

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de dos
instituciones educativas estatales de Tarma - 2019

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Luigi Andre Melgar Fernandez

ASESORA

Rocío Magali Goyas

Tarma, Perú

2025

METADATOS COMPLEMENTARIOS**Datos de los Autores****Autor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 3

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Autor 4

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos de los Asesores**Asesor 1**

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Asesor 2

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (Obligatorio)	

Datos del Jurado

Presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la Obra

Materia*	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

***Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesauro).**



**UNIVERSIDAD
CATÓLICA
SEDES SAPIENTIAE**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA
SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA**

ACTA N° 172-2025

En la ciudad de Tarma, a los veinticuatro días del mes de Septiembre del año dos mil veinticinco, siendo las 09:15 horas, las Bachilleres Luigui Andre Melgar Fernandez, sustentan su tesis denominada "**Niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de dos instituciones educativas estatales de Tarma - 2019**" para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|---|---------------------|
| 1.- Prof. Giovani Martin Diaz Gervasi | APROBADO: BUENO |
| 2.- Prof. Roger Joaquin Angulo Salas | APROBADO: MUY BUENO |
| 3.- Prof. Axel Emmanuel Guevara Ruffner | APROBADO: REGULAR |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Rocio Magali Goyas Baldoceca

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 10:19 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.

Prof. Giovani Martin Diaz Gervasi
Presidente

Prof. Roger Joaquin Angulo Salas

Prof. Axel Emmanuel Guevara Ruffner

Prof. Rocio Magali Goyas Baldoceca

Tarma, 24 de Septiembre del 2025

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Tarma, 06 de noviembre de 2025.


Doctor,
Yordanis Enriquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Católica Sedes Sapientiae

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis bajo mi asesoría, con título: Niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de dos instituciones educativas estatales de Tarma - 2019, presentado por Luigi Andre Melgar Fernandez (código de estudiante 2016100385 y DNI 72582412) para optar el título profesional de Licenciado en Psicología, ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser publicado en el Repositorio Institucional Digital.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 2 % (dos porciento).*** Por tanto, en mi condición de asesora, firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Rocío Magali Goyas Baldoceca
DNI N°: 21128484
ORCID: 0000-0002-3409-8785
Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

Niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de
dos instituciones educativas estatales de Tarma - 2019

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado en primer lugar a Dios porque en cada etapa de mi vida estuvo presente. En segundo lugar, a mis padres y mi hermana porque siempre me demuestran su apoyo y amor incondicional; y porque sé que este trabajo es muestra del esfuerzo de ellos. A mi compañera de vida, Majhorie, porque es la persona que siempre me motiva a seguir adelante y luchar contra las adversidades y, sobre todo, siempre está presente en cada ocasión importante de mi vida

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, a los directores de las instituciones educativas que forman parte de esta investigación porque me brindaron las facilidades necesarias para llevar a cabo el estudio. En segundo lugar, a los docentes que forman parte de dichas casas de estudios porque a pesar de la carga laboral que presentaban se dieron el tiempo para desarrollar los cuestionarios que dieron sentido a esta investigación. Al psicólogo Ricardo Yupanqui por haberme guiado en la primera parte de la investigación y brindarme las herramientas necesarias para la elaboración del estudio. A la psicóloga Magali Goyas, por haber tenido la paciencia y entrega para guiarme en la última etapa de la redacción y presentación de la presente tesis.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación que existe entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019. **Materiales y Métodos:** La metodología fue de tipo descriptiva correlacional con diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 110 docentes de diferentes edades, grados de instrucción y género de las instituciones educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma. Los instrumentos usados fueron la Escala general de Estrés laboral de Hernández González (2012) y el Cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE). Para el análisis de datos se utilizó el paquete estadístico SPSS.21. **Resultados:** Los resultados indicaron que no existe una correlación estadísticamente significativa entre los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento ($p=0.052$), aunque este valor, cercano al umbral de significancia, sugiere una posible asociación que podría ser explorada en futuras investigaciones con muestras más amplias. Asimismo, se observó una tendencia entre las actividades recreativas y los estilos de afrontamiento ($p=0.057$), indicando que quienes realizan actividades recreativas con mayor frecuencia tienden a presentar un estilo de afrontamiento más alto. No se encontraron asociaciones significativas entre los niveles de estrés ni los estilos de afrontamiento con las variables sociodemográficas ($p>0.05$). En cuanto a los niveles, se encontró que el 60% de los docentes presentaron un nivel bajo de estrés y el 88.2% mostró un estilo de afrontamiento medio. **Conclusiones:** Los hallazgos de la investigación concluyen que, aunque no hubo relaciones significativas, se identificaron tendencias importantes que ameritan mayor investigación.

Palabras claves: estrés laboral; estrategias de afrontamiento; Docentes (Fuente DeCS)

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between stress levels and coping styles in teachers at the Ángela Moreno and Santa Teresa de Tarma Educational Institutions - 2019. **Materials and Methods:** The methodology was descriptive correlational with a cross-sectional design. The sample consisted of 110 teachers of different ages, educational levels and gender from the Ángela Moreno and Santa Teresa de Tarma educational institutions. The instruments used were the Hernández González General Work Stress Scale (2012) and the Stress Coping Questionnaire (CAE). The SPSS.21 statistical package was used for data analysis. **Results:** The results indicated that there is no statistically significant correlation between stress levels and coping styles ($p = 0.052$), although this value, close to the threshold of significance, suggests a possible association that could be explored in future research with larger samples. Likewise, a trend was observed between recreational activities and coping styles ($p=0.057$), indicating that those who engage in recreational activities more frequently tend to exhibit a higher coping style. No significant associations were found between stress levels or coping styles with sociodemographic variables ($p>0.05$). Regarding levels, it was found that 60% of teachers presented a low level of stress and 88.2% showed a medium coping style. **Conclusions:** The research findings conclude that, although there were no significant relationships, important trends were identified that merit further investigation.

Keywords: work-related stress; coping strategies; Teachers (Source: DeCS)

ÍNDICE

Resumen	v
Índice	vii
Introducción	viii
Capítulo I El problema de investigación	11
1.1. Situación problemática	11
1.2. Formulación del problema	13
1.3. Justificación de la investigación	13
1.4. Objetivos de la investigación	15
1.4.1. Objetivo general	15
1.4.2. Objetivos específicos	15
1.5. Hipótesis	15
Capítulo II Marco teórico	16
2.1. Antecedentes de la investigación	16
2.2. Bases teóricas	19
Capítulo III Materiales y métodos	22
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	22
3.2. Población y muestra	22
3.2.1. Tamaño de la muestra	23
3.2.2. Selección del muestreo	23
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	23
3.3. Variables	23
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	23
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	25
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	27
3.6. Ventajas y limitaciones	27
3.7. Aspectos éticos	28
Capítulo IV Resultados	29
Capítulo V Discusión	34
5.1. Discusión	34
5.2. Conclusión	36
5.3. Recomendaciones	38
Referencias bibliográficas	41
Anexos	

INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, los problemas de salud han ido en constante aumento debido a diversos factores que afectan diariamente a los individuos. Entre estos, se destacan el trabajo, las deudas, la tecnología, la superación profesional, la familia, el tráfico, entre otros. Todos ellos forman parte de una realidad cada vez más demandante, ante la cual muchas personas no saben cómo reaccionar o manejar las tensiones, lo que origina, en muchos casos, la aparición de cuadros de estrés (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2017). Con el paso del tiempo, el uso de la tecnología se ha incrementado en la vida cotidiana, con el propósito de disminuir la carga laboral de las personas. Sin embargo, paradójicamente, esto ha traído consigo el surgimiento de nuevas enfermedades y el incremento de actividades laborales, generando niveles de estrés no experimentados en décadas anteriores. Esta situación se ha evidenciado con mayor intensidad desde inicios del siglo XXI. Sells, reconocido investigador en el estudio del estrés, destaca que este fenómeno puede ser entendido como una respuesta natural a las exigencias del entorno, pero cuando se vuelve crónico o excesivo, puede tener efectos profundamente negativos tanto en la salud física como en la mental. Según Sells (1989), el estrés es una interacción entre la persona y su contexto, en la que las demandas percibidas superan los recursos personales disponibles para enfrentarlas. La percepción, por tanto, cumple un rol fundamental, ya que una misma situación puede ser vivida de manera distinta por diferentes personas, dependiendo de sus habilidades y estrategias de afrontamiento.

Sells también afirma que el estrés crónico puede tener consecuencias graves para la salud, contribuyendo a trastornos como la ansiedad, la depresión y enfermedades cardiovasculares. Por ello, es fundamental que tanto las personas como las organizaciones desarrollen mecanismos eficaces para reducir la exposición al estrés y fomentar estilos de afrontamiento saludables (Sells, 1989). En este sentido, el estrés puede definirse como el mecanismo que se activa cuando una persona se ve enfrentada a una cantidad excesiva de situaciones que sobrepasan sus recursos personales. Esto genera una sensación de desbordamiento ante las demandas que se le presentan. El estrés, por lo tanto, es cada vez más común en todos los grupos etarios, quienes enfrentan distintas situaciones estresantes con diferentes estilos de afrontamiento.

Cada individuo posee factores particulares que le generan preocupación y, por ende, desencadenan estrés en distintos niveles. Uno de los factores más comunes es el trabajo, considerado una fuente primaria de estrés, debido a que representa una necesidad básica para sostener el estilo de vida. El entorno laboral actual está marcado por una alta competitividad, mayores exigencias profesionales y presión constante, lo que puede ser una fuente continua de desgaste emocional y mental.

En este contexto, los estilos de afrontamiento se consideran esenciales para mantener el bienestar ante eventos estresantes. A finales de los años noventa, diversos autores mostraron interés en definir esta variable. Entre ellos, algunos autores se consolidaron como referencias fundamentales en la investigación sobre el estrés y las estrategias de afrontamiento (Moss, 1997; Lazarus y Folkman, 1984). En su teoría del afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984) destacaron la importancia de los esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona realiza para manejar las demandas internas o externas que desbordan sus recursos. Por su parte, Sandín (1995) contribuyó significativamente al estudio de los estilos de afrontamiento al analizar cómo las personas enfrentan situaciones estresantes y su relación con la salud

mental. El autor resaltó que los estilos de afrontamiento no son respuestas rígidas, sino que varían en función del tipo de estrés, el contexto y las características personales. Además, subrayó la importancia de la flexibilidad en el afrontamiento, ya que una misma persona puede utilizar diferentes estrategias dependiendo de la situación. También señaló que en ocasiones es necesario combinar diversas estrategias para gestionar eficazmente el estrés.

Una de las profesiones donde el estrés se manifiesta con mayor intensidad es la docencia. La profesión docente se erige como una de las más importantes a nivel global, tanto por su influencia en el ámbito académico como por su contribución al desarrollo integral de las futuras generaciones. Los educadores desempeñan un papel esencial en la formación de los estudiantes, no solo en el aspecto cognitivo, sino también en el desarrollo de habilidades emocionales y sociales necesarias para enfrentar la vida.

No obstante, esta labor conlleva altos niveles de estrés, lo que representa uno de los principales desafíos de la profesión. La Organización Mundial de la Salud (2019) advierte que los docentes están sometidos a una carga de trabajo excesiva, expectativas elevadas de rendimiento, y muchas veces carecen de recursos pedagógicos adecuados, lo cual genera un estrés constante. Esta presión prolongada puede desencadenar consecuencias graves en la salud mental y física del docente, incluyendo el agotamiento extremo e incluso el síndrome de burnout (Maslach & Jackson, 1981), una condición caracterizada por desgaste emocional, despersonalización y baja realización personal.

La UNESCO (2020) ha destacado que el bienestar docente es clave para garantizar la calidad educativa. Por esta razón, recomienda la implementación de programas de apoyo emocional, distribución adecuada de las cargas laborales, y mejora en los recursos disponibles en las instituciones educativas. Estos esfuerzos, orientados al cuidado del estado emocional y profesional del maestro, son fundamentales para lograr una educación de calidad.

A nivel nacional, el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) es el principal organismo encargado de regular la labor docente y guiar los procesos de enseñanza-aprendizaje en las instituciones educativas. Este ente también se encarga de establecer metas de aprendizaje que los estudiantes deben alcanzar al finalizar cada año escolar. Con el fin de lograr estos objetivos, el MINEDU promueve la capacitación continua de los docentes para asegurar una enseñanza de calidad. Sin embargo, en muchos casos, estos esfuerzos no se concretan debido a diversas limitaciones, entre ellas el estrés laboral, que afecta negativamente el desempeño de los docentes. Esta situación se refleja en los bajos resultados obtenidos en evaluaciones como la prueba PISA.

La provincia de Tarma no es ajena a esta problemática. Se observa una disminución en la calidad educativa, principalmente en los colegios del Estado, según lo percibido por miembros de la comunidad educativa. Los docentes enfrentan múltiples dificultades durante el año académico, como problemas en el trabajo con los alumnos, conflictos en el clima institucional, trato con los padres de familia, bajo logro académico y la presión por cumplir con la documentación requerida por la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL) de Tarma. Estas exigencias muchas veces superan la capacidad del docente, quien termina realizando sus funciones sin un verdadero compromiso con el aprendizaje de los estudiantes, motivado por razones personales o

laborales. A ello se suma la alta competitividad existente en el acceso al trabajo docente, así como la elevada cantidad de postulantes a las evaluaciones de contratación en el sector estatal. Esta situación obliga a los docentes a estar en constante actualización para mantenerse vigentes y acceder a una plaza laboral, especialmente considerando que en Tarma existen entre 20 y 25 instituciones educativas, muchas de las cuales son privadas y no públicas. En este contexto, se consideró relevante involucrar a los docentes en la presente investigación, con el propósito de observar los niveles de estrés que presentan debido a los factores antes mencionados, así como las formas de afrontamiento que emplean.

En tal sentido, la presente investigación tuvo como fin el identificar la relación que existe entre los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento así mismo determinó cuáles son los niveles que presentan y la relación que mantuvo con los factores sociodemográficos en los docentes de las instituciones Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma- 2019.

La tesis está estructurada en cinco capítulos. El primer capítulo expone la situación problemática en torno a los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento en los docentes, junto con la formulación del problema, la justificación del estudio, los objetivos e hipótesis que guiaron la investigación. En el segundo capítulo se presenta el marco teórico, donde se incluyen investigaciones tanto nacionales como internacionales que abordan la relación entre los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento, así como las bases conceptuales y teóricas que sustentan la investigación. El tercer capítulo describe la metodología aplicada, detallando el tipo y diseño del estudio, la población y muestra, las variables involucradas, el plan de recolección de datos, los instrumentos utilizados, el análisis e interpretación de la información, así como las ventajas, limitaciones y los aspectos éticos considerados. El cuarto capítulo muestra los resultados obtenidos a partir del análisis estadístico, mientras que el quinto capítulo presenta la discusión de los hallazgos, las conclusiones y las recomendaciones derivadas de los datos obtenidos. Finalmente, se incorporan las referencias bibliográficas y los anexos que complementan la información y respaldan los resultados presentados

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

El estrés se entiende como una reacción del organismo, tanto a nivel físico como psicológico, frente a situaciones internas o externas que el individuo interpreta como desafiantes o que sobrepasan su capacidad de afrontamiento. Esta respuesta implica la activación del sistema nervioso y puede tener repercusiones en la salud física y en el equilibrio emocional (Lazarus y Folkman, 1986).

