que la dimensión centrada en el problema ($Rho = .625^{**}$; $p = .001 < .01$), centrada en la emoción ($Rho = .255^*$; $p = .038 < .05$) y en la dimensión centrada en la evitación ($Rho = .154$; $p = .367 > .05$), donde si bien se halló relación significativa entre aceptación/control de situaciones con dos de ellas, no es posible comprobar la primera hipótesis específica al denotarse que sólo existe relación significativa en dos de tres estilos de afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana. Además, en la dimensión aceptación/control 96% de los docentes se ubicó a nivel medio (ver tabla 6). Los resultados demuestran lo expresado por Cortez Vidal (2016) ya que los docentes tienden a recepcionar lo positivo y lo negativo de sí mismos, así como los múltiples aspectos de sí mismo, además de presentar el control emocional de los contextos que se le presentan, el cual los impulsa a conducir y cambiar su medio, acomodándolo a sus necesidades.

Existiendo en ellos el deseo de competir por sí mismos, la capacidad para idear contextos y adaptarlos a los propios intereses personales; produciéndoles un sentimiento permanente y constante que está haciendo que ellos valoren lo que significa vivir (Walters, 2015), vinculándose con lo que ellos sienten lo cual se torna en el significado que cada uno de ellos les dan a los acontecimientos, siendo la emoción la que informa cómo este grupo de maestros están valorando lo que acontece, considerando para ello los aspectos interactivos que los docentes establecen consigo mismos, con los demás o con su entorno (Lazarus, 2006). Afirmándose lo expuesto por Frydenberg (1993, citado en Caycho et al., 2014) donde en los docentes para afrontar el estrés por un lado tienden a modificar las significaciones y la interpretación de lo sucedido, con la finalidad de regular las consecuencias emocionales; sin embargo, en menor medida, pero de manera limitada, hay situaciones donde pueden considerar que cognitivamente pueden modificar la situación amenazante, realizando acciones pensadas.

Respecto a la relación entre autonomía y afrontamiento al estrés, se observa que la autonomía se relaciona con dimensión centrada en el problema ($Rho = .533^{**}$ $p = .001 < .01$), centrada en la emoción ($Rho = .125^*$ $p = .033 < .05$) mas no con la dimensión centrada en la evitación ($Rho = .186$ $p = .301 > .05$) (ver tabla 11) cuyos hallazgos no permiten comprobar la segunda hipótesis específica al demostrarse la no existencia de relación significativa entre autonomía y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana, al considerar que no existe vinculación del bienestar psicológica con las tres dimensiones del afrontamiento al estrés. Por otro lado, en autonomía, 93% de los docentes se orientaron hacia nivel medio (ver tabla 6). Los hallazgos demuestran lo expuesto por Casullo (2006) donde los participantes deciden acciones relevantes para su vida, ponen en práctica el ser asertivos y poseen ideas novedosas en base al manejo de su libertad, para decidir, aceptando la responsabilidad de éstas, afirmando que la autonomía no se asocia con el ejercicio del afrontamiento, basándose el grupo en lo que hace y piensa en un intento de regular la tensión y las emociones relacionadas con ella, pese a que los intentos tengan éxito o no (Lazarus y Lazarus 2000). En base a los hallazgos, los docentes tienden a resolver el problema amenazante, abordando las situaciones difíciles recurriendo a compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos (Frydenberg y Lewis, 2009). Sin embargo, en muy pocas ocasiones tienden a realizar un afrontamiento cognitivo del problema o disfuncional o improductivo manifestando sentimiento de culpa, aislamiento o acciones que no tienen por finalidad resolver el problema (Li et al., 2019).

