Universidad Nacional Mayor de San Marcos
Universidad del Perú. Decana de América
Facultad de Psicología
Escuela Profesional de Psicología Organizacional y de la Gestión Humana

Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02

TESIS

Para optar el Título Profesional de Psicóloga Organizacional y de la Gestión Humana

AUTOR

Milagros Vanessa ARBAIZA ZAPATA

ASESOR

Mg. Karen Patricia LLACHO INCA

Lima, Perú

2025



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Arbaiza, M. (2025). *Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Escuela Profesional de Psicología Organizacional y de la Gestión Humana]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Metadatos complementarios

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Milagros Vanessa Arbaiza Zapata
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	71417952
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-0001-1813
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	Karen Patricia Llacho Inca
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	46206549
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-9000-4720
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Ana Gloria Diaz Acosta
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	07940596
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	María Clotilde Atalaya Pisco
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	06078267

Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	Miguel Angel Jaimes Campos
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	40856730
Datos de investigación	
Línea de investigación	B.5.4.1 Salud psicológica Organizacional
Grupo de investigación	No aplica
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	Edificio: Universidad Nacional Mayor de San Marcos País: Perú Departamento: Lima Provincia: Lima Distrito: Centro de Lima Dirección: Av. Carlos Germán Amezaga 375 Latitud: -12.0564231 Longitud: -77.0843327
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2023 - 2025
URL de disciplinas OCDE	Psicología https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, **DECANA DE AMÉRICA)**
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Escuela Profesional de Psicología Organizacional y de la Gestión Humana

ACTA DE SUSTENTACIÓN

Siendo las 13:30 horas del día 26 de noviembre del 2025, se dieron cita en el Mini Auditorio del Pabellón de la Facultad de Psicología, bajo la presidencia de la doctora Ana Gloria Díaz Acosta, los docentes Miembros del Jurado: doctora María Clotilde Atalaya Pisco y magister Miguel Ángel Jaimes Campos, que suscriben la presente Acta y la bachiller Milagros Vanessa Arbaiza Zapata, postulante al Título Profesional de Psicóloga Organizacional y de la Gestión Humana quien a invitación del Presidente expuso y sustentó su trabajo de tesis titulado: **«Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02»**, al concluir con la sustentación absolvió las preguntas pertinentes.

Finalizado el acto de sustentación, la Presidente del Jurado invitó a la postulante, asesora y demás invitados a retirarse del recinto para dar inicio a la deliberación evaluativa; a su término cada Miembro del Jurado hizo entrega al Presidente en sobre cerrado sus respectivas calificaciones, habiendo obtenido la postulante al Título Profesional de Psicóloga Organizacional y de la Gestión Humana el promedio de:

Bachiller Milagros Vanessa Arbaiza Zapata, NOTA: 17 (Diecisiete)

Aprobado con mención honrosa

Seguidamente, la Presidente del Jurado invitó al salón de grados, tanto a la postulante, asesor, así como a los asistentes a fin de comunicarles el resultado obtenido en el presente proceso.

El Jurado dispuso que se extendiera la presente acta como constancia del Acto de Sustentación de Titulación por la modalidad de Sustentación de Tesis.

DRA. ANA GLORIA DIAZ ACOSTA
PRESIDENTE

DRA. MARÍA CLOTILDE ATALAYA PISCO
MIEMBRO

MG. MIGUEL ANGEL JAIMES CAMPOS
MIEMBRO

MG. KAREN PATRICIA LLACHO INCA
ASESORA

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE
SAN MARCOS
Universidad del Perú, Decana de América

Anexo 1
CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, KAREN PATRICIA LLACHO INCA..... en mi condición de asesor acreditado con el Dictamen de la UPG o de la EP N° **001064-2024-D-FPSI/UNMSM**…… de la tesis/ monografía/ informe de investigación/trabajo académico, cuyo título es **"Estilos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02"**, presentado por el bachiller/ magíster/ egresado/ licenciado/ estudiante **ARBAIZA ZAPATA**, **MILAGROS VANESSA** …para optar el grado* de/ título*/ especialidad en **PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL Y DE LA GESTIÓN HUMANA**, CERTIFICO que se ha cumplido con lo establecido en la Directiva de Originalidad y de Similitud de Trabajos Académicos, de Investigación y Producción Intelectual. Según la revisión, análisis y evaluación mediante la plataforma PIDS, el documento evaluado cuenta con el **16 %** de similitud, nivel PERMITIDO para continuar con los trámites correspondientes y para su **publicación en el repositorio institucional.**

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del grado*/ título*/ especialidad* de PSICÓLOGO ORGANIZACIONAL Y DE LA GESTIÓN HUMANA.