Mundialmente, el estrés docente es una preocupación relevante por sus efectos negativos en la salud del educador y en la calidad educativa. Investigaciones lo asocian con la sobrecarga laboral, baja valoración social, escasez de recursos, conducta estudiantil disruptiva y presión institucional. La UNESCO (2019) señala que el agotamiento emocional y el estrés crónico afectan el desempeño docente y son una causa frecuente de abandono profesional en varios países. En esta misma línea, la Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2020) destacó que el trabajo docente se ha vuelto progresivamente más demandante, lo que ha incrementado la prevalencia del estrés y los trastornos psicosociales entre los profesionales de la educación. Por ejemplo, un estudio realizado por Education Support (2019) en el Reino Unido reveló que el 75% de los docentes reportaron síntomas de estrés severo, y un 57% consideró dejar la profesión por razones de salud mental.

En el Perú, también el estrés tiene una preponderancia según lo mencionado por Growth from Knowledge [GfK, (2017)], el 65% presenta al menos un síntoma semanal y el 21% se encuentra en un nivel de estrés clínico. Pese a ello, muchos no le dan la importancia debida y siguen expuestos a factores como el trabajo, el transporte, la economía y la tecnología, los cuales influyen cada vez más en su vida diaria. Ya en el ámbito educativo, el estrés laboral docente representa una preocupación creciente, ya que afecta su equilibrio emocional y desempeño profesional, especialmente cuando se presentan condiciones como sobrecarga laboral, insuficiencia de recursos y un entorno institucional inadecuado (Ministerio de Educación del Perú, 2020). De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística e Informática (2019) se determinó que el número de estudiantes matriculados en el sistema nacional para el año 2017 ascendía a la cifra total de 8 728 900 estudiantes. De igual forma el INEI (menciona que hasta el año 2017 se contaba con 106 576 establecimientos educativos a nivel nacional. Para la región Junín el número de alumnos matriculados son de 369 100 y con un total de establecimientos. Investigaciones recientes reflejan mayor problemática. Por ejemplo, Barrios (2018), en un estudio realizado en una institución educativa pública de Chiclayo, identificó que un 46% de los docentes experimentaban altos niveles de estrés laboral. Además, se reportó una correlación negativa moderada entre el nivel de estrés y la percepción de calidad de vida, lo que sugiere que un mayor nivel de estrés se asocia con una menor satisfacción personal y profesional. Asimismo, Vásquez (2020) llevó a cabo un estudio en la ciudad de Trujillo donde se encontró que el 43,6% de los docentes presentaban bajos niveles de estrés, mientras que el 89,1% mantenían un alto desempeño laboral. Este análisis reveló una relación inversa moderada entre el estrés laboral y el desempeño docente, lo que indica que un aumento en el estrés podría impactar de forma negativa en el cumplimiento efectivo de sus funciones pedagógicas. Estos resultados evidencian la importancia de adoptar medidas orientadas a fortalecer la salud emocional del personal docente. En este sentido, se vuelve crucial implementar programas psicoeducativos enfocados en el desarrollo de habilidades socioemocionales y técnicas de afrontamiento adaptativo, así como fomentar un ambiente escolar más favorable, con el fin de disminuir los efectos perjudiciales del estrés en el ejercicio docente.

El estrés en el ámbito docente ha sido objeto de múltiples investigaciones debido a sus efectos perjudiciales tanto en la salud mental de los profesores como en su rendimiento y en la calidad del proceso educativo. Desde la teoría del afrontamiento propuesta por Lazarus y Folkman (1986), el estrés se entiende como un desajuste entre lo que el entorno exige y los recursos que la persona cree tener para responder, especialmente cuando estas exigencias se sienten como abrumadoras o amenazantes.

A partir de esta perspectiva, surgen los estilos de afrontamiento, que no son más que las formas tanto cognitivas como conductuales que las personas adoptan para enfrentar situaciones estresantes. Según estos autores, existen principalmente dos tipos: el afrontamiento orientado al problema, que busca cambiar o resolver la situación que genera estrés, y el afrontamiento centrado en la emoción, que se enfoca en aliviar el malestar que esta provoca. La relación entre el estrés laboral y los estilos de afrontamiento es dinámica. Por un lado, el nivel de estrés que experimenta un docente puede condicionar el tipo de estrategia que elige para afrontarlo. A su vez, las estrategias utilizadas pueden influir positiva o negativamente en cómo se vive ese estrés. Por ejemplo, investigaciones como la de González et al. (2014) han mostrado que los profesores que optan por estilos activos y orientados a resolver problemas suelen sentirse menos agotados emocionalmente y más satisfechos con su trabajo. En cambio, aquellos que recurren a la evitación o la negación como forma de lidiar con el estrés tienden a manifestar mayores niveles de tensión y desgaste profesional. En otra investigación, Montestruque (2018) evaluó a 93 docentes de una institución educativa parroquial en Lima Metropolitana, utilizando el Maslach Burnout Inventory y el cuestionario COPE. Se encontró que el 3.2% de los docentes presentaban síndrome de burnout, mientras que el 45.2% estaban en riesgo. Los estilos de afrontamiento centrados en la solución de problemas se relacionaron negativamente con el burnout, mientras que los estilos evitativos mostraron una relación positiva.

Dentro de este contexto, se puede observar con claridad que los estilos de afrontamiento no solo son una reacción ante el estrés laboral, sino que también influyen de manera significativa en sus repercusiones tanto inmediatas como a largo plazo. En efecto, la forma en que los docentes enfrentan el estrés no solo condiciona su respuesta emocional, sino que impacta directamente en su salud mental, su motivación en el trabajo y en el ambiente general dentro del aula. Por ello, promover estrategias de afrontamiento saludables y eficaces resulta esencial para fortalecer el bienestar profesional del docente y prevenir consecuencias como el agotamiento extremo o un bajo rendimiento académico.

Esta problemática se hace aún más notoria en la provincia de Tarma, donde funcionan más de 20 instituciones educativas, incluyendo colegios estatales, particulares y parroquiales. En muchos de estos centros, los docentes deben cumplir horarios exigentes, impartiendo clases en turnos de mañana y tarde. Sin embargo, a pesar del esfuerzo que esto implica, muchas veces las instituciones centran su atención únicamente en ofrecer una enseñanza de calidad para mantener la confianza de los padres de familia, dejando de lado el cuidado de la salud física y emocional del personal docente. Es fundamental entender que el estrés no siempre es perjudicial; bien manejado, puede servir como impulso para enfrentar desafíos cotidianos. No obstante, cuando se vuelve constante y sobrepasa la capacidad de afrontamiento del individuo, comienza a generar consecuencias negativas tanto en su vida personal como en su desempeño laboral.

En este sentido, la presente investigación adquiere importancia, ya que busca examinar cómo se relacionan los niveles de estrés con los estilos de afrontamiento empleados por los docentes de las instituciones educativas Ángela Moreno y Santa Teresa, en la ciudad de Tarma, durante el año 2019.

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Qué relación existe entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma en el año 2019?

Problema específico

- ¿Cuáles son los niveles de estrés en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019?
- ¿Cuáles son los niveles de estilos de afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019?
- ¿Qué relación existe entre los niveles de estrés y los factores sociodemográficos en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019?
- ¿Qué relación existe entre los estilos de afrontamiento y los factores sociodemográficos en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019?

1.3. Justificación de la investigación

Existen diferentes concepciones teóricas acerca del estrés que fueron desarrolladas por distintos autores:

El estrés se define como una respuesta fisiológica general del organismo ante cualquier tipo de demanda o exigencia, independientemente de su origen. Esta reacción no específica del cuerpo se activa frente a situaciones que perturban el equilibrio homeostático, con el objetivo de facilitar la adaptación y la superación de los retos impuestos, ya sean estos físicos, emocionales o psicológicos (Selye, 1976).

El estrés es un peligro que constantemente trasgrede el bienestar de la población, es decir que la persona tiene que optar por dos caminos, enfrentar el problema o huir de él. Lo que generalmente sucede es que la persona huye de esta tensión, pero al darse cuenta que es imposible evitarlo, retorna para dar afrontamiento (Huber, 1980).

El estrés ocurre cuando una persona percibe una situación como una amenaza y siente que no tiene los recursos suficientes para enfrentarla, lo que provoca una respuesta emocional y fisiológica para adaptarse al desafío, aunque puede afectar su bienestar (Lazarus y Folkman, 1984).

El estrés se define como un desequilibrio entre las demandas del entorno y la capacidad de adaptación del organismo. Las situaciones estresantes surgen cuando las demandas son intensas, nuevas y no deseadas, lo que obliga al individuo a realizar un esfuerzo consciente para afrontarlas. Estas demandas provienen tanto del entorno físico como social, exigiendo que la persona se ajuste a ellas (Buendía, 1996).

El estrés, está denominado no a lo que agrede, sino a la forma en que el sujeto reacciona ante algo que le significa agresión, entre 26 ellos los agentes estresantes

que proceden de lo físico, lo mental, social y espiritual, de esta forma, al no saber cómo reaccionar estas áreas no solo dan origen al estrés sino también reciben sus efectos (Melgosa, 1995).

El estrés es percibido por el individuo como una amenaza que afecta su bienestar físico y psicológico. Los estresores, que pueden ser familiares, sociales o académicos, junto con las presiones y responsabilidades del entorno, alteran su comportamiento, pensamientos y emociones (Torres, 1999).

El estrés puede afectar negativamente la salud física, psicológica y emocional de una persona, dificultando su desempeño diario y la consecución de metas. Esto genera una sensación de incapacidad para avanzar, lo que impacta en la calidad de vida y la satisfacción con los logros alcanzados (Costa et al., 2013).

Durante el proceso de crecimiento las personas van experimentando diferentes acontecimientos desde la etapa infantil hasta la vejez siendo así que en determinados estadios se presentan eventos estresantes, pero ya está en responsabilidad de la persona de qué manera le da una solución para que ésta no afecte en las esferas principales de la persona. Se menciona también que los estilos de vida han variado de acuerdo a los requerimientos de la modernidad que se centra en la obtención de los resultados más allá de las consecuencias y por lo tanto se descuida la salud física y mental de las personas (Martínez y Díaz, 2007).

Por otro lado, los estilos de afrontamiento serán aquellas predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategia de afrontamiento. De tal manera que los estilos de afrontamiento se consideran como las disposiciones generales que llevan a la persona a pensar y actuar de forma relativamente estable ante las diversas situaciones (Sandin et al., 1995).

Es necesario hacer el estudio en una institución educativa pública ya que dentro de ella se encuentra la población que cuenta con índices de estrés elevados por el mismo estilo de trabajo que se lleva dentro del sector público de educación así mismo este problema influye en el nivel de educación que se brinda a los estudiantes y de tal manera no se logran metas que deberían ser alcanzadas.

En un nivel social ayudara a que el nivel de enseñanza que se imparta dentro de las instituciones públicas sean las adecuadas para la formación integral de los jóvenes y permita el desarrollo de la comunidad.

A nivel personal ayudara al profesional a identificar situaciones estresantes y que las sepa manejar de manera adecuada para que no influya en la salud física y mental y así mismo no disminuya su desempeño laboral.

A nivel científico, la investigación aportará datos los cuales sirvan de base para nuevas investigaciones científicas que se desarrollen a futuro, ya que a nivel local existen muy pocos antecedentes que hayan utilizado ambas variables de estudio, lo cual será de gran ayuda para los futuros investigadores.

A nivel educativo se buscará que las enseñanzas impartidas en los centros educativos públicos se rijan a los estándares de calidad educativa para que no sea una educación superficial, sino una educación de alta calidad para el beneficio de los estudiantes.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019

1.4.2. Objetivos específicos

Identificar los niveles de estrés en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma – 2019.

Identificar el nivel de estilos de afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma – 2019.

Determinar la relación que existe entre los niveles de estrés y los factores sociodemográficos en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma – 2019.

Determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y los factores sociodemográficos en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma – 2019

1.5. Hipótesis

Hipótesis general

H1= Existe relación significativa entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019

Ho= No existe relación significativa entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma – 2019

Hipótesis específicas

H1.1= Existe relación entre los niveles de estrés y los factores sociodemográficos en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma – 2019.

H1.0= No existe relación entre los niveles de estrés y los factores sociodemográficos en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma – 2019.

H2.1= Existe relación entre los estilos de afrontamiento y los factores sociodemográficos en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma – 2019.

H2.0= No existe relación entre los estilos de afrontamiento y los factores sociodemográficos en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma – 2019.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

En los antecedentes del estudio que se realizó, se observó como otros autores a partir de las investigaciones que realizaron con sus variables de estudio y con una misma o similar población obtuvieron resultados los cuales fueron de gran aporte para la conclusión de la presente investigación. A partir de este estudio, se compararon los resultados de las investigaciones que guardaban relación con las variables de estudio y así poder determinar las semejanzas y diferencias que permitan una mejor interpretación para futuras investigaciones.

Antecedentes internacionales

Suttles (2024) en su estudio realizado en la Dominican University (Estados Unidos), se exploraron las experiencias de estrés y las formas en que los docentes de primaria y secundaria en California y Tennessee enfrentan estas situaciones. La investigación utilizó un enfoque mixto, combinando técnicas cualitativas y cuantitativas para lograr un entendimiento más completo del tema. Participaron cuatro profesores que compartieron sus vivencias respecto a los desafíos laborales y las maneras en que manejan el estrés diario. Los resultados evidenciaron que los docentes aplican diversas estrategias para afrontar las demandas de su trabajo, lo que resalta la importancia de crear programas y recursos que apoyen tanto la salud mental como el desarrollo profesional de los educadores. En consecuencia, se subraya la necesidad de implementar intervenciones que mejoren las condiciones laborales y, al mismo tiempo, fortalezcan las habilidades de afrontamiento, promoviendo así un mayor bienestar y un desempeño más efectivo en la labor docente.

Berrones y Masapanta (2023) llevaron a cabo una investigación en la Unidad Educativa Fiscal Pablo Weber Cubillo, ubicada en la parroquia Juan Gómez Rendón, Guayaquil, Ecuador, centrada en las estrategias de afrontamiento del estrés en docentes de Educación General Básica. El objetivo de su estudio fue implementar estrategias que permitieran reducir los niveles de estrés en los docentes, promoviendo así su bienestar físico, psicológico y social. La investigación se enmarcó en un enfoque cualitativo, de tipo transaccional y con alcance descriptivo. La muestra estuvo conformada por 13 docentes, a quienes se les aplicaron instrumentos como la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), el Test de Estrés de Hamilton, entrevistas semiestructuradas individuales y grupales, así como observaciones directas. Como estrategia de intervención, se aplicaron técnicas de relajación que incluyeron ejercicios de respiración, relajación muscular progresiva y musicoterapia basada en el modelo GIM (Imagen Guiada y Música), utilizando la canción "Weightless" del grupo Marconi Unión. Los resultados mostraron una reducción en los niveles de estrés reportados por los docentes tras la intervención, y una mejora en su disposición emocional y actitud frente a las exigencias laborales. En conclusión, la investigación demostró que la implementación de estrategias de afrontamiento del estrés tuvo un impacto positivo en la salud mental de los docentes.