En lo concerniente a la relación entre proyectos y afrontamiento al estrés, si bien se evidenció la existencia de relación positiva y significativa con la dimensión centrada en el problema ($Rho = .530^{**}$ $p = .003 < .01$), y centrada en la emoción ($Rho = .220^*$ $p = .044 < .05$) sin embargo, no con la dimensión centrada en la evitación ($Rho = .165$ $p = .310 > .05$) (ver tabla 11), donde los resultados evidenciaron la no comprobación de la tercera hipótesis específica al evidenciarse la no existencia de relación significativa entre proyectos y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana, señalando que, ello se debe a que solo existe relación significativa en dos de tres dimensiones del afrontamiento al estrés. Cabe mencionar que en la dimensión proyectos 93% de docentes se orientó hacia nivel medio (ver tabla 6). Cabe referir que este grupo de maestros logran plantearse metas, así como desarrollar un proyecto de vida, ayudando ello a tomar conciencia de la relevancia de su vida.

Lo cual implica que, al contar con metas y proyectos de vida, le dan significado a su vida, manteniendo valores que le otorgan sentido a ésta (Cortez Vidal, 2016). Esta forma de visionar metas y logros les permite como refiere Vargas et al. (2010) plantearse estrategias de afrontamiento por un lado encaminadas, enfrentar el problema, conduciendo acciones para disminuir el impacto de la situación, indagando también cómo regular la emoción, tratando de darle un significado menos desagradable a la situación. Por otro lado, es por medio de la planificación y ejecución de proyectos de vida que los docentes cognitivamente organizan su forma de pensar y mientras más sólida sea la percepción de las capacidades de ellos mismos, más seguro será su compromiso con los desafíos o amenazas que se susciten, inclusive, tienden a motivarse orientando sus acciones sobre lo que pueden hacer. Para llegar a la meta, al confiar en sus habilidades y creer en la capacidad de afrontamiento de ellos mismos, para manejar amenazas. Siendo el punto central la selección de eventos desafiantes, para manejar, acorde con sus habilidades (Bandura, 1994). Lo expuesto ratifica lo expuesto por Lazarus y Folkman (1986) donde los docentes de manera predominante emplean estrategias que les permita la solución directa mediante actividades efectivas de cambio de situaciones problemáticas, donde las condiciones evaluadas son susceptibles de cambio; sin embargo, existen ocasiones que emplean la emoción cuando no pueden hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno.

Se evidencia también que entre vínculos sociales y la dimensión centrada en el problema ($Rho = .588^{**}$ $p = .006 < .01$), centrada en la emoción ($Rho = .280^*$ $p = .039 < .05$) siendo ella significativa, mas no con la dimensión centrada en la evitación ($Rho = .198$ $p = .398 > .05$) (ver tabla 11). Resultados que no comprueban la cuarta hipótesis específica

al demostrarse que no existe relación significativa entre vínculos sociales y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana. Indicando que, al asociarse los vínculos sociales únicamente con dos de tres modalidades de afrontamiento a situaciones de tensión no permite corroborar con hipótesis respectiva. Es posible denotar que los docentes emplean técnicas para entablar amistad con las personas de su entorno, demostrando ser cordiales, empáticos y afectuosos; lo cual surge de la habilidad para entablar relaciones interpersonales con confianza y calidez con los demás sintiéndose apoyados emocionalmente (Cortez Vidal, 2016), siendo los vínculos sociales las directrices orientadoras tanto para resolver el problema de manera cognitiva, abordando las situaciones difíciles de manera directa, existiendo además que tienden a repartir las preocupaciones con el resto e indagar soporte emocional en ellos (Frydenberg y Lewis, 2009).

Cabe referir que el grupo de participantes, tienden a no asumir un afrontamiento disfuncional de evitación, que implica un intento por huir de la situación, ejecutando situaciones que no tienen como fin solucionar el problema (Li et al., 2019), viéndose reflejado en el 93% de los participantes tienden a ubicarse en el nivel bajo (ver tabla 8), específicamente en la dimensión centrada en la evitación, indicando la capacidad de afrontamiento directo de situaciones amenazantes que provocan estrés desde la perspectiva emocional como cognitiva.