Lima, 17 de diciembre de 2025

Firma del Asesor _____

Nombres y Apellidos del asesor: Karen Patricia Llacho Inca

DNI: 46206549

* Según corresponda: bachiller, magíster, doctor; título profesional o título de segunda especialidad

La vigencia del presente certificado corresponde a un período de noventa (90) días desde la fecha de su emisión; siempre que no haya observaciones en el texto durante el proceso de revisión por el jurado informante o surja alguna contingencia.

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme la fortaleza espiritual, emocional y física para culminar cada etapa de este proceso.

A mis padres, cuyo ejemplo de vocación docente ha sido la mayor fuente de inspiración en mi vida, motivándome a persistir y a valorar la nobleza de la labor educativa.

A mi hermano, por enseñarme a salir adelante incluso en medio de las dificultades de la vida.

A los docentes de la UGEL 02 que participaron en esta investigación, quienes, con generosidad y entrega, compartieron su tiempo y experiencias, recordándome que la educación es un acto de amor capaz de transformar vidas.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por concederme la sabiduría, salud y claridad necesarias para continuar con mis estudios y culminar esta tesis.

A mi madre, por sus palabras de aliento y la fortaleza que me transmitió en los momentos más difíciles.

A mi padre y hermano, por enseñarme la importancia de la dedicación y la disciplina.

A Mario, por acompañarme en los momentos más difíciles y recordarme siempre que era capaz de alcanzar esta meta.

A mi asesora de tesis, la Mg. Karen Llacho, por su paciencia y compromiso en el desarrollo de este trabajo.

A mis jurados informantes, por el tiempo y disposición para contribuir a la mejora de esta investigación.

A los directores y docentes de la UGEL 02, quienes me brindaron generosamente su tiempo, confiaron en la relevancia de este estudio y colaboraron de manera comprometida en el desarrollo de la investigación.

ÍNDICE

RESUMEN vii

ABSTRACT viii

INTRODUCCIÓN ix

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 1

1.1 Descripción de la realidad problemática: 1

1.2 Formulación del Problema 5

1.2.1 Problema General 6

1.2.2 Problemas específicos 6

1.3 Objetivos 7

1.3.1 Objetivo General 7

1.3.2 Objetivos específicos 7

1.4 Justificación 8

1.5 Limitaciones 9

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 10

2.1 Antecedentes de investigación 10

2.1.1 Antecedentes Internacionales: 10

2.1.2 Antecedentes Nacionales 12

2.2 Bases Teóricas 15

2.2.1 Estrés y Afrontamiento al estrés 15

2.2.2 Estilos de Afrontamiento al estrés 19

2.2.3 Bienestar Psicológico 26

2.3 Hipótesis 31

2.3.1 Hipótesis general 31

2.3.2 Hipótesis específicas 31

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA 32

3.1 Tipo y diseño de investigación 32

3.2 Población del estudio 32

3.3 Muestra del estudio 32

3.3.1 Tipo de muestreo 32

3.3.2 Tamaño de la muestra 33

3.4 Operacionalización de variables 35

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos 37

3.5.1 Estilos de Afrontamiento al Estrés 37

3.5.2 Bienestar Psicológico 42

3.6 Procedimiento de Recolección de Datos 48

3.6.1 Criterios Éticos 48

3.7 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos: 49

CAPÍTULO IV: RESULTADOS 51

4.1 Prueba de normalidad....51

4.2 Análisis Descriptivo de las Variables....52

4.3 Análisis Correlacional de las Variables....53

4.4 Análisis de Diferencias según sexo y edad....55

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS....58

CONCLUSIONES....71

RECOMENDACIONES....73

REFERENCIAS....76

ANEXOS....93

ANEXO A....94

Cuestionario de Afrontamiento al Estrés "Brief COPE-28"....94

ANEXO B....95

Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff....95

ANEXO C....97

Consentimiento Informado....97

ANEXO D....98

Autorización del uso del uso del cuestionario “Brief Cope-28”....98

ANEXO E....99

Autorización del uso de las “Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff”....99