Guerrero y Marizaca (2022) realizaron su investigación en instituciones educativas de la ciudad de Quito, Ecuador, con el objetivo de identificar los niveles de estrés en docentes de Educación Básica durante el periodo de pandemia por Covid-19. El estudio se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y con diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por docentes de ambos sexos pertenecientes a distintas instituciones educativas, quienes participaron voluntariamente en la aplicación de instrumentos estandarizados, entre ellos el Cuestionario DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale) y el Inventario de

Afrontamiento COPE breve. Los resultados revelaron que un porcentaje considerable de docentes presentaba niveles moderados a altos de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, los cuales se vieron intensificados por las exigencias del trabajo remoto, la sobrecarga laboral, la incertidumbre sanitaria y la falta de recursos tecnológicos. Asimismo, se evidenció una tendencia hacia el uso de estrategias de afrontamiento evitativas y de desentendimiento, en detrimento de mecanismos más adaptativos como la planificación o la búsqueda de apoyo social. En conclusión, los hallazgos reflejan un impacto significativo del contexto pandémico sobre la salud emocional del profesorado, y la necesidad urgente de implementar programas de apoyo psicológico e intervención institucional orientados a fortalecer el afrontamiento activo y el autocuidado docente.

Acosta y Greca (2020) desarrollaron una investigación orientada a examinar los estilos de afrontamiento del estrés en docentes pertenecientes a los niveles de educación especial y primaria. El estudio se enmarcó dentro de un diseño de tipo descriptivo. Para la recopilación de la información, se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), el cual fue previamente adaptado por López Aballay en el año 2013. La población participante incluyó a 50 docentes, organizados en dos grupos de acuerdo con el tipo de modalidad educativa en la que laboraban. Los resultados obtenidos indicaron que la estrategia de afrontamiento más frecuente en ambos grupos fue la reevaluación positiva. Asimismo, se observó que los profesores del nivel primario optaban por estrategias centradas en la resolución de problemas, mientras que los docentes de educación especial tendían a emplear estilos de afrontamiento basados en la expresión emocional abierta y la evasión. A partir de estos hallazgos, se infiere que los maestros de primaria presentan una mayor disposición para afrontar eficazmente las dificultades propias de su labor pedagógica, a diferencia de los docentes de educación especial, quienes tienden a evitar dichas situaciones al sentirse menos preparados para enfrentarlas.

Paz (2019) llevó a cabo una investigación orientada a identificar los factores que generan estrés y el síndrome de burnout en docentes de nivel secundario de la Unidad Educativa San Vicente de Paúl, ubicada en Conocoto, Pichincha, Ecuador. El estudio utilizó el Cuestionario para la Evaluación del Síndrome de Quemarse por el Trabajo (CESQT) como instrumento principal para la recolección de datos. Los resultados revelaron que los docentes emplean diversas estrategias de afrontamiento para manejar las exigencias propias de su labor profesional. Sin embargo, también se destacó la urgente necesidad de implementar programas y recursos específicos que contribuyan al fortalecimiento de la salud mental y al desarrollo profesional del personal docente, con el fin de prevenir el desgaste laboral y mejorar su desempeño. A partir de estos hallazgos, se infiere que una atención integral al bienestar del docente es fundamental para sostener una educación de calidad.

Antecedentes nacionales

Pucllas y Rondinel (2024) realizaron su estudio en la ciudad de Huancayo, Perú, con el objetivo de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en docentes del nivel secundaria, en el contexto del retorno a la presencialidad. Su estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un diseño no experimental y de nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 110 docentes de la institución educativa Nuestra Señora de Cocharcas, a quienes se les aplicaron dos instrumentos: el cuestionario COPE para evaluar las estrategias de afrontamiento y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) para medir los niveles del síndrome. Los resultados revelaron una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout ($\chi^2=10,445$; $p=0,034$), específicamente

en las estrategias enfocadas en la emoción ($\text{Chi}^2=6,190$; $p=0,045$), mientras que no se encontró relación significativa con las estrategias centradas en el problema ni con otros estilos adicionales. En conclusión, se determinó que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout en los docentes evaluados, aceptando la hipótesis alterna planteada

Montejo (2023) realizó su investigación en la ciudad de Chiclayo, Perú, centrada en los estilos de afrontamiento al estrés en docentes universitarios. El objetivo de su estudio fue determinar los estilos de afrontamiento que emplean los docentes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Señor de Sipán ante situaciones estresantes. Su investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo no experimental y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 109 docentes, a quienes se les aplicó el cuestionario COPE (Modos de Afrontamiento al Estrés) elaborado por Carver et al. en 1986. Los resultados evidenciaron que el 96,66% de los docentes utiliza con mayor frecuencia estilos de afrontamiento centrados en el problema, seguido por un 91,36% que recurre a estrategias enfocadas en las emociones, y un 82,6% que emplea otros estilos adicionales. En conclusión, la investigación determinó que los docentes son capaces de desarrollar diversos estilos de afrontamiento ante el estrés laboral, predominando los que se orientan a la resolución de problemas.

Alanoca (2022) realizó una investigación en Lima, Perú, con el objetivo de identificar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario de colegios públicos del distrito de San Miguel. El estudio fue de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo-correlacional y no experimental. La muestra estuvo compuesta por 86 docentes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Para la recolección de datos se utilizaron el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE) y el Protocolo de Salud Mental Positiva (SMP). Los resultados revelaron que no existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y la salud mental positiva en general. Sin embargo, se halló una relación baja entre el afrontamiento centrado en el problema y la salud mental positiva, ninguna relación con el afrontamiento centrado en la emoción, y una relación moderada con el afrontamiento evitativo. Se concluyó que, si bien los estilos de afrontamiento influyen de manera diferenciada en el bienestar psicológico, el afrontamiento evitativo presenta una correlación relevante con aspectos de salud mental positiva en esta población docente.

Guzmán (2022) ejecutó su estudio en la Institución Educativa Pública Virgen del Morro Solar, ubicada en Chorrillos, Lima, con el objetivo de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el síndrome de burnout en docentes de los tres niveles de educación básica. Su estudio fue de enfoque cuantitativo, de tipo básico, nivel relacional, con diseño no experimental de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 56 docentes, a quienes se les aplicaron dos instrumentos: el cuestionario COPE-28 para evaluar las estrategias de afrontamiento y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) para medir los niveles del síndrome de burnout. Los resultados revelaron que el 85% de los docentes utilizaban adecuadamente estrategias centradas en la emoción y en la resolución de problemas; sin embargo, se encontró que el 39,3% presentaba un nivel medio de agotamiento emocional. La prueba de hipótesis arrojó un coeficiente de correlación de $r_s = 0,055$ con un nivel de significancia de $p = 0,687$, lo que indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout. En conclusión, la investigación estableció que, pese al uso adecuado de estrategias de

afrontamiento, no se evidenció una correlación significativa con los niveles de burnout docente.

Huamán (2021) llevó a cabo una investigación en la provincia de Utcubamba, Amazonas, con el objetivo de determinar los niveles de estrés en docentes de educación básica regular pertenecientes a la red “Maestros Innovadores Mensajeros del Saber” (MIMS). El estudio fue de tipo cuantitativo, con un diseño no experimental y descriptivo, y contó con la participación de 85 docentes que laboraban en instituciones educativas rurales, unidocentes y multigrado. Para la recolección de datos se utilizó la Escala de Estrés Docente ED-6, compuesta por 77 ítems distribuidos en seis dimensiones: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presiones, desmotivación y mal afrontamiento. Los resultados revelaron que el 40% de los docentes se encontraban en niveles altos y moderados de estrés, siendo la dimensión de depresión la más significativa. Además, se identificó que las mujeres, los docentes casados y los docentes nombrados presentaban mayores niveles de estrés. Se concluyó que el estrés en los docentes está asociado a las exigencias del trabajo remoto, el uso limitado de tecnologías y la sobrecarga laboral en contextos rurales durante la pandemia por COVID-19.

Yovera y Espíritu (2021) llevaron a cabo su investigación con el propósito de identificar y analizar el nivel de estrés presente en los docentes del nivel primario que laboran en una institución educativa pública situada en el distrito de Carabayllo, en la zona norte de Lima. El enfoque metodológico del estudio fue cuantitativo, de tipo descriptivo y de corte transversal, lo que permitió examinar la situación del estrés docente en un momento específico del tiempo. La muestra estuvo conformada por 34 docentes, de los cuales una gran mayoría, equivalente al 91.2%, eran mujeres, lo cual refleja la feminización de la profesión docente en ese contexto. Para la recolección de datos, se utilizó el cuestionario adaptado perfil de estrés para docentes, un instrumento diseñado para evaluar diversos indicadores de estrés en el ámbito educativo. Este cuestionario constó de 18 ítems agrupados en seis subescalas, entre las que se encuentran síntomas físicos, síntomas psicológicos, entre otros aspectos relevantes relacionados con el bienestar docente. Los resultados revelaron que casi la mitad de los participantes (47.1%) presentaban un nivel alto de estrés, mientras que el 29.4% registró un nivel moderado, y solo el 23.5% manifestó bajos niveles de estrés. Si bien el análisis estadístico no arrojó diferencias significativas en cuanto al sexo, la condición laboral (nombrados o contratados), ni al tiempo total de servicio de los docentes, sí se evidenció una tendencia preocupante: aquellos profesores que contaban con menos de cinco años de experiencia reportaron una mayor frecuencia de síntomas físicos asociados al estrés. Este hallazgo sugiere que los docentes con menor trayectoria profesional podrían ser más vulnerables a los efectos del estrés laboral, probablemente por no haber desarrollado aún mecanismos de afrontamiento eficaces o por verse enfrentados a múltiples demandas sin el respaldo de la experiencia previa. En conclusión, los autores señalaron que el estrés constituye una problemática recurrente entre los docentes evaluados, lo cual podría tener implicancias negativas tanto en el desempeño profesional como en el clima escolar. En consecuencia, recomendaron la implementación de acciones preventivas orientadas a reducir los niveles de estrés, promover el autocuidado, y fortalecer el bienestar psicoemocional de los maestros, con el fin de contribuir al mejor desarrollo del entorno educativo.

2.2. Bases teóricas

Base teórica sobre el estrés

Modelo Transaccional del Estrés

El modelo transaccional del estrés propuesto por Lazarus y Folkman (1986) constituye uno de los marcos teóricos más influyentes en el ámbito de la psicología. Este concibe el estrés como un proceso dinámico de interacción entre la persona y su entorno, en el cual la valoración cognitiva juega un papel central. Desde esta perspectiva, lo estresante no radica en el evento en sí, sino en la interpretación subjetiva que realiza el individuo y en la percepción de sus recursos para enfrentarlo.

Los autores sostienen que el estrés surge cuando la persona percibe que las demandas del entorno exceden sus capacidades y amenazan su bienestar. Para ello distinguen dos momentos en la evaluación cognitiva:

La evaluación primaria, en la cual la persona determina si la situación representa un riesgo, una pérdida o un reto.

La evaluación secundaria, donde se examinan las herramientas o recursos disponibles para afrontar lo que sucede.

Asimismo, se incorpora el concepto de afrontamiento (Coping), entendido como el conjunto de acciones, tanto mentales como conductuales, orientadas a manejar las demandas estresantes.

Modelo de esfuerzo y recompensa

El modelo de esfuerzo-recompensa de Siegrist (1996) plantea que el estrés laboral surge cuando existe un desequilibrio entre el esfuerzo realizado y las recompensas recibidas. Estas recompensas incluyen salario, reconocimiento social, estabilidad laboral y oportunidades de desarrollo profesional.

La tensión aumenta cuando el trabajador percibe que invierte un alto nivel de esfuerzo sin recibir una compensación justa, lo que puede generar sentimientos de injusticia y repercusiones en la salud mental, tales como ansiedad, depresión y agotamiento emocional. Asimismo, la falta de recompensa sostenida en el tiempo puede afectar la autoestima y desencadenar respuestas fisiológicas de estrés con efectos nocivos en la salud.

El modelo incorpora también el concepto de sobre compromiso, entendido como una disposición personal caracterizada por la necesidad excesiva de validación y éxito, que intensifica la vulnerabilidad al estrés laboral.

Modelo de factores psicosociales

Desde el enfoque psicosocial, el estrés laboral se entiende como resultado de factores vinculados a la estructura organizacional y las dinámicas sociales del trabajo. Según Cox y Griffiths (1995), la sobrecarga de tareas, la baja autonomía, un clima negativo, la falta de claridad en las funciones y los conflictos de rol son condiciones que, de no gestionarse adecuadamente, pueden generar estrés crónico.

Los autores definen los riesgos psicosociales como aquellos derivados del diseño, la organización y la gestión del trabajo, así como de las condiciones sociales del entorno laboral, los cuales amenazan tanto la salud mental como física de los trabajadores. En este marco, también se destaca la importancia de la calidad de las relaciones interpersonales, el apoyo de colegas y superiores, las jerarquías y la cultura organizacional como factores que inciden en la experiencia de estrés.

Base Teórica Sobre el Estilo de Afrontamiento

Las investigaciones han demostrado que los estilos de afrontamiento constituyen un elemento central en la comprensión del estrés laboral. Se entiende por afrontamiento el conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que las personas elaboran para manejar situaciones estresantes, con el fin de reducir su impacto negativo tanto en la salud como en el desempeño cotidiano.

El afrontamiento es un proceso flexible, ya que el individuo puede seleccionar entre diversas alternativas de acción según las demandas del contexto. De este modo, el éxito en el manejo del estrés depende, en gran medida, del tipo de estrategias empleadas y de su adecuación a la situación.

El estudio sistemático de los estilos de afrontamiento se consolidó en la década de 1970, principalmente con los aportes de Lazarus y Folkman, quienes destacaron su papel en la valoración cognitiva y en la adaptación frente al estrés.

Según Sandín (1998), el afrontamiento no constituye una reacción automática, sino un conjunto de esfuerzos conscientes orientados a manejar situaciones percibidas como demandantes. Este proceso implica tanto la regulación emocional como la modificación de las condiciones estresantes, y actúa como un mecanismo de adaptación que busca minimizar los efectos adversos del estrés en la vida diaria.

El autor clasifica los estilos de afrontamiento en dos grandes grupos:

Afrontamiento centrado en el problema: Orientado a intervenir directamente sobre la causa del estrés mediante esfuerzos cognitivos y conductuales. Sus principales estrategias incluyen:

- **Planificación:** El individuo busca organizar un curso de acción para solucionar el problema.
- **Búsqueda de información:** El esfuerzo por obtener datos adicionales que permitan abordar la situación de manera más eficaz.
- **Solución de problemas:** Actuar directamente sobre la situación para eliminar o reducir su impacto negativo.
- **Acción directa:** Adoptar conductas que enfrenten directamente la fuente de estrés.