Es necesario referir que, si bien los docentes que laboran en la entidad educativa privada de Lima Metropolitana tienden a manifestar sensaciones positivas y reguladas de bienestar psicológico asociándose especialmente con el uso de estrategias centradas en la emoción y el problema optimizado con ello el empleo de recursos personales aplicadas tanto en la práctica de las labores pedagógicas como la salud mental, inclinándose a la no prevalencia de síntomas de estrés, logrando superar situaciones de demandas y exigencias de la nueva modalidad de administrar el área pedagógica a partir de la pandemia y el confinamiento, lo cual requiere de mecanismos personales que fortalezcan los recursos personales. A ello se le agrega el rol del liderazgo de los directores cuyas modalidades podrían resultar beneficiosos para promover niveles de bienestar en los maestros y de apoyo para que empleen de manera óptima las estrategias de afrontamiento.

Entre las limitaciones de la investigación, pese a la envergadura de los hallazgos, es conveniente señalar algunos aspectos a mejorar para un futuro. En primera instancia los datos de la evaluación de las variables fueron obtenidos después de concluir las clases, resultando que el grupo se encuentre fatigado y cansado, donde la atención, motivación e interés se encuentren a niveles no óptimos, siendo una posible fuente de error al momento

de resolver los protocolos de los instrumentos. Llevando el autoinforme a producir un sesgo en las respuestas y proporcionar los datos por parte de los docentes. En este caso sería recomendable que el estudio sea bajo un diseño de investigación mixto (cuantitativo-cualitativo) acompañado de entrevistas semiestructuradas para confirmar datos.

Finalmente, se ha dado a conocer un estudio el cual brinda indicios de resultados en el estudio de las variables trabajadas; sin embargo, la muestra elegida de modo no probabilístico e intencional de corte censal obedece a una población pequeña de docentes que laboran en la entidad educativa privada no pueden universalizarse a una población mayor, solicitándose de su ampliación; no obstante, al promocionarse esta línea de investigación, en donde los resultados han sido corroborados con evidencias científicas, sienta las bases para continuar ahondando en el estudio de las variables, con la clara convicción de que más adelante podrían convertirse en herramientas eficaces que solucionen patrones de no bienestar, así como de activación de manejo de afronte ante situaciones de tensión en los docentes.

CAPITULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones generales y específicas

Como conclusión general se puede afirmar:

Que no se determinó la existencia de relación significativa entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.

Como conclusiones específicas se puede afirmar:

1. Se demostró que el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana se ubicó en el nivel moderado de bienestar psicológico de acuerdo con las normas propuestas en la Escala de Bienestar Psicológico.

2. Se determinó que el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana se ubicó en las siguientes dimensiones: centrado en el problema en el nivel bajo, centrado en la emoción en el nivel medio o moderado y centrado en la evitación en el nivel bajo de afrontamiento al estrés de acuerdo con las normas propuestas en la Escala de Afrontamiento al Estrés.

3. Se demostró que existe correlación estadísticamente significativa y positiva entre el nivel de bienestar psicológico general con las dimensiones del afrontamiento al estrés centrada en el problema y centrada en la emoción, mas no con la dimensión centrada en la evitación o evaluación en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.

4. Se halló la existencia de correlación estadísticamente significativa y positiva entre cada una de las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación / control de sí mismo, autonomía, proyectos y vínculos sociales con las dimensiones del afrontamiento al estrés, centrada en el problema y centrada en la emoción; mas no con la dimensión centrada en la evitación o evaluación en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.

6.2 Recomendaciones

Metodológicamente emplear los instrumentos para ampliar las demostraciones de validez y confiabilidad en la corporación educativa privada en las diferentes sedes con el objetivo de adquirir las medidas de confiabilidad de los datos a nivel contextual.

Ampliar el presente estudio considerando las dos variables en contextos educativos con el fin de extender la línea de investigación y adquirir información relevante acerca de ellas considerando una población mayor.

Ejecutar sesiones de entrenamiento en el área organizacional con el propósito de empoderar a los docentes con la finalidad de desarrollar estrategias y técnicas de mejoramiento de los estilos de afrontamiento al estrés, buscando lograr estabilidad emocional a través del bienestar psicológico.

Elaborar diversas tácticas como también programas con el propósito de promocionar y afianzar en los docentes el manejo de situaciones de tensión a fin de que no se llegue a situaciones crónicas en los docentes logrando realizar un afrontamiento eficaz, que permita un desenvolvimiento adecuado y optimización de la salud mental.