Afrontamiento centrado en la emoción: Dirigido a manejar las respuestas emocionales que provoca el estrés, sin alterar necesariamente la situación en sí. Incluye estrategias como:

- **Evasión:** Evitar pensar en el problema o distraerse de la situación estresante.
- **Desconcierto o negación:** La persona minimiza la importancia de la situación o evita reconocer la fuente del estrés.
- **Búsqueda de apoyo emocional:** Buscar el apoyo de otras personas para aliviar el malestar emocional.
- **Autocompasión:** Sentir lástima por uno mismo o buscar consuelo en el hecho de que se está sufriendo.

En síntesis, el afrontamiento constituye una disposición personal para enfrentar circunstancias estresantes, cuya eficacia depende tanto del tipo de estrategia utilizada como de las características de la situación (Sandín, 1998).

CAPÍTULO III. MATERIALES Y MÉTODOS

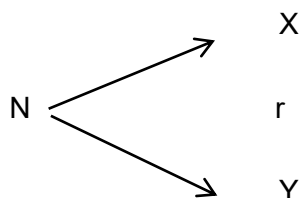
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

El presente estudio se enmarca dentro del enfoque cuantitativo, ya que tiene como finalidad recopilar y analizar datos numéricos con el propósito de establecer relaciones estadísticas entre variables específicas. Este enfoque permite identificar y medir la intensidad del vínculo existente entre dos o más variables, así como generar conclusiones generalizables a partir del análisis de una muestra representativa, basándose en procedimientos objetivos y sistemáticos (Palella & Martins, 2012).

El tipo de estudio fue correlacional cuyo objetivo principal es identificar cómo se comporta una variable en función del comportamiento de otra. Según Palella y Martins (2012), este tipo de relación puede ser tanto positiva como negativa. En este caso, la investigación adopta dicho enfoque porque se propone examinar y analizar la relación existente entre los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento, observando sus valores y cómo estos pueden estar vinculados entre sí.

La investigación es de diseño no experimentales. Este diseño se basa en medir y describir la relación existente entre dos o más variables en un momento específico. Según Pino (2018), el interés principal del investigador no es interpretar cada variable de manera individual, sino evaluar el grado de asociación entre ellas.

Se opta por este método porque se pretendió examinar, mediante herramientas estadísticas, cómo se relacionan los niveles de estrés con los estilos de afrontamiento en los docentes de las instituciones educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma, durante el año 2019.



Se tiene:

N = Muestra

X = Variable Niveles de estrés

Y = Variable Estilos de afrontamiento

r = posible relación entre ambas variables de estudio

3.2. Población y muestra

La población se refiere al grupo de unidades sobre las cuales se busca obtener información y a partir del cual se extraerán conclusiones. De acuerdo con Palella y Martins (2012), se entiende como un conjunto finito o infinito de personas, elementos u objetos relevantes para el estudio, que en muchos casos resulta difícil de acceder en su totalidad. En esta investigación, la población estuvo conformada por 110 docentes del área educativa: 59 pertenecientes a la Institución Educativa Ángela Moreno y 51 a la Institución Educativa Santa Teresa de Tarma. Sin embargo, se consideraron únicamente docentes mayores de 30 años, incluyendo tanto a hombres como mujeres.

3.2.1. Tamaño de la muestra

En la investigación se realizó un censo, según Palella y Martins (2012), una muestra censal consiste en considerar a todos los integrantes que forman parte de la población que se desea analizar. Este enfoque se utiliza cuando el tamaño poblacional es lo suficientemente reducido como para permitir su evaluación completa, con el propósito de obtener información exacta y detallada sin necesidad de aplicar métodos de muestreo. Resulta particularmente valioso en estudios que requieren una representación total de la población, lo cual asegura una mayor confiabilidad en los hallazgos obtenidos.

3.2.2. Selección del muestreo

No aplica porque se realizó un censo

3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

La presente investigación incluyó al personal que cumpla con los siguientes criterios:

- Personal de educación que se encontraba contratado dentro de la institución o nombrado por parte del estado.
- Docentes que presentaban un grado académico o post grado: ya sea bachiller, titulado o magister
- Docentes con edad mayor a 30 años.
- Docentes que dieron su consentimiento para participar en la investigación

Criterios de exclusión

En la presente investigación no se incluyó al personal que presentaba los siguientes criterios:

- Personal docente el cual venía laborando menos de 6 meses en el área de educación.
- Docentes que se encontraban de licencia o permiso en las fechas de aplicación de los test.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

Primera variable de estudio: Niveles de Estrés

Definición conceptual: Niveles de estrés

Para Hernández (2001) el estrés se presenta cuando hay una discrepancia entre las demandas que percibe el individuo y los recursos que considera tener disponibles para afrontarlas, lo que puede generar respuestas tanto fisiológicas como emocionales. En este sentido, el estrés no es solo una reacción negativa, sino que también puede ser funcional si la persona percibe que puede hacer frente a las demandas (eustrés). Sin embargo, si se percibe que los recursos son insuficientes, puede llevar a consecuencias como ansiedad, trastornos del sueño o problemas físicos (distrés).

Definición operacional: Niveles de estrés

Para la presente investigación se utilizó la Escala general de Estrés laboral de Hernández González que comprendía de 38 preguntas y se dividía en 6 dimensiones. La primera es Demérito profesional que comprende los ítems (1, 2, 3, 4), la segunda es Exceso de demanda laboral que comprende los ítems (7, 11, 12, 19, 24, 28), la tercera es Falta de motivación que comprende los ítems (6,10, 18, 23, 25, 26), la

cuarta es Insatisfacción del Ejercicio Profesional que comprende los ítems (32, 34, 35, 36, 37), el quinto es Insatisfacción por Retribución que comprende los ítems (9,14, 17, 20, 27, 39) y por último el Desgaste Emocional que comprende los ítems (5,15,16,21,22,29,30,31,33,38).

Variable categórica politómica ordinal que se caracterizó por 3 niveles, los cuales fueron obtenidos de la investigación y adaptación de Dávila y Díaz (2015).

- Alto: 85 – 120
- Medio: 40 – 84
- Bajo: 0 – 39

Segunda Variable de estudio: Estilos de Afrontamiento

Definición conceptual: estilos de afrontamiento

Para Sandin y Chorot (2003) estilos de afrontamiento se refieren a las estrategias cognitivas y conductuales que las personas emplean para manejar las demandas externas o internas que perciben como estresantes o abrumadoras. Estos autores identifican dos grandes enfoques dentro de los estilos de afrontamiento: el afrontamiento centrado en el problema, que se orienta hacia la solución o modificación directa del problema que causa el estrés, y el afrontamiento centrado en la emoción, que busca gestionar las emociones generadas por la situación, sin necesariamente cambiar el problema en sí. Este modelo resalta la importancia de la flexibilidad en la utilización de las estrategias, ya que un individuo puede alternar entre ambos estilos dependiendo de la naturaleza del estrés o del contexto en el que se encuentre. Según estos autores, la elección de un estilo de afrontamiento adecuado puede influir significativamente en la salud mental y emocional de la persona, ya que un afrontamiento inadecuado o excesivo en una dirección puede llevar a efectos negativos como la ansiedad o el agotamiento

Definición operacional: estilos de afrontamiento

Para la presente investigación se utilizó el cuestionario de afrontamiento de estrés (CAE) de Bonifacio Sandin y Paloma Chorot (2002) la cual comprendía de 42 preguntas que se encuentran distribuidas en 7 factores: Factor 1: búsqueda de apoyo Social (BAS) con los ítems (6, 13, 20, 27, 34,41), Factor 2: Expresión emocional abierta (EEA) ítems (4, 11,18, 25, 32, 39), Factor3. Religión (RLG) con los ítems (7, 14, 21, 28, 35, 42), Factor 4. Focalizado en la solución del problema (FSP) con los ítems (1, 8, 15, 22, 29, 36), Factor 5. Evitación (EVT) con los ítems (5, 12, 19, 26, 33, 40), Factor 6. Autofocalización negativa (AFN) con los ítems (2, 9, 16, 23, 30, 37), Factor 7. Reevaluación positiva (REP) con los ítems (3, 10, 17, 24, 31, 38).

Se registró según la puntuación: se suman los puntajes de cada ítem según la categoría y el área que posea mayor puntaje es el estilo de afrontamiento que se usa (Vaca, 2006)

Variable categórica politómica ordinal que se caracterizó por 3 niveles en las dimensiones, los cuales fueron obtenidos de la investigación y adaptación de Zorrilla (2017).

Niveles	Búsqueda A.	Expresión E.	Religión	Focalizado S.P	Evitación	Autofocalizacion	Reevaluación
Bajo	<12	<9	<12	<16	<12	<12	<17
Medio	13 -19	10 - 16	13 -20	17 -23	13 -17	13 -17	18 -21
Alto	>20	>17	>21	>24	>18	>18	>22

Para la presente investigación, se elaboró un baremo específico con el propósito de obtener un dato general sobre los estilos de afrontamiento al estrés en la población estudiada, dado que las investigaciones previas que emplearon el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) de Zorrilla (2017) presentaban los resultados desagregados únicamente por dimensiones y no proporcionaban una puntuación global. Esta adaptación permitió clasificar de manera integral los estilos de afrontamiento en niveles bajo, medio y alto, facilitando un análisis más completo del afrontamiento en los docentes. Cabe resaltar que dicho baremo fue construido considerando exclusivamente las características y respuestas de la población docente, por lo que su aplicación e interpretación se restringe a este grupo específico, y no es extrapolable a otras poblaciones sin las debidas adaptaciones. Los baremos obtenidos fueron los siguientes:

Niveles	Puntaje
Bajo nivel de afrontamiento	18 -56
Medio estilo de afrontamiento	57 - 96
Alto estilo de afrontamiento	97 - 135

Nota. Elaboración propia

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

Plan de recolección de datos

A través del objetivo general que fue determinar la relación entre los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones educativas Ángela Moreno y Santa teresa de Tarma- 2019, se estableció el plan de recolección de datos, los cuales se basó en los siguientes pasos:

Fase de planeación: constó de todos los aspectos previos para solicitar la autorización tanto del Departamento de investigación de la Universidad como el de los directores de ambas instituciones. Se presentó la documentación respectiva para la aplicación de ambos instrumentos de dicha investigación.

Reunión: Se coordinó previamente con los directores de ambas instituciones para explicarles el motivo de la evaluación, así mismo se les explico en que consistían los instrumentos de evaluación. Se les remarco que los resultados obtenidos en la evaluación van a ser de carácter confidencial y que solo serían utilizados para dicha investigación. Se les explico de igual manera a los docentes que se requería de su apoyo para lograr la viabilidad en la investigación. Así mismo, se les mencionó que se les entregaría un consentimiento informado con el fin de mostrar su aprobación y consentimiento para la evaluación de los respectivos instrumentos en la investigación.

Explicación: Se hizo la presentación de los evaluadores, así mismo, se les brindó información acerca de las variables que se requerían evaluar y del consentimiento informado firmado previamente, de igual forma, se les mencionó que cualquier duda que presente en el momento de la evaluación, los evaluadores estarían dispuestos a absolver sus dudas.

Aplicación Se aplicaron los cuestionarios brindando las instrucciones necesarias para la correcta ejecución de las pruebas. Se comenzó por rellenar la ficha sociodemográfica y se culminó con la aplicación de ambas pruebas (niveles de estrés y estilos de afrontamiento).

Evaluación: Se realizó la calificación de las pruebas realizadas a los docentes en su totalidad.

Instrumentos

FICHA TÉCNICA DE ESCALA GENERAL DE ESTRÉS LABORAL DE HERNANDEZ GONZALEZ

Nombre original: Instrumento de Estrés Laboral

Autora: Irene Hernández González

Procedencia: México

Administración: Individual o colectiva.

Población: Docentes

Tiempo: 20 minutos

Baremada por: Dávila & Díaz (2015) en el Perú en la Institución Educativa N.º 1041 “Nuestra Señora de Guadalupe”, situada en la UGEL 03 de Lima Metropolitana, Perú. Esta escuela de Educación Básica Regular fue elegida por su accesibilidad y representatividad en el sistema público. La muestra incluyó a los docentes que trabajaban allí durante el estudio, garantizando que los datos reflejaran fielmente las condiciones laborales y emocionales del profesorado en ese entorno.

Significación: Para identificar las situaciones laborales que perciben los docentes como estresantes en instituciones educativas públicas, se realizó la aplicación del instrumento a una muestra de 30 docentes.

Validez y confiabilidad: Fue sometida a una evaluación de validez de contenido a través del juicio de expertos, quienes corroboraron la adecuación y claridad de los ítems en relación con el entorno educativo del país. Además, se llevó a cabo una prueba piloto que permitió ajustar los ítems antes de su implementación final. En lo que respecta a la confiabilidad, se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.95, con relación a la validez se obtuvo un nivel de 0,01 reflejando una alta consistencia interna. Estos hallazgos avalan la utilidad del instrumento como una herramienta válida y confiable para evaluar el estrés laboral en docentes de educación básica en el contexto peruano.

FICHA TÉCNICA DE CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)

Nombre: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

Autor: Bonifacio Sandín y Paloma Chorot

Procedencia: España

Año de creación: 2002

Aplicación: Individual y colectiva

Objetivo: Identificar los estilos de afrontamiento del estrés

Tiempo: 10 minutos aproximadamente

Población: 21 – 66 años

Dimensiones: 7

Ítems: 42

Materiales: Manual cuestionario y lápiz

Validez y confiabilidad: La adaptación del cuestionario de afrontamiento al estrés realizada por Zorrilla (2017) se realizó en Lima Perú, reveló una varianza explicada del 46.26% en el análisis factorial exploratorio, lo que confirma la validez de su estructura. En términos de confiabilidad, el coeficiente Alfa de Cronbach para las dimensiones fue el siguiente: Búsqueda de Apoyo Social (0.756), Expresión Emocional Abierta (0.756), Religión (0.751), Focalización en la Solución del Problema (0.741), Evitación (0.692), Auto-focalización Negativa (0.730) y Reevaluación Positiva (0.666), indicando una consistencia interna aceptable para esta herramienta en la población peruana estudiada.

Calificación: Se suman los valores registrados por el evaluado en cada pregunta, según las distribuciones de los ítems en cada una de las siete sub escalas, determinando así que los que tienen puntuación más alta, serán los tipos de afrontamiento utilizados con regularidad.

Baremación: Zorrilla (2017) realizó un estudio donde adapto el cuestionario de afrontamiento del estrés en padres de familia de niños con discapacidad del C.E.B.E. Manuel Duato en Lima- Perú

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Para el análisis de los resultados se utilizó el programa Excel 2016 y el SPSS versión 24, que ayudó para la clasificación y el análisis de los resultados obtenidos en las pruebas; así mismo, se utilizó la estadística descriptiva que se representó en tablas de frecuencia.

Ya en el programa SPSS se procedió a realizar el análisis descriptivo, para las variables de carácter cualitativas. se realizó el análisis de frecuencias y de porcentajes, y en el caso de las variables de tipo cuantitativas se utilizó la desviación estándar y de las medias.

Se trabajó con la Chi cuadrada para la verificación de las hipótesis planteadas en la investigación, así mismo, se determinó el grado de correlación y de significancia que presentaban ambas variables como es el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento.

3.6. Ventajas y limitaciones

Ventajas

- La investigación fue de un menor costo porque no conllevó plazos largos de evaluación.
- La Investigación fue de tipo correlacional lo que permitió establecer la relación que mantiene una variable con la otra a partir de las bases teóricas.
- Los instrumentos utilizados se encontraban adaptados a la población docente la cual se pretendía estudiar.

Limitaciones

- El tiempo de aplicación para ambos instrumentos fue de 10 a 15 minutos; el tiempo de los docentes es muy limitado dentro de las instituciones educativas, siendo así que cabe la posibilidad que no se realice de la mejor manera posible y marquen respuestas al azar.
- Los datos obtenidos en la investigación variaran a través del tiempo ya que serán distintas las valoraciones que se den en un determinado tiempo.

- La validez y los baremos se han obtenido de una población de padres con niños con discapacidad y no en docentes puesto que no existen otras investigaciones en población docente
- Existirán materiales que no fueron considerados dentro de los costos de la investigación y que será necesario adquirirlo.
- La escasa investigación que existe con ambas variables tanto al nivel nacional e internacional
- El empleo de baremos que no fueron elaborados específicamente para la población docente, sino que proceden de adaptaciones realizadas en padres de hijos con discapacidad. Esto debilita la validez externa.

3.7. Aspectos éticos

Los aspectos de coordinación para la realización de la presente investigación se dieron de manera escrita con las autoridades para que se cuente con la mayor participación de todos los docentes de ambas instituciones educativas de la ciudad de Tarma, así mismo, se les recordó las condiciones de anonimato y confidencialidad de los resultados obtenidos.

A partir de los resultados obtenidos de la evaluación (piloto e investigación) se manejó solo por parte del investigador y el cual solo lo utilizó para corroborar las hipótesis del estudio.

Se brindó el consentimiento informado a cada docente para que muestren su aprobación a la participación a la presente investigación.

Respeto de la privacidad

1. Se respetó la decisión de los docentes en el caso rechacen la prueba
2. Se trató de cuidar las condiciones de privacidad hacia cada docente así mismo no se influirá en el horario de trabajo que corresponda.

No discriminación y libre participación

1. La presente investigación consideró no excluir a los participantes ya sea por género, raza condición económica, estrato social. Se tomará en cuenta los criterios que vayan con relaciona a la metodología.

Consentimiento informado para la participación en la investigación

2. Se brindó toda la información necesaria a los docentes que sean partícipes del estudio con la finalidad de contar con un consentimiento informado.
3. Se aseguró que todos los participantes hayan entendido con claridad los términos mencionados en la investigación.

Respeto de calidad de la investigación, autoría y uso de los resultados

1. El presente estudio tuvo como objetivo generar un valor científico a partir de la metodología utilizada que se ve reflejada a partir de los resultados obtenidos.
2. La información que se utilizó en la presente investigación se encontraba ligada con las variables obtenidas. Así mismo, la metodología permitió que la participación de los docentes sea más eficaz.
3. La base de datos utilizados para el análisis de los resultados obtenidos FUE de manera contundente ya que permitió tener un análisis estructurado y crítico y sea entendible y objetivo a lo que se deseaba obtener.
4. Al momento de finalizar la investigación se tuvo en cuenta que los resultados obtenidos estarían sujetos a la propagación abierta de su contenido ya sea de manera parcial o total.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados hallados en la investigación realizada:

De acuerdo a los resultados expresados en la tabla 1, en cuanto a la edad, predomina el 39.1% de los participantes de la investigación que se encuentra en el rango de 30 a 40 años. En cuanto al sexo, predomina el femenino con un 75.5% de la muestra. En relación al estado civil, la mayoría de los docentes son casados (41.8%). Respecto al grado académico, el mayor porcentaje posee licenciatura (42.7%). En cuanto a las actividades recreativas, un 44.5% las realiza casi siempre. Finalmente, la religión católica es la más prevalente entre los participantes, con un 81.8% de adherencia.

Tabla 1.
Factores sociodemográficos

Variable	N	%
EDAD		
30 a 40 años	43	39.1
41 a 50 años	40	36.4
51 a 65 años	27	24.5
SEXO		
masculino	27	24.5
femenino	83	75.5
ESTADO CIVIL		
soltero	42	38.2
casado	46	41.8
conviviente	20	18.2
divorciado	2	1.8
GRADO ACADEMICO		
bachiller	28	25.5
licenciado	47	42.7
magister	34	30.9
doctorado	1	0.9
ACTIVIDADES RECREATIVAS		
nunca	2	1.8
casi nunca	32	29.1
casi siempre	49	44.5
siempre	27	24.5
RELIGION		
católico	90	81.8
cristiana	15	13.6
otro	5	4.5

Con relación a los datos mostrados en la tabla 2, se observa que una mayoría significativa, equivalente al 60% del total, presenta un nivel bajo de estrés. A este grupo le sigue un 36.4% de docentes que manifiestan un nivel medio de estrés, Finalmente, un pequeño porcentaje del 3.6% de los docentes muestra niveles altos de estrés

Tabla 2.
Niveles de estrés

Variable	n	%
NIVELES DE ESTRÉS		
Bajo estrés	66	60
Medio estrés	40	36.4
Alto estrés	4	3.6

En cuanto a los resultados de la tabla 3, la mayoría de los docentes (88,2%) presenta un nivel medio de afrontamiento al estrés, mientras que el 8,2% muestra un nivel bajo y solo el 3,6% un nivel alto. Esto indica un afrontamiento moderado ante situaciones estresantes. Sin embargo, al analizar las dimensiones específicas según la baremación de Zorrilla (2017), se observa un predominio del nivel bajo en todas ellas. Los porcentajes más altos se registran en auto focalización negativa (79,1%), reevaluación positiva (78,2%), expresión emocional abierta (69,1%), solución de problemas (63,6%), religión (60%) y apoyo social (58,2%). En evitación también predomina el nivel bajo (48,2%), aunque con menor diferencia frente al nivel medio (41,8%), lo que refleja mayor variabilidad. En conjunto, estos resultados sugieren un uso limitado de estrategias activas, emocionales y cognitivas, lo que evidencia la necesidad de promover estilos de afrontamiento más adaptativos.

Tabla 3.
Estilos de afrontamiento y niveles de estilos de afrontamiento según dimensiones

Variable	N	%
Estilos de afrontamiento		
Bajo estilo de afrontamiento	9	8.2
Medio estilo de afrontamiento	97	88.2
Alto estilo de afrontamiento	4	3.6
Dimensión Búsqueda de apoyo social		
Bajo estilo de afrontamiento	64	58,2%
Medio estilo de afrontamiento	41	37,3%
Alto estilo de afrontamiento	5	4,5%
Dimensión Expresión emocional abierta		
Bajo estilo de afrontamiento	76	69,1%
Medio estilo de afrontamiento	33	30,0%
Alto estilo de afrontamiento	1	0,9%
Dimensión Religión		
Bajo estilo de afrontamiento	66	60,0%
Medio estilo de afrontamiento	36	32,7%
Alto estilo de afrontamiento	8	7,3%
Dimensión Focalizado en la solución del problema		
Bajo estilo de afrontamiento	70	63,6%
Medio estilo de afrontamiento	39	35,5%
Alto estilo de afrontamiento	1	0,9%

Tabla 3.

Estilos de afrontamiento y niveles de estilos de afrontamiento según dimensiones (Continuación)

Variable	N	%
Dimensión Evitación		
Bajo estilo de afrontamiento	53	48,2%
Medio estilo de afrontamiento	46	41,8%
Alto estilo de afrontamiento	11	10,0%
Dimensión Auto focalización negativa		
Bajo estilo de afrontamiento	87	79,1%
Medio estilo de afrontamiento	18	16,4%
Alto estilo de afrontamiento	5	4,5%
Dimensión Reevaluación positiva		
Bajo estilo de afrontamiento	86	78,2%
Medio estilo de afrontamiento	19	17,3%
Alto estilo de afrontamiento	5	4,5%

Respecto a los datos de la Tabla 4, se observa que el estilo de afrontamiento promedio predomina en todos los niveles de estrés, particularmente en los niveles bajo y medio. Sin embargo, en el nivel de alto estrés se incrementa el uso del estilo de afrontamiento alto. El análisis de resultados reporta que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables principales ($p = 0.052$). Aunque este valor se encuentra cercano al umbral convencional de significancia, el hallazgo central se ubica en una zona de tendencia más que de confirmación. Si bien el resultado indica ausencia de correlación significativa, la proximidad al límite estadístico sugiere que este hallazgo puede constituir un aporte relevante para el desarrollo de investigaciones más exhaustivas y con poblaciones más amplias

Tabla 4.

Asociación entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento

NIVELES DE ESTRÉS	Bajo estilo de afrontamiento		Promedio estilo de afrontamiento		Alto estilo de afrontamiento		P
	F	%	F	%	F	%	
Bajo estrés	8	12.1	86.4	39.5	1	1.5	0.052
Medio estrés	1	2.5	37	92.5	2	5	
Alto estrés	0	0	3	75	1	25	

De acuerdo a los resultados mostrados en la tabla 5. Estos muestran que los niveles de estrés varían ligeramente según las características sociodemográficas, aunque ninguna de las asociaciones alcanzó significancia estadística ($p > 0.05$). En cuanto a la edad, el grupo de 51 a 65 años presenta el mayor porcentaje de estrés bajo (74.1%), mientras que los más jóvenes (30 a 50 años) registran niveles más distribuidos,

incluyendo casos de estrés alto (4.7% y 5% respectivamente). En el sexo, los hombres reportan mayoritariamente bajo estrés (74.1%), en contraste con las mujeres, que, aunque en su mayoría también presentan estrés bajo (55.4%), tienen una mayor proporción de estrés medio (41%). Respecto al estado civil, no se observan diferencias marcadas; sin embargo, los casados tienen la proporción más alta de estrés alto (6.5%). En cuanto al grado académico, los docentes con doctorado muestran solo estrés bajo (100%), aunque son un grupo muy reducido. En relación con las actividades recreativas, aquellos que nunca realizan estas actividades reportan exclusivamente bajo estrés, mientras que quienes las realizan siempre registran el mayor porcentaje de estrés alto (7.4%), lo que podría sugerir que las actividades no siempre logran reducir el estrés. Finalmente, según la religión, los católicos tienen en su mayoría bajo estrés (61.1%), mientras que el grupo cristiano muestra el porcentaje más alto de estrés alto (13.3%).

Tabla 5.

Asociación entre los niveles de estrés y los factores sociodemográficos

	Bajo Nivel de estrés		Medio Nivel de estrés		Alto Nivel de estrés		P
	F	%	F	%	F	%	
EDAD							0.468
30 a 40 años	24	55.8	17	39.5	2	4.7	
41 a 50 años	22	55	16	40	2	5	
51 a 65 años	20	74.1	7	25.9	0	0	
SEXO							0.207
masculino	20	74.1	6	22.2	1	3.7	
femenino	46	55.4	34	41	3	3.6	
ESTADO CIVIL							0.888
soltero	26	61.9	15	35.7	1	2.4	
casado	27	58.7	16	34.8	3	6.5	
conviviente	12	60	8	40	0	0	
divorciado	1	50	1	50	0	0	
GRADO ACADEMICO							0.978
bachiller	17	60.7	10	35.7	1	3.6	
licenciado	29	61.7	16	34	2	4.3	
magister	19	55.9	14	41.2	1	2.9	
doctorado	1	100	0	0	0	0	
ACTIVIDADES RECREATIVAS							0.782
nunca	2	100	0	0	0	0	
casi nunca	18	56.3	13	40.6	1	3.1	
casi siempre	31	63.3	17	34.7	1	2	
siempre	15	55.6	10	37	2	7.4	
RELIGION							0.315
católico	55	61.1	33	36.7	2	2.2	
cristiana	8	53.3	5	33.3	2	13.3	
otro	3	60	2	40	0	0	

En relación a los datos de la tabla 6, se observan los datos de la relación entre factores sociodemográficos y los estilos de afrontamiento. Estos muestran que, si bien

no se encontraron correlaciones estadísticamente significativas, emergen algunas tendencias relevantes. En cuanto a la edad, el grupo de 51 a 65 años presentó el mayor uso del estilo de afrontamiento alto (11.1%). Respecto al sexo, solo las mujeres registraron uso del estilo alto (4.8%), lo que sugiere una mayor variedad en las estrategias empleadas. En relación con el estado civil, los solteros destacaron con un 7.1% en estilo alto, posiblemente por afrontar el estrés sin apoyo conyugal. En el caso del grado académico, los participantes con maestría mostraron la mayor proporción de estilo alto (8.8%), lo que podría indicar que un mayor nivel de formación favorece el uso de estrategias más activas. El factor sociodemográfico más cercano a una relación significativa fue la de actividades recreativas ($p = 0.057$), donde quienes “siempre” realizan estas actividades presentaron el mayor uso del estilo alto (11.1%), lo que sugiere que la recreación podría tener un efecto positivo en la forma de enfrentar el estrés. Por último, en cuanto a la religión, no se observaron diferencias marcadas, predominando el estilo promedio en todos los grupos. Estos hallazgos, aunque no concluyentes, señalan patrones que merecen ser explorados en futuras investigaciones.

Tabla 6.
Asociación entre los estilos de afrontamiento y los factores sociodemográficos

	Bajo estilo de afrontamiento		Promedio estilo de afrontamiento		Alto estilo de afrontamiento		P
	F	%	F	%	F	%	
EDAD							0.181
30 a 40 años	3	7	39	90.7	1	2.3	
41 a 50 años	4	10	36	90	0	0	
51 a 65 años	2	7.4	22	81.5	3	11.1	
SEXO							0.495
Masculino	2	7.4	25	92.6	0	0	
Femenino	7	8.4	72	86.7	4	4.8	
ESTADO CIVIL							0.432
Soltero	1	2.4	38	90.5	3	7.1	
Casado	6	13	39	84.8	1	2.2	
Conviviente	2	10	18	90	0	0	
Divorciado	0	0	2	100	0	0	
GRADO ACADÉMICO							0.543
Bachiller	2	7.1	25	89.3	1	3.6	
Licenciado	5	10.6	42	89.4	0	0	
Magister	2	5.9	29	85.3	3	8.8	
Doctorado	0	0	1	100	0	0	
ACTIVIDADES RECREATIVAS							0.057
Nunca	1	50	1	50	0	0	
Casi nunca	3	9.4	29	90.6	0	0	
Casi siempre	2	4.1	46	93.9	1	2	
Siempre	3	11.1	21	77.8	3	11.1	
RELIGION							0.315
Católico	7	7.8	79	87.8	4	4.4	
Cristiana	1	6.7	14	93.3	0	0	
Otro	1	20	4	80	0	0	

CAPÍTULO V. DISCUSIÓN

5.1. Discusión

En la presente investigación no se halló correlación significativa entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento. La mayoría de los docentes evaluados presentan un nivel bajo de estrés y un estilo de afrontamiento medio, lo que indica una adecuada pero no óptima capacidad para manejar situaciones estresantes. Por otro lado, no se encontraron asociaciones estadísticamente significativas entre los factores sociodemográficos y los niveles de estrés, así como con los estilos de afrontamiento.