6.3. Resumen. Términos clave

El objetivo del estudio fue determinar la existencia de relación entre bienestar psicológica y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana. La metodología fue cuantitativa y correlacional, participando 62 docentes. Se evaluó con la escala de bienestar psicológico de Casullo (2002) adaptada a Lima en personas adultas por Palomino Huamaní (2020) y la escala de afrontamiento al estrés de Frydenberg y Lewis (1996) adaptada en Lima por Caycho et al. (2014). Los resultados evidenciaron nivel medio en bienestar psicológico (81%) y afrontamiento al estrés en la dimensión centrada en la emoción (93%). Por otro lado, sólo se halló relación significativa en las dimensiones aceptación/control de situaciones, autonomía, proyectos y en vínculos sociales respecto a las dimensiones centrada en el problema y en la emoción, mas no con la dimensión centrada en la evitación del afrontamiento al estrés. Concluyendo el estudio en la no existencia de relación significativa entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en el personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana.

Palabras clave: bienestar psicológico, afrontamiento al estrés, aceptación/control, autonomía, proyectos.

6.4 Abstract. Key words

The objective of the study was to determine the existence of a relationship between psychological well-being and coping with stress in education teaching staff of a private educational institution in Metropolitan Lima. The study had a quantitative approach, basic type, non-experimental, cross-sectional and correlational design, with the participation of 62 teachers. It was evaluated with the psychological well-being scale of Casullo (2002) adapted to Lima in adults by Palomino Huamaní (2020) and the stress coping scale of Frydenberg and Lewis (1996) adapted in Lima by Caycho et al. (2014). The results showed a medium level in psychological well-being (81%) and coping with stress (93%). On the other hand, a weak and significant relationship was found between acceptance/control of situations autonomy, in projects and in social ties regarding only with problem and emotional coping to stress, but not with avoid coping with stress. Concluding the study, the no existence of no significant relationship between psychological well-being and coping with stress, in education teaching staff of a private educational institution in Metropolitan Lima.

Keyword: psychological well-being, coping with stress, acceptance/control, autonomy, projects.

REFERENCIAS

- Agencia EFE (2021). *El desgaste profesional, uno de los principales problemas laborales en Europa*. <https://www.elespectador.com/mundo/europa/el-desgaste-profesional-uno-de-los-principales-problemas-laborales-en-europa-article/>
- Asociación de Psiquiatría Americana. (2016). *Salud emocional y estrés*. Estados Unidos: APA.
- Ballesteros, B. Medina, A. y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Revista Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258.
- Bandura, A. (1978). *Autoeficacia*. México. Trillas.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81.
- Bandura, A., Cioffi, D., Taylor, B. y Brouillard, M. (1988). Perceived Self-Efficacy in Coping With Cognitive Stressors and Opioid Activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(3), 479-488.
- Barraza, A. (2020). *El estrés de pandemia (COVID 19) en la población mexicana*. México. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Libros/Coronavirus.pdf>
- Bernales, H. (2018). *Satisfacción y bienestar laboral*. Madrid. Siglo XXI
- Bumerán (2021). *Síndrome de burnout y bienestar laboral*. <https://www.bumeran.com.mx/noticias/el-sindrome-de-burnout-y-bienestar-laboral/>
- Cabezas, E., Andrade, D., y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- Calizaya, J., Zapata, F., y Evangelista, J. (2020). Riesgos psicosociales en el trabajo en colaboradores de una empresa minera de Arequipa. *VÉRITAS 21* (2) 25-30
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100
- Carver, C., Scheier, M., y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Argentina: Paidós.
- Casullo, M. y Fernández, M. (2001) Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología UBA*, 6(1), 25-50.