A diferencia de lo reportado en estudios como los de Pucllas y Rondinel (2024) y Montejo (2023), que encontraron asociaciones significativas entre determinadas estrategias de afrontamiento y niveles elevados de estrés docente, los resultados obtenidos en esta investigación no muestran evidencia empírica que respalde dicha relación en el contexto específico analizado. Esta diferencia podría explicarse por factores contextuales, como las características particulares del entorno laboral de los docentes evaluados, las condiciones institucionales, o incluso la percepción subjetiva del estrés, que puede variar ampliamente en función de experiencias personales y factores culturales.

De manera similar, trabajos como los de Guzmán (2022) y Alanoca (2022) también obtuvieron resultados semejantes a la presente investigación, al no identificar una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento empleadas y los niveles de estrés. Esto sugiere que, en ciertos escenarios, las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes podrían no ser suficientemente eficaces para reducir el impacto del estrés, o que existen otras variables mediadoras no contempladas, tales como el apoyo social, la resiliencia individual o las condiciones organizativas del entorno educativo.

Los docentes que presentaron niveles bajos de estrés se caracterizan, en su mayoría, por emplear estilos de afrontamiento de nivel medio, lo que indica una tendencia a utilizar estrategias que les permiten hacer frente a las exigencias laborales de forma funcional, aunque no siempre completamente adaptativa. Este hallazgo guarda concordancia con los estudios de Montejo (2023) y Guzmán (2022), donde se reporta un uso frecuente de estrategias centradas en el problema y en las emociones. En el caso de Montejo, por ejemplo, el 96,66 % de los docentes universitarios utilizaba afrontamiento centrado en el problema y el 91,36 % recurría a estrategias emocionales, lo que evidencia una mayor capacidad para enfrentar activamente las fuentes de estrés. De manera similar, Guzmán halló que el 85 % de los docentes empleaba adecuadamente estrategias centradas tanto en la emoción como en la resolución de problemas. Según Lazarus y Folkman (1986), este tipo de afrontamiento permite una mejor adaptación al estrés, ya que se enfoca en modificar la situación generadora del malestar o en regular las respuestas emocionales ante dicha situación. No obstante, en la presente investigación, al analizar las dimensiones específicas, se evidencia que, a pesar del predominio general de un nivel medio de afrontamiento, la mayoría de estrategias evaluadas como la reevaluación positiva, la expresión emocional abierta, la focalización en la solución del problema, la religión y la búsqueda de apoyo social se encuentran en un nivel bajo. Esto refleja una paradoja: aunque los docentes muestran un afrontamiento general funcional, no recurren con frecuencia a dimensiones específicas consideradas adaptativas, lo cual sugiere una necesidad de fortalecer el uso consciente y eficaz de dichas estrategias en contextos escolares

De manera similar, Acosta y Greca (2020), en su investigación con docentes de educación especial y primaria, encontraron que la reevaluación positiva y la resolución de problemas eran estrategias frecuentes en ambos grupos, aunque con diferencias entre niveles. Específicamente, los docentes del nivel primario tendían a utilizar con mayor frecuencia estrategias centradas en la solución de problemas, mientras que los docentes de educación especial mostraban una mayor inclinación por la expresión emocional abierta y la evasión. En contraste, en nuestro estudio, dicha estrategia parece poco utilizada por los docentes evaluados, lo que podría reflejar limitaciones en la re significación positiva de las experiencias estresantes. Esto refuerza la idea de que el contexto de enseñanza y el tipo de población con la que se trabaja pueden influir significativamente en el tipo de estrategias utilizadas, así como en el nivel de estrés experimentado. En este sentido, los docentes que enfrentan contextos más estructurados o que perciben un mayor grado de control sobre sus funciones tienden a experimentar menores niveles de estrés.

Asimismo, en el estudio de Guerrero y Marizaca (2022), se identificó una tendencia hacia el uso de estrategias evitativas y de desentendimiento, en detrimento de estrategias adaptativas como la planificación o la búsqueda de apoyo social. Este hallazgo guarda cierta similitud con los resultados obtenidos en la dimensión de evitación, donde si bien predomina el nivel bajo (48,2%), se evidencia una mayor variabilidad con un 41,8% en el nivel medio, lo que sugiere que algunos docentes podrían estar recurriendo parcialmente a estas formas de afrontamiento menos adaptativas

Respecto a las características sociodemográficas, se encontró que los docentes de mayor edad específicamente los mayores de 50 años tienden a utilizar estilos de afrontamiento altos, caracterizados por una mayor variedad de estrategias tanto centradas en el problema como en la emoción. Este resultado coincide con lo reportado por Alanoca (2022), quien menciona que la experiencia acumulada a lo largo de los años permite a los docentes desarrollar mecanismos de afrontamiento más sólidos, los cuales les otorgan mayor estabilidad emocional frente a las tensiones propias de la práctica pedagógica. Esto puede deberse a una mayor madurez emocional, a la experiencia profesional acumulada o al aprendizaje adquirido a lo largo del tiempo para afrontar situaciones complejas de forma más reflexiva. Sin embargo, difiere de los hallazgos obtenidos por Puellas y Rondinel (2024), quienes encontraron que algunos docentes con varios años de servicio adoptan con frecuencia estrategias más pasivas, como la evasión o el distanciamiento emocional, especialmente cuando no se perciben apoyos institucionales suficientes. Esta diferencia podría explicarse por el contexto institucional o el nivel educativo en el que laboran los docentes, ya que mientras el estudio mencionado se centró en docentes universitarios, el presente trabajo aborda a docentes de instituciones escolares públicas, donde los factores laborales y sociales son distintos y podrían influir en el tipo de estrategias de afrontamiento empleadas.

Por otra parte, si bien en el presente estudio se evidenció que los docentes aplican diferentes estilos de afrontamiento, no se halló una relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y el tipo de afrontamiento utilizado ($p = 0.052$). Este resultado puede interpretarse a la luz de lo señalado por Paz (2019), quien indica que si bien los docentes aplican estrategias de afrontamiento como parte de su respuesta al estrés laboral, estas no siempre son suficientes para reducir significativamente los efectos negativos del mismo, debido a la complejidad y la multiplicidad de factores que inciden en su bienestar emocional, tales como la carga laboral, el entorno institucional, la relación con directivos y padres de familia, entre

otros. Es decir, el solo hecho de utilizar estrategias de afrontamiento no garantiza una disminución del estrés, especialmente si dichas estrategias no son consistentes, apropiadas o acompañadas por un entorno favorable.

En comparación con el estudio de Suttles (2024), se confirma que los docentes recurren a diferentes estrategias para gestionar el estrés, incluyendo tanto recursos personales como institucionales, lo cual se alinea con la importancia de fortalecer el bienestar emocional y profesional del educador. Asimismo, Berrones y Masapanta (2023) coinciden en destacar que las intervenciones específicas como técnicas de relajación y musicoterapia pueden ser eficaces para reducir el estrés, reforzando la necesidad de políticas activas para el cuidado de la salud mental docente.

Asimismo, los resultados obtenidos en este estudio encuentran respaldo en la investigación de Berrones y Masapanta (2023), quienes desarrollaron una intervención basada en técnicas de relajación y musicoterapia con docentes de Educación General Básica en Ecuador, logrando una reducción significativa en los niveles de estrés reportados. Este resultado demuestra que cuando los estilos de afrontamiento individuales son complementados con estrategias institucionales o intervenciones estructuradas, los beneficios sobre la salud mental de los docentes son más evidentes. En consecuencia, se plantea que el afrontamiento del estrés no debe considerarse únicamente como una responsabilidad individual, sino también como una labor que debe ser respaldada desde la gestión escolar y la política educativa.

Por otro lado, es necesario considerar el impacto del contexto pandémico en la salud emocional de los docentes. En este aspecto, Guerrero y Marizaca (2022) hallaron niveles elevados de estrés, ansiedad y síntomas depresivos en docentes durante el periodo de educación remota, acompañados de un predominio de estrategias evitativas. Si bien el presente estudio fue realizado en un contexto post pandemia, donde las clases presenciales ya se han retomado y las condiciones laborales tienden a estabilizarse, es importante considerar que los efectos emocionales de esa etapa aún pueden persistir en algunos docentes, condicionando su respuesta frente al estrés y su elección de estrategias de afrontamiento.

Finalmente, cabe destacar que el hallazgo de que los docentes con más años de experiencia tienden a emplear mejores estrategias de afrontamiento concuerda con lo señalado por Yovera y Espíritu (2021), quienes sostienen que los años de trayectoria permiten un mejor manejo emocional frente a los desafíos del aula. Esto podría deberse a un mayor conocimiento de las dinámicas escolares, una mayor resiliencia ante las dificultades y una red de apoyo profesional más sólida. Sin embargo, se requieren estudios longitudinales para evaluar cómo se desarrollan y modifican los estilos de afrontamiento a lo largo del tiempo y en diferentes contextos educativos, lo cual permitirá comprender con mayor profundidad los mecanismos de adaptación docente y diseñar intervenciones más eficaces.

5.2. Conclusiones

Se concluye que los hallazgos de la presente investigación permiten identificar de manera clara los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento predominantes en los docentes evaluados. Sin embargo, no se hallaron relaciones estadísticamente significativas entre las variables principales y los factores sociodemográficos, ni entre los niveles de estrés y los estilos de afrontamiento. Cabe resaltar que, en este último caso, el valor obtenido ($p = 0.052$) se sitúa muy próximo al umbral de significancia, lo que indica más una tendencia que una confirmación. Este hallazgo adquiere

relevancia porque sugiere que, mediante la aplicación de metodologías más robustas y la utilización de muestras más amplias y representativas, podrían evidenciarse asociaciones de mayor fuerza y claridad. En este sentido, se abre una oportunidad valiosa para futuras investigaciones que profundicen en estas relaciones, permitiendo alcanzar un mayor poder estadístico y aportando a la comprensión integral del bienestar emocional de los docentes.

Además, se identificó que la mayoría de los docentes presenta un nivel bajo de estrés, seguido de un grupo que experimenta un nivel medio. Este hallazgo sugiere que, en general, los docentes evaluados no presentan altos niveles de estrés, aunque una proporción considerable se encuentra en un estado intermedio que requiere atención preventiva.

Los resultados obtenidos en las dimensiones de los estilos de afrontamiento muestran un predominio marcado del nivel bajo en estrategias activas, emocionales y cognitivas, como la auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, solución de problemas, religión y búsqueda de apoyo social. Este patrón sugiere que los docentes evaluados tienden a utilizar con poca frecuencia recursos que les permitirían enfrentar el estrés de manera más adaptativa y efectiva. La menor diferencia entre niveles en la dimensión de evitación indica cierta variabilidad en su uso, pero en general, los hallazgos evidencian la necesidad de implementar programas que fortalezcan el desarrollo de estrategias de afrontamiento más positivas, con el fin de mejorar la capacidad de los docentes para manejar el estrés en su entorno laboral

Con respecto a los niveles de estilos de afrontamiento en los docentes, se encontró que el estilo de afrontamiento medio predomina en la población docente ya que los evaluados se ubican en este nivel. Solo un pequeño porcentaje manifestó un bajo afrontamiento, lo que podría reflejar limitaciones en el manejo del estrés. Estos datos permiten inferir que la mayoría de docentes cuenta con recursos moderados para enfrentar situaciones estresantes, aunque no necesariamente óptimos.

Con relación a la asociación de los niveles de estrés y los factores sociodemográficos, los análisis estadísticos realizados no arrojaron correlaciones significativas ($p > 0.05$). Aunque se observaron ciertas variaciones, como un mayor porcentaje de estrés bajo en docentes de mayor edad (51 a 65 años) y en hombres, así como una mayor proporción de estrés alto en docentes casados y en aquellos que siempre realizan actividades recreativas, estas diferencias no alcanzaron significancia estadística, por lo que no se puede establecer una relación concluyente entre el estrés y las características sociodemográficas evaluadas.

Finalmente, correspondiente a la relación entre los estilos de afrontamiento y los factores sociodemográficos, los resultados indicaron igualmente que no existen asociaciones estadísticamente significativas. No obstante, emergen algunas tendencias relevantes, como un mayor uso del estilo de afrontamiento alto en docentes de mayor edad, con estudios de maestría, mujeres y aquellos que realizan actividades recreativas con mayor frecuencia. En particular, la variable actividades recreativas presentó un valor p cercano al umbral de significancia lo que sugiere una posible influencia de este factor en el desarrollo de estrategias de afrontamiento más eficaces, aunque se requiere una muestra más amplia para confirmar esta hipótesis.

5.3. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación y al no evidenciar una correlación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento en los docentes evaluados, abren un espacio importante para futuras investigaciones. Si bien los resultados indican la ausencia de una relación directa entre ambas variables en la muestra analizada, el hecho de que los valores se sitúen cercanos al umbral de significancia sugiere que podrían existir factores moderadores o contextuales que no fueron considerados en esta investigación y que podrían estar influyendo en la naturaleza de esta relación.

Se recomienda adoptar un enfoque integral, holístico y personalizado en el diseño de programas orientados a mejorar la gestión del estrés en los docentes, articulando su implementación con las políticas educativas. Este enfoque debe considerar las características sociodemográficas, culturales y contextuales de los maestros, adaptándose a sus necesidades específicas. En la práctica, ello puede materializarse mediante la inclusión de módulos de formación socioemocional en los programas de capacitación docente, la incorporación de estrategias de afrontamiento en los planes de tutoría y acompañamiento pedagógico, y el fortalecimiento de políticas de bienestar laboral en el sector educativo. Los resultados obtenidos evidencian que los docentes de mayor edad (51 a 65 años) presentan menores niveles de estrés, lo que indica una mayor capacidad para gestionar las demandas cotidianas; mientras que los grupos más jóvenes (30 a 40 años) reportan mayores niveles de estrés, lo que justifica el diseño de intervenciones específicas para este sector. Dichos programas, implementados desde el MINEDU, deberían priorizar el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento activas y efectivas, como la resolución de problemas, la gestión emocional, la toma de decisiones bajo presión y la búsqueda de apoyo social, dado que estos recursos son fundamentales para afrontar los desafíos cotidianos de manera saludable y sostenible.

En relación con las diferencias de género, los resultados evidencian que las mujeres docentes presentan mayores niveles de estrés que los hombres, lo que puede deberse a la doble jornada laboral y a responsabilidades familiares adicionales. Para abordar esta situación, el MINEDU podría incorporar el enfoque de género en su política de bienestar docente mediante la inclusión de módulos de autocuidado y gestión emocional en la formación continua, la implementación de servicios de consejería y apoyo psicológico a través de las UGEL y DRE, y la promoción de medidas institucionales que favorezcan la conciliación entre la vida laboral y familiar. Estas acciones permitirían dotar a las docentes de herramientas eficaces para manejar sus fuentes de estrés, fortaleciendo el autocuidado y el bienestar integral en el marco de las políticas educativas nacionales.