- Caycho Rodríguez, T., Castilla Cabello, H., y Shimabukuro Tello, M. (2014). Afrontamiento en adolescentes peruanos: análisis confirmatorio de la adolescent coping scale versión abreviada. *Eureka*, 11(2). <https://www.researchgate.net/publication/312155374>
- CEPAL-UNESCO. (2020). *La educación en tiempos de la pandemia de COVID-19*. Consultado el 20 de octubre 2021. https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/45904/1/S2000510_es.pdf
- Cortez Vidal, M. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencia y Tecnología*, 12(4), 101-112. <http://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1518/1523>
- Chuquitapa Tintaya, K., y Condori Hualpa, J. (2021). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco. [Tesis Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Lima.
- Dalouh, R., Gonzáles, A. y Ayala, P. (2019). *Re - inventado la investigación en salud y educación para una sociedad transcultural: propuestas de acción*. Universidad de Almeida.
- Deci, E., y Ryan, R. (2015). Self-determination theory. *Elsevier*, 11, 7886-7888. <https://pdfs.semanticscholar.org/0a5f/d9f90632ba0e7be5cbae52813429b05bb7d5.pdf>
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina* 8(1), 23-31
- Domínguez, R. e Ibarra, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96). <http://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Dos Santos Santiago Ribeiro, BM., Fabio Scorsolini-Comin, F., Barcellos Dalri, R. (2021). Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index Enferm*, 29 (3), versión On-line https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008
- Escudero Nolasco, J. (2017). Bienestar psicológico e involucramiento religioso en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Investigación en Psicología* 20(2), 327 – 346. <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v20i2.14044>

- Espinoza Mora, M. (2021). *Estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de la división de laboratorio de la DIRCRI PNP, Surquillo*. [Tesis Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Lima.
- Fernández, A. (1997). *Consideraciones acerca de los estilos de afrontamiento*. México. Trillas.
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R. y De Longis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50(3), 571-579.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997) *Coping with stress and concerns during adolescence: A longitudinal study*. Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association (Chicago, IL. March 24-28).
- Frydenberg, E.; Lewis, R.; Kennedy, G.; Ardila, R.; Frindte, W. & Hannoun, R. (2003). Coping With Concerns: An Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 59–66. <http://doi.10.1023/A:1021084524139>
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2004). *ACS Escalas de afrontamiento para adolescentes. Manual*. (3ra ed). Madrid. TEA Ediciones.
- Frydenberg, E. y Lewia, R. (2009). *Adolescent coping. advances in theory, research and practice*. Londres. Routledge.
- Gadella Kamstra, L. (2020, 16 de diciembre). *¿Está afectando la pandemia a la motivación de los profesores?* Consultado el 20 de noviembre 2021. <https://theconversation.com/esta-afectando-la-pandemia-a-la-motivacion-de-los-profesores-151004>
- Gálvez, L. (2017). *Estilos de afrontamiento en estudiantes colombianos*. Bogotá. Magisterio
- Garcés, L. (2016). *Bienestar psicológico: avances*. Madrid. Siglo XXI.
- García Pérez, R., López García, J., Moreno Nicolás, M. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 2(1), 7. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545421002>
- García, F., Cova, F., Bustos, F., Reyes, E. (2017). Burnout y bienestar psicológico de funcionarios de unidades de cuidados intensivos. *Revista Universidad de Magdalena* 15(1),23-28. <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/2101/1633>
- Godoy, M. (2017). *Estrés*. México. Trillas.

- Hernández, R., Baptista, C. y Fernández, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Educación.
- Hsien, T., Chii, W. y Hsun, H. (2018). Impact of coping strategies on nurses: Well being and practice. *Journal of nursing scholarship Profession and society*. 51(2), 195 - 204. <https://search.proquest.com/docview/2195074090/fulltextPDF>
- Ichongo, M. y Salawu, A. (2018). The impact of coping strategies on psychological well-being among students of Federal University, Lafia, Nigeria. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 8(5), 1-6.
- Janscht, I. (2012). *Adaptación del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés para agentes de seguridad de una empresa privada de Lima Metropolitana*. [Tesis Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Lima.
- Jurado, P., Benítez, Z., Mondaca, F., Rodríguez, J., y Blanco, J. (2017). Análisis de las propiedades psicométricas del cuestionario de bienestar psicológico de Ryff en universitarios mexicanos. *Acta universitaria*, 27(5), 76-82. <http://www.actauniversitaria.ugto.mx/index.php/acta/article/view/1648/pdf>
- Kerlinger, F. y Lee, H. (2002). *Investigación del comportamiento. Métodos de investigación en Ciencias Sociales*. Mc Graw Hill.
- Keyes, C., Shomtkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 1007-1022.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée e Brower.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lazarus, R. (2006) Emotions and Interpersonal Relationship: Towar a Person-Centered Conceptualitation of Emotions and Coping. *Personality*, 74(1), 9-46
- Lazarus, R. y Lazarus B. (2000) *Pasión y Razón: La comprensión de nuestras emociones* (M. Ribas Casellas, trad) Barcelona. Paidós
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1993). From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks. *Annual Review of psychology*, 44, 1-21.
- Liu, J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J. y Lu, L. (2020). Mental health considerations for quarantined because of COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health* 4 (5). [http://doi.10.1016 / S2352-4642 \(20\) 30096-1](http://doi.10.1016 / S2352-4642 (20) 30096-1)
- Lizárraga Carrasco, O. (2020). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un penal del Callao*. [Tesis Maestría, Universidad San Martín de Porres]. Lima.

- Loje, L. 2013. *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico en alumnos de secundaria del distrito de Huanchaco*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Trujillo.
- Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IIPSI*, 19(2), 123-143. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/download/12894/11523>
- MeQuilibrium (Junio, 2019). High agility, low resilience, employees have higher risk of burnout, depression, anxiety and absenteeism, survey reveals. <https://www.prnewswire.com/news-releases/high-agility-low-resilienceemployees-have-higher-risk-of-burnout-depression-anxiety-and-absenteeismsurvey-reveals-300875821.html>
- Millán, A. (2017). Condiciones de trabajo, estrés laboral, dependencia universitaria y bienestar psicológico en docentes universitarios. *Revista de docencia Universitaria*. 15(1), 195 - 218. <https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/6009>
- Ministerio de Educación (2010). *Unidad de Estadística Educativa (ESCALE)* <http://escale.minedu.gob.pe/>
- Ministerio de Educación (2021). *Plan de emergencia del sistema educativo*. Consultado el 20 de octubre 2021. <https://www.cne.gob.pe/uploads/publicaciones/2021/plan-de-emergencia-del-sistema-educativo-peruano.pdf>
- Montesinos Tizón, J. e Yncio Ramírez, L. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de un Instituto de Rehabilitación, Lima*. [Tesis Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Lima.
- Morales, F. y Trianes, M. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*. 3(2), 275-286.
- Muñoz, E., Fernández A., y Jacott, L. (2018). Bienestar subjetivo y satisfacción vital del profesorado. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 105-117. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.007>
- Organización de Cooperación y Desarrollo Económico. (2019). *TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners*, OECD Publishing.
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *¿Qué es una pandemia?* Consultado el 20 de setiembre de 2021. https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

- Orgilés, M., Morales, A., Delveccio, E., Mazzesci, M., y Espada, J. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. <https://psyarxiv.com/5bpfz/>
- Palomino Huamaní, C. (2020). *Propiedades psicométricas de la escala bienestar psicológico BIEPSA en padres de familia del distrito de Independencia*. [Tesis Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Lima.
- Poch, F. V., Carrasco, M. G., Moreno, Y. G., Cerrato, S. M., y Aznar, F. C. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226–233. <https://psycnet.apa.org/record/2014-57820-024>
- Quispe Paz, L. (2019). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas*. [Tesis Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Lima.
- Reimers, F. (2021). *Oportunidades educativas y la pandemia de la Covid-19 en América Latina*. Consultado el 2 de octubre de 2021. <https://rieoei.org/RIE/article/view/4557/4177>
- Robles, S. (2017). *Bienestar psicológico en educación*. México. Trillas.
- Rodríguez, Y. y Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. *Revista Griot* 5(1), 1-11.
- Romero, A. (2015). La concepción aristotélica de la eudaimonía en Ética a Nicómaco. Relación entre vida activa y vida teórica. *Revista de Investigación*, 39(85), 13-30. <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376143541002.pdf>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Sandín, B., Valiente, R., García, J., y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 25(1), 1-22.
- Sandín, B. (1975). *El estrés*. McGraw-Hill.
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2009). *Metodología y diseño en la investigación científica*. Editorial Visión Universitaria.
- Sánchez, H., Reyes, C., y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. (1ra ed.). Editorial: Universidad Ricardo Palma.
- Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Ediciones B