Por otro lado, los resultados evidencian la relevancia del apoyo emocional y espiritual en la gestión del estrés docente, ya que las creencias religiosas y prácticas como la meditación o el mindfulness pueden funcionar como recursos protectores que fortalecen la resiliencia. En este marco, el MINEDU podría integrar estos componentes en sus políticas de bienestar docente mediante la inclusión de talleres de regulación emocional y espacios de reflexión personal en los programas de formación continua, así como promover actividades de meditación, mindfulness y acompañamiento socioemocional dentro de las instituciones educativas. Estas acciones, alineadas a los lineamientos de tutoría y convivencia escolar, permitirían ofrecer a los docentes herramientas prácticas para mejorar su equilibrio emocional y afrontar de manera más saludable las exigencias de su labor.

En cuanto a la educación sobre el manejo del estrés, los resultados resaltan la necesidad de intervenir desde edades tempranas, incorporando en las políticas del MINEDU programas que fortalezcan la educación socioemocional en los niveles de inicial, primaria y secundaria. Esto puede lograrse mediante la integración de talleres de afrontamiento y regulación emocional en el área de Tutoría y Convivencia Escolar, la promoción de hábitos de vida saludable alimentación equilibrada, actividad física y descanso adecuado en el Currículo Nacional, y la capacitación docente para que cuenten con herramientas que permitan enseñar a los estudiantes a manejar el estrés de forma preventiva. Con estas acciones, se contribuiría a formar niños y adolescentes más resilientes y con mayores recursos para afrontar los desafíos de su vida adulta, reduciendo el riesgo de trastornos emocionales a futuro.

Además, la investigación sugiere que los factores laborales también juegan un papel fundamental en la gestión del estrés, lo que hace imprescindible mejorar las condiciones de trabajo para reducir las fuentes de estrés innecesarias. Los resultados muestran que el estrés no solo está relacionado con las demandas laborales, sino también con la falta de un equilibrio adecuado entre la vida personal y profesional. Por lo tanto, se recomienda que las organizaciones proporcionen un entorno laboral que favorezca este equilibrio, fomentando la flexibilidad en los horarios de trabajo, la implementación de políticas de apoyo a la familia y la creación de espacios de trabajo saludables y colaborativos. Además, las instituciones deben ofrecer recursos adecuados para el apoyo psicológico de los empleados, brindando acceso a programas de bienestar que les ayuden a gestionar mejor las tensiones laborales.

Por otro lado, el nivel educativo muestra relación con la capacidad de los docentes para manejar el estrés, ya que quienes alcanzan mayores grados académicos reportan menores niveles de tensión, lo que evidencia que el desarrollo profesional es un factor clave en la gestión del bienestar. En este sentido, el MINEDU podría fortalecer sus políticas de formación continua incorporando módulos específicos sobre afrontamiento del estrés, resiliencia emocional, autoeficacia y toma de decisiones bajo presión dentro de los programas de actualización docente. Asimismo, se sugiere integrar estos contenidos en los procesos de capacitación ofrecidos por las DRE y UGEL, asegurando que los maestros cuenten con herramientas prácticas para responder de manera más efectiva a las demandas de su labor educativa y personal.

Es fundamental que toda intervención incluya procesos de evaluación y seguimiento continuo de los niveles de estrés en los docentes, de modo que se puedan ajustar las estrategias a las necesidades cambiantes y garantizar su efectividad en el tiempo. En coherencia con las políticas del MINEDU, se recomienda que las DRE y UGEL implementen sistemas de monitoreo periódicos que permitan detectar tempranamente situaciones de riesgo, aplicar medidas preventivas y asegurar que los programas de bienestar docente no solo respondan a problemáticas inmediatas, sino que también contribuyan a prevenir la cronificación del estrés.

Finalmente, realizar estudios futuros con muestras más amplias y representativas con el fin de aumentar el poder estadístico de los análisis y lograr una mayor generalización de los resultados. Asimismo, se sugiere que los futuros investigadores tomen como base los instrumentos, resultados y conclusiones de este estudio para continuar con el análisis de los niveles de estrés en los docentes y sus estilos de afrontamiento, fortaleciendo la línea de investigación en el ámbito educativo. En el plano metodológico, se recomienda que estas futuras investigaciones trabajen dichas variables de manera numérica o cuantitativa, empleando análisis estadísticos como la correlación de Pearson o Spearman, lo cual permitirá un estudio más robusto y

detallado de las relaciones entre las variables y un mayor poder explicativo en los resultados. Este trabajo constituye un punto de partida importante que, con los ajustes metodológicos pertinentes y la incorporación de nuevas variables, puede contribuir significativamente al entendimiento y mejora del bienestar emocional de los docentes peruanos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, M. y Greca, M. (2020). *Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad Villaguay*. [tesis de licenciatura, Universidad Católica Argentina "Santa María de los Buenos Aires"]. Repositorio UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10593/1/estilosafrentamiento-estres-maestros.pdf>
- Alanoca, M. (2022). *Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito San Miguel – Lima* [tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/11552>
- Barrios, I. (2018). *Estrés laboral y calidad de vida en docentes de una institución educativa nacional de Chiclayo, 2018*. [tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipan]. Repositorio USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/8605>
- Barrios, R. y Ferreres, V.S. (1999). *El desarrollo profesional de los docentes de Infantil, Primaria y Secundaria*. En Ferreres, S. y Imbernón, F. *Formación y actualización para la función pedagógica* (p. 167-200). Madrid: Síntesis.
- Berrones, N, & Masapanta, C. (2023). *Estrés en la profesión docente: estudio de su relación con variables laborales y de contexto* [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio UPS. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26312>
- Belloch, A., Ramos, F. & Sandín, B. (1995). *Manual de psicopatología*, vol. 2. Editorial McGrawHill. <https://www.servicioinsular.es/moodle/publ>
- Buendía, J. (1996). *Estrés y Psicopatología*. Madrid: Pirámide.
- Costa, M, Aguado, Z y Cestona, I. (2013). *El estrés y el arte de amargarnos*. Editorial Madrid. https://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Salud/Publicaciones%20Propias%20Madrid%20salud/Ficheros%20Publicaciones%20ISP/Estres_arte_amargarnos_2009.pdf
- Dávila, J. & Díaz, M. (2015). *Factores asociados al estrés laboral en docentes de educación básica en una institución educativa nacional de Chiclayo 2015*. [tesis de licenciatura, Universidad Privada Juan Mejía Baca]. Repositorio UPJMB. <https://es.scribd.com/document/384476956/Tesis-Davila-Sobrino-Diaz-Valladolid>
- Duarte, J. (2007). *Formación permanente de docentes en servicio, alternativa para la enseñanza y el aprendizaje de la lengua escrita en la educación básica integral*. Universitat Rovira i Virgili. Recuperado de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8931/2AMBITOCONCEPTUALI.pdf>
- Education Support. (2019). *Índice de bienestar docente 2019*. <https://www.educationsupport.org.uk>

- Growth from knowledge - GFK (2017). *Informe especial sobre el estrés en los peruanos*. https://cdn2.hubspot.net/hubfs/2405078/cms-pdfs/fileadmin/user_upload/country_one_pager/pe/documents/gfk_opinion_nero_2017_estres_en_los_peruanos_2.pdf.
- González, J. L., Peñacoba, C., & López, A. (2014). Estrategias de afrontamiento, burnout y satisfacción laboral en docentes de enseñanza secundaria. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 30(1), 45-52. <https://doi.org/10.1016/j.rpto.2014.01.002>
- Guerrero, E., & Marizaca, L. (2022). *Identificación del estrés en docentes de educación básica en la ciudad de Quito-Ecuador durante la pandemia de Covid-19 en el año 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica Particular de Loja]. Repositorio UTPL. <https://dspace.utpl.edu.ec/handle/123456789/32104>
- Guzmán, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en docentes de una institución educativa de Chorrillos - Lima 2021* [tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3840/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hernández González, I. (2001). *El estrés: Teoría y aplicaciones*. Ediciones Pirámide.
- Huamán, K. (2019). *Estrés en docentes de educación básica regular, pertenecientes a una red de la provincia de Utcubamba, Amazonas 2020*. [tesis de licenciatura, Universidad Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio USAT. https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/3802/1/TL_HuamanAcurraKarenHermila.pdf
- Huber, G. (1980). *Stress y conflictos. Métodos de superación*. Madrid: Paraninfo
- Imbernón, F. (1989). *La formación del profesorado*. Ediciones de la Torre. <https://www.redalyc.org/pdf/998/99828325009.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2019). *Compendio Estadístico 2019*. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1872/cap05/ind05.htm
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Springer Publishing.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez.
- Melgosa, J. (1995). *Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!* Madrid: Safeliz.
- Montejo, M. (2023). *Estilos de afrontamiento al estrés de los docentes de una Universidad en Chiclayo, 2022*. [tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/11953>
- Montestruque, L. (2018). *Burnout y afrontamiento en docentes de una escuela de nivel socioeconómico medio-bajo* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica

- Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Informe sobre el bienestar docente y condiciones laborales en instituciones educativas públicas*. MINEDU.
- Organización Internacional del Trabajo (OIT). (2020). *Trabajar en la educación: desafíos y riesgos psicosociales*. Ginebra: OIT
- Parella, S., & Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. FEDUPEL.
- Paz, S. (2019). *Estrés, burnout y estrategias de afrontamiento en el desempeño docente. Quito, 2019*. [Tesis de maestría, Universidad Andina Simón Bolívar]. Repositorio UASB. <http://hdl.handle.net/10644/6984>
- Pino, R. A. (2018). *Metodología de la investigación. Elaboración de diseños para contrastar hipótesis*. Editorial San Marcos.
- Pérez, E. (2018). *Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una institución educativa particular de Chiclayo, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio USS. <https://hdl.handle.net/20.500.12802/10644>
- Pucllas, S. & Rondinel, A. (2024). *Estrategias de afrontamiento y síndrome de burnout en docentes de una institución educativa del nivel secundaria retorno a la presencialidad en el distrito de Huancayo, 2024*. [tesis de licenciatura, Universidad continental]. Repositorio UC. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/16579>
- Sandín, B. (1995). Estilos de afrontamiento y su relación con la salud mental. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(2), 191-205.
- Sandín, B. & Chorot, P. (2002). Cuestionario de afrontamiento del estrés CAE: Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica* 8 (1), 39 -54. <https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/03.20031.Sandin-Chorot.pdf>
- Sandín, B., & Chorot, P. (2003). Estrés y afrontamiento: Un análisis de los estilos de afrontamiento en situaciones estresantes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 56(2), 101-118.
- Sandín, B., & Chorot, P. (2004). *El estrés: Un enfoque psicológico*. Ediciones Pirámide.
- Sells, D. (1989). El estrés y el afrontamiento: Una revisión de la literatura. *Revista de Problemas Sociales*, 45(3), 3-32.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Siegrist, J. (1996). Adverse health effects of high-effort low reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(1), 27–41. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27>

- Suttles, J. (2024). *Teacher Voices: Stress and Coping Mechanisms among the Teaching Profession* [Tesis de maestría, Dominican University of California]. Repositorio DUC. <https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2024.EDU.03>
- Torres, T. (1999). *Estrés en la infancia: Su prevención y tratamiento*. Narcea Ediciones.
- UNESCO. (2016). Crisis mundial de escasez de docentes. <https://www.unesco.org/es/articulos/la-unesco-da-la-voz-de-alarma-sobre-la-crisis-mundial-de-escasez-de-docentes>
- UNESCO. (2019). *Docentes en el mundo: condiciones laborales y desafíos profesionales*.
- Vaca, L. (2021). *Estrés y tipos de afrontamiento al estrés en los estudiantes asignados por el sistema nacional de nivelación y admisión en la Universidad Técnica de Ambato*. <https://es.scribd.com/document/487676525/LUCIA-VACA-ESTRES-Y-TIPOS-DE-AFRONTAMIENTO-AL-ESTRES-pdf>
- Vásquez, L. (2020). *Estrés laboral y desempeño de los docentes de una institución educativa de Trujillo, 2020*. [tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/57975>
- Yovera, E. & Espiritu, N. (2021). Nivel de estrés en docentes de educación primaria de una escuela del Norte de Lima. *Revista Peruvian Journal of Health Care and Global Health*, 5 (2), 59 -63. <https://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/download/159/97/951>
- Zorrilla, E. (2017). *“Adaptación del cuestionario de afrontamiento al estrés en padres de familia de niños con discapacidad del C.E.B.E. Manuel Duato*. [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/3418>

ANEXOS

Anexo 01: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado Docente.

Usted ha sido elegido para participar en la investigación “Niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019”, asesorado por el Mg. Ricardo Iván Yupanqui Berrocal, docente de pre grado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, filial Tarma.

El objetivo de la presente investigación es determinar la relación que existe entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma -2019.

Si Usted acepta participar de la investigación tendrá que responder a dos cuestionarios: Cuestionario de Estilos de afrontamiento (CAE) y la Escala general de Estrés laboral de Hernández González. El tiempo de desarrollo de estos cuestionarios es de 10 a 15 minutos los cuales serán aplicados en el tiempo acordado con la dirección.

La participación en este estudio es voluntaria y no involucra ningún perjuicio y/o peligro para su salud física o mental. Usted puede elegir si es participe o no de la investigación sin la necesidad de brindar alguna razón ni sufrir ninguna consecuencia, Además, los datos obtenidos serán de carácter confidencial, su identidad no estará disponible para personas que no sean el investigador y el asesor. Asimismo, los resultados de la investigación serán publicados en el Repositorio Digital de la sección Tesis y trabajos de investigación, de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Cualquier pregunta o información que desee obtener respecto a la investigación luego de la evaluación, podrá comunicarse con el investigador Luigui André Melgar Fernández estudiante de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, filial Tarma, de la facultad de ciencia de la Salud, carrera profesional de Psicología. Correo electrónico: luigiandremelgarfernandez@gmail.com

Nombre:

N° de DNI:

Melgar Fernández Luigui André
Código: 2016100385
DNI N°72582412

Anexo 02: Ficha sociodemográfica

Esta ficha está diseñada para conocer los datos personales de cada docente. Los datos asignados en esta ficha son anónimos y confidenciales, por lo que se le solicita que marque la respuesta indicada en cada área con (x). Lea atenta y cuidadosamente las siguientes preguntas. Se agradece anticipadamente su participación y sinceridad.

1. Edad:

- a) 30 – 40 años b) 41- 50 años c) 51 a 65 años

2. Sexo

- a) Masculino b) Femenino

3. Estado civil

- a) Soltero(a) b) Casado(a) c) Conviviente d) Divorciado(a) e) Viudo(a)

4. Grado académico

- a) Bachiller b) Licenciado c) Magister d) Doctorado

5. Actividades recreativas

- a) Nunca b) Casi nunca c) Casi siempre d) siempre

6. Religión

- a) católica b) cristiana c) Otra

Anexo 03: Cuestionario de estrés laboral

EDAD: SEXO:
PROFESION: AREA:FECHA.....