- Small Business Prices (2020). *El burnout en los países de Europa*.
<https://www.cinconoticias.com/burnout-ranking-trabajadores-mas-estresados/>
- Vargas, L., Hernández, J., y Ramírez, L. (2010). *Estrés en jóvenes*. México. Mc Graw Hill – interamericana.
- Victoria, C. (2005). El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 8(2), 8-9.
- Victoria, C. y Gonzáles, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana medicina integral*. 16(6), 586- 588.
- Vidal, V. (2018). *Estudio del estrés laboral en las pymes en la provincia de Zaragoza*. [Tesis Doctoral, Universidad de Zaragoza]. España.
- Vílchez, K. y Vílchez, R. (2015). *Estrategias de afrontamiento al estrés en mujeres víctimas de violencia intrafamiliar que asisten a un hospital de Ferreñafe*. [Tesis Licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Perú.
- Walters, J. (2015). *La felicidad*. México. Mc Graw Hill.
- Zhao, J., Zhang, Y., Wang, G., Zhang, J., y Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Lancet* 395, 945-947.

ANEXO

AUTORIZACIÓN DE CONSENTIMIENTO

Mediante el presente documento, se acepta mi participación, de manera voluntaria al estudio denominado: **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAL DOCENTE DE UNA ENTIDAD EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA**. Para lo cual accedo a responder a los siguientes instrumentos: Escala de bienestar psicológica y Escala de afrontamiento al estrés.

Apruebo que mi participación será anónima garantizándose la absoluta confidencialidad, de la información brindada contribuyendo con el estudio el cual es para fines científicos.

Autorizo mi participación en la investigación en referencia refrendado con mi firma y número de DNI.

Firma del participante

DNI.....

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAL DOCENTE DE UNA ENTIDAD EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

por Juana Reyna Yshii Meza

Fecha de entrega: 29-dic-2022 12:20p.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 1987326106

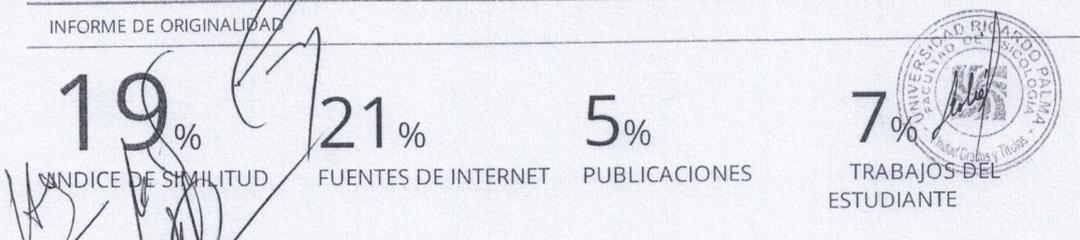
Nombre del archivo: Yshii_Tesis_Licenciatura_corregido_Turnitin_28.12.2022.pdf (473.53K)

Total de palabras: 16587

Total de caracteres: 90777

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN PERSONAL DOCENTE DE UNA ENTIDAD EDUCATIVA PRIVADA DE LIMA METROPOLITANA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	fdocuments.es Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.usil.edu.pe Fuente de Internet	<1%
8	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1%

9	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
11	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	psicoeureka.com.py Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Universidad Nacional del Centro del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
18	Submitted to Universidad Rafael Landívar Trabajo del estudiante	<1 %
19	repositorio.unprg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	mobile.buleria.unileon.es Fuente de Internet	<1 %

		<1 %
21	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Pontificia Universidad Catolica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %
23	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
24	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
25	1library.co Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
27	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	Submitted to Universidad Europea de Madrid Trabajo del estudiante	<1 %
30	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 20 words