Instrucciones:

A continuación, se le presenta una serie de enunciados que tienen cuatro opciones de respuesta donde usted podrá responder marcando con un aspa (x), en el número que crea conveniente:

0	1	2	3
Nunca	Rara vez	A veces	Frecuentemente

1. Me siento rebasado por la dificultad de las tareas
2. Haga lo que haga, mi trabajo no es valorado
3. Siento impotencia ante la falta de resultados en ciertos casos
4. El reconocimiento que recibo me resulta insatisfactorio
5. Las tareas que realizo me implica demasiada responsabilidad
6. Hago el mínimo esfuerzo en lo que realizo
7. Las actividades que realizo me implica demasiada responsabilidad
8. Pienso que el esfuerzo que hago no mejora la retribución que obtengo
9. Tengo ganas de cambiar de trabajo
10. Me cuesta trabajo concentrarme en las exigencias de cada tarea
11. Siento que las demandas de mi trabajo exceden mi capacidad de respuesta
12. Me siento indiferente para hacer propuestas de mi trabajo
13. Estoy anímicamente agotado de mi trabajo
14. Me enojo con facilidad en el trabajo
15. Mis jefes se muestran indiferentes ante lo que requiero para desempeñar mi trabajo
16. Considero inútil mi esfuerzo por proporcionar de calidad en esta institución
17. Pienso que son demasiadas actividades las que realizo
18. Pienso que de nada sirve lo que hago para mejorar mis condiciones laborales

19. Me siento sin ánimos de hacer mi trabajo
20. Por más que me esfuerzo no logré los resultados que espero
21. Estoy harto de mi trabajo
22. Son excesivas las tareas a realizar
23. Me siento indiferente por mejorar mi desempeño
24. Siento frustración respecto de mis expectativas de crecimiento laboral
25. Es insuficiente el pago que recibo
26. Pienso en el trabajo como un sacrificio necesario
27. Me siento sin ganas de ir a trabajar
28. Me siento tenso tan solo de pensar en mi trabajo
29. Me agobia la idea de no cumplir con mi trabajo
30. Pienso que el tiempo en que debo dar respuesta a mis actividades es insuficiente
31. Me siento Exhausto emocionalmente cuando llega mi día de descanso
32. Me siento desmotivado para realizar mi trabajo
33. Pienso que es imposible realizar la calidad de actividades que me solicitan
34. Prefiero ser indiferente ante de lo que me desagrada de mi trabajo
35. Me es difícil dar resultado en las condiciones en que trabajo
36. Termino agotado emocionalmente al final de la jornada
37. Pienso que ascender en esta institución no depende de mi esfuerzo
38. Estoy fatigado emocionalmente debido a mi trabajo.

Anexo 04: Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE)

CAE Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre.....
Edad..... Sexo.....

Instrucciones: En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y *recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés.*

Marque el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.

Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente [*Aproximadamente durante el pasado año*].

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

¿Cómo se ha comportado *habitualmente* ante situaciones de estrés?

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4

18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

Anexo 05: Matriz de consistencia

“NIVELES DE ESTRÉS Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS ESTATALES DE TARMA – 2019”

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores	Población y Muestra	Alcance y Diseño	Instrumentos	Análisis estadístico
<p>Problema general:</p> <p>¿Qué relación existe entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma en el año 2019?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuáles son los niveles de estrés en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019?</p> <p>¿Cuáles son los niveles de estilos de afrontamiento en docentes de las Instituciones</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación que existe entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar los niveles de estrés en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019.</p> <p>Identificar el nivel de estilos de afrontamiento en docentes de las</p>	<p>Hipótesis nula:</p> <p>$H_0 =$ No existe relación significativa entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019</p> <p>$H_1 =$ Existe relación significativa entre los niveles de estrés y estilos de afrontamiento en docentes de las instituciones Educativas Ángela Moreno y</p>	<p>V1: Niveles de estrés</p> <p>Dimensión 1: Demerito profesional</p> <p>Dimensión 2: Exceso de demanda laboral</p> <p>Dimensión 3: Falta de motivación</p> <p>Dimensión 4: Insatisfacción del Ejercicio Profesional</p> <p>Dimensión 5: Insatisfacción por Retribución</p> <p>Dimensión 6: Desgaste Emocional</p> <p>Categorías:</p> <p>Bajo (39-0) Medio (40-84) Alto (85-120)</p>	<p>Población:</p> <p>La población consta 110 docentes profesionales del área de educación, 59 docentes la Institución Educativa Ángela Moreno y 51 docentes de la institución educativa Santa Teresa de Tarma. Para la presente investigación se tomará en cuenta a docentes mayores de 30 años; el estudio estará constituido tanto por el sexo femenino como masculino.</p> <p>Muestra:</p> <p>En la investigación</p>	<p>Diseño:</p> <p>No experimental de corte transversal.</p> <p>Alcance:</p> <p>Descriptivo o correlacional</p> <p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p>	<p>Escala general de estrés de Hernández Gonzales.</p> <p>Fue adaptada por Dávila & Díaz (2015) en el Perú en la Institución Educativa N.º 1041 “Nuestra Señora de Guadalupe”</p> <p>Validez: la validez del instrumento es 0.01, mediante la “T” de Student</p> <p>Confiabilidad: se obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.95, lo cual indica un altísimo nivel de</p>	<p>Análisis descriptivo</p> <p>Se utilizaron los programas estadísticos Excel 2016 y SPSS versión 24 para el procesamiento y análisis de los datos obtenidos. A nivel descriptivo, se organizaron los resultados en tablas de frecuencia utilizando Excel, mientras que en SPSS se efectuó el análisis de frecuencias y</p>

<p>Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019?</p> <p>¿Qué relación existe entre los niveles de estrés y los factores sociodemográficos en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019?</p> <p>¿Qué relación existe entre los estilos de afrontamiento y los factores sociodemográficos en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019?</p>	<p>Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019.</p> <p>Determinar la relación que existe entre los niveles de estrés y los factores sociodemográficos en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019.</p> <p>Determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y los factores sociodemográficos en docentes de las Instituciones Educativas Ángela Moreno y Santa Teresa de Tarma - 2019</p>	<p>Santa Teresa de Tarma - 2019</p>	<p>V2: Estilos de afrontamiento</p> <p>Factor 1: Búsqueda de apoyo Social (BAS)</p> <p>Factor 2: Expresión emocional abierta (EEA)</p> <p>Factor 3: Religión (RLG)</p> <p>Factor 4: Focalizado en la solución del problema (FSP)</p> <p>Factor 5: Evitación (EVT)</p> <p>Factor 6: Auto focalización negativa (AFN)</p> <p>Factor 7: Reevaluación positiva (REP)</p> <p>Categorías:</p> <p>El área con mayor puntaje implica que</p>	<p>Se aplicó un censo, lo que implica incluir a todos los miembros de la población de estudio.</p> <p>Tipo de muestreo:</p> <p>No aplica porque se realizó un censo</p> <p>Criterios de inclusión:</p> <p>Personal de educación que se encontraba contratado dentro de la institución o nombrado por parte del estado.</p> <p>Docentes que presentaban un grado académico o post grado: ya sea bachiller, titulado o magister</p> <p>Docentes con edad mayor a 30 años.</p> <p>Docentes que dieron su consentimiento para participar en la</p>		<p>consistencia interna del instrumento. Respecto a la validez estadística, se alcanzó un nivel de significancia de $p < 0.01$, evidenciando una relación estadísticamente significativa entre los ítems y el constructo medido.</p> <p>Cuestionario de estilos de afrontamiento (CAE):</p> <p>Fue adaptado por Zorrilla (2017) en padres de familia de un C.E.B.E. en Lima- Perú</p> <p>Validez:</p> <p>Fue sometido a validez de contenido mediante juicio de expertos,</p>	<p>porcentajes para las variables cualitativas. En el caso de las variables cuantitativas, se calcularon medidas de tendencia central como la media y medidas de dispersión como la desviación estándar.</p> <p>Análisis descriptivo</p> <p>Para la verificación de las hipótesis planteadas en el estudio, se aplicó la prueba estadística Chi cuadrado, dado que la muestra era mayor a 30.</p>
--	---	-------------------------------------	---	--	--	---	--

			<p>es el estilo utilizado más recurrentemente.</p>	<p>investigación</p> <p>Criterios de exclusión:</p> <p>Personal docente el cual venía laborando menos de 6 meses en el área de educación.</p> <p>Docentes que se encontraban de licencia o permiso en las fechas de aplicación de los test.</p>		<p>quienes confirmaron la pertinencia y claridad de los ítems en el contexto educativo peruano. También se aplicó una prueba piloto para realizar ajustes previos a su uso final. Presentó alta confiabilidad con un Alfa de Cronbach de 0.95</p> <p>Confiabilidad:</p> <p>Se obtuvo un coeficiente Alfa de Cronbach de 0.95 para el cuestionario de estrés laboral, lo que indica una excelente consistencia interna. Este valor respalda la estabilidad y precisión del instrumento para evaluar el nivel de estrés en</p>	<p>Asimismo, se determinó el grado de correlación y el nivel de significancia entre las variables principales del estudio, específicamente el nivel de estrés y los estilos de afrontamiento, con el fin de establecer si existía una relación estadísticamente significativa entre ellas.</p>
--	--	--	--	--	--	---	--

						docentes	
--	--	--	--	--	--	----------	--

Anexo 06

CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE NIVELES DE ESTRÉS

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	INDICADORES	CATEGORIA	ESCALA	INSTRUMENTO
Niveles de estrés	Demerito profesional	1, 2, 3, 4	Refleja la relación entre las exigencias del trabajo y las recompensas recibidas; cuando el trabajador enfrenta altas demandas y obtiene pocas recompensas, se incrementa el riesgo de malestar laboral.	Alto nivel de estrés: 85 – 120 Medio nivel de estrés: 40 – 84 Bajo nivel de estrés: 0 – 39	Ordinal	
	Exceso de demanda laboral	7, 11, 12, 19, 24, 28	Representa el vínculo entre las exigencias laborales y el control que percibe tener la persona; cuando enfrenta altas demandas y tiene poco control sobre su trabajo, se genera un riesgo psicosocial significativo.	Alto nivel de estrés: 85 – 120 Medio nivel de estrés: 40 – 84 Bajo nivel de estrés: 0 – 39	Ordinal	Instrumento de estrés laboral de Hernández Gonzales
	Falta de motivación para el desempeño	6,10, 18, 23, 25, 26	Es la insatisfacción por las condiciones laborales y la falta de apoyo organizacional es mitigar el estrés y motivar al personal; sin embargo, cuando las personas perciben negativamente las relaciones con	Alto nivel de estrés: 85 – 120 Medio nivel de estrés: 40 – 84 Bajo nivel de estrés:	Ordinal	

		compañeros y supervisores, aumenta el riesgo de desmotivación	0 – 39	
Insatisfacción del Ejercicio Profesional	32, 34, 35, 36, 37	Es la percepción negativa de las personas sobre aspectos del trabajo, como las tareas, los métodos, el entorno laboral y las decisiones que influyen en los resultados, lo que incrementa su nivel de riesgo.	Alto nivel de estrés: 85 – 120 Medio nivel de estrés: 40 – 84 Bajo nivel de estrés: 0 – 39	Ordinal
Insatisfacción por Retribución	9,14, 17, 20, 27, 39	Es una condición que reduce la eficiencia en la organización, generada por la insatisfacción con los resultados laborales, como la falta de compensación económica y de oportunidades de crecimiento, lo que aumenta el riesgo de sufrir estrés.	Alto nivel de estrés: 85 – 120 Medio nivel de estrés: 40 – 84 Bajo nivel de estrés: 0 – 39	Ordinal
Desgaste Emocional	5,15,16,21,22,29,30,31,33,38	Es el desgaste afectivo causado por el trabajo, que conlleva malestar psicológico y sensación de poca eficacia.	Alto nivel de estrés: 85 – 120 Medio nivel de estrés: 40 – 84 Bajo nivel de estrés: 0 – 39	Ordinal

Fuente: Formulado por el investigador

Anexo 07

CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS	INDICADORES	CATEGORIA	ESCALA	INSTRUMENTO
Estilos de afrontamiento	Búsqueda de Apoyo Social (BAS)	6,13,20,27,34,41	Contar los sentimientos a familiares o amigos, pedir consejo a parientes o amigos, pedir información a parientes o amigos, hablar con amigos o parientes para ser tranquilizado, pedir orientación sobre el mejor camino a seguir, expresar los sentimientos a familiares o amigos	Bajo de estilo de afrontamiento	Ordinal	Cuestionario de afrontamiento al estrés - CAE
				Promedio estilo de afrontamiento		
	Expresión Emocional Abierta (EEA)	4,11,18,25,32,39	Descargar el mal humor con los demás, insultar a otras personas, comportarse hostilmente, agredir a alguien, irritarse con la gente, luchar y desahogarse emocionalmente	Bajo de estilo de afrontamiento	Ordinal	
				Promedio estilo de afrontamiento		
Religión (RLG)	7,14,21,28,35,42	Asistir a la Iglesia pedir ayuda espiritual, acudir a la Iglesia para rogar se solucione el problema, confiar en que Dios remediase el problema, rezar, acudir a la Iglesia para poner velas o rezar, ayudar a otros en estado de necesidad.	Bajo de estilo de afrontamiento	Ordinal		
			Promedio estilo de afrontamiento			
Focalizado en la Solución del	1,8,15,22,29,36	Identifica sus propias reacciones ante un conflicto. Valora sinceridad	Bajo de estilo de afrontamiento	Ordinal		

Problema (FSP)		Habilidad para buscar un medio alternativo de solución	Promedio estilo de afrontamiento	
		No evita los problemas.	Alto estilo de afrontamiento	
Evitación (EVT).-	5.12,19,26,33,40	Concentrarse en otras cosas, volcarse en el trabajo u otras actividades, salir para olvidarse del problema, no pensar en el problema, practicar deporte para olvidar, tratar de olvidarse de todo.	Bajo de estilo de afrontamiento Promedio estilo de afrontamiento Alto estilo de afrontamiento	Ordinal
Auto-focalización Negativa (AFN).-	2,9,16,23,30,37	Auto convencerse negativamente, auto culpa, sentir indefensión respecto al problema, asumir la propia incapacidad para resolver la situación, resignarse, detener soluciones posibles	Bajo de estilo de afrontamiento Promedio estilo de afrontamiento Alto estilo de afrontamiento	Ordinal
Reevaluación Positiva (REP).-	3,10,17,24,31,38	Ver los aspectos positivos, sacar algo positivo de la situación, descubrir que en la vida hay gente buena, comprender que hay cosas más importantes, no hay mal que por bien no venga, pensar que el problema pudo haber sido peor, pensar en el aprendizaje positivo que dejó.	Bajo de estilo de afrontamiento Promedio estilo de afrontamiento Alto estilo de afrontamiento	Ordinal

Fuente: Formulado por el investigador

Anexo 08: Cuadro de operacionalización de variables

Nombre de la variable	Clasificación	Categorías	Medición
Sexo	Variable cualitativa dicotómica.	Masculino Femenino	Nominal
Edad	Variable cuantitativa discreta	30 – 40 años 41 – 50 años 51 – 65 años	Ordinal
Estado civil	Cualitativa politómica	Soltero Casado Conviviente Divorciado	Nominal
Grado académico	Cualitativa politómica	Bachiller Licenciado Magister Doctorado	Ordinal
Actividades recreativas	Likert	Nunca Casi nunca Casi Siempre Siempre	Ordinal
Religión	Cualitativa dicotómica	Católica Cristiana Siempre	Nominal

Fuente: Formulado por el investigador