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 *Características sociodemográficas de la muestra*.....34

Tabla 2 *Operacionalización de Variables* 35

Tabla 3 *Análisis de fiabilidad de los estilos de afrontamiento al estrés* 39

Tabla 4 *Análisis factorial confirmatorio de afrontamiento al estrés con 4 factores* 41

Tabla 5 *Análisis de fiabilidad del bienestar psicológico*.....44

Tabla 6 *Análisis factorial confirmatorio de bienestar psicológico con 6 factores*.....47

Tabla 7 *Prueba de normalidad de estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico según Shapiro Wilk* 51

Tabla 8 *Bienestar psicológico y sus dimensiones en los docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02* 52

Tabla 9 *Estilos de afrontamiento al estrés en los docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02*.....53

Tabla 10 *Relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés* 53

Tabla 11 *Relación de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02*.....54

Tabla 12 *Relación de estilos de afrontamiento al estrés y las dimensiones del bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02* 55

Tabla 13 *Estilos de Afrontamiento al estrés según edad y sexo en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02*.....56

Tabla 14 *Bienestar psicológico según sexo y edad en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02*.....57

RESUMEN

El bienestar de los docentes resulta fundamental para la calidad de la enseñanza y el desarrollo de los estudiantes. No obstante, las crecientes exigencias laborales y emocionales de la profesión generan elevados niveles de estrés que impactan en su desempeño y calidad de vida. Esta investigación tiene como objetivo establecer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02. La muestra estuvo constituida por 194 docentes de ambos sexos, bajo un enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y con un diseño no experimental de corte transversal. Los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico fueron medidos mediante el Brief Cope 28 y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff respectivamente. Los resultados obtenidos confirman parcialmente la existencia de una relación significativa, evidenciando que el estilo cognitivo presenta una correlación positiva con el bienestar psicológico (Rho = .427, $p < .001$), mientras que el estilo de evitación o bloqueo de afrontamiento muestra una correlación negativa (Rho = -.226, $p = .001$). Estos resultados permiten evidenciar la existencia de vínculos diferenciados entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los docentes, lo cual aporta evidencia relevante para la comprensión de estas variables en el contexto educativo.

Palabras claves: Estilos, afrontamiento al estrés, bienestar psicológico, docentes, UGEL 02

ABSTRACT

Teacher well-being is essential for quality of teaching and student's development. However, the increasing work and emotional demands of the profession generate high levels of stress that impact their performance and quality of life. This research aims to establish the relationship between stress-coping styles and psychological well-being among primary school teachers at public schools in UGEL 02. The sample consisted of 194 teachers of both sexes, using a quantitative approach, correlational level and a non-experimental cross-sectional design. Stress-coping styles and psychological well-being were measured using the Brief Cope 28 and the Ryff Psychological Well-being Scale, respectively. The results obtained partially confirm the existence of a significant relationship, showing that cognitive style presents a positive correlation with psychological well-being (Rho = .427, $p < .001$), while the avoidance or blocking coping style shows a negative correlation (Rho = -.226, $p = .001$). These results allow to demonstrate the existence of differentiated links between coping styles and teachers' psychological well-being, which provides relevant evidence for understanding these variables in the educational context.

Key words: Styles, coping with stress, psychological well-being, teachers, UGEL 02

INTRODUCCIÓN

El estado emocional y el nivel de satisfacción de los docentes influyen de manera significativa en sus prácticas pedagógicas, llegando a impactar no solo en los procesos de enseñanza, sino también en el aprendizaje y el bienestar de sus estudiantes (Flores et al., 2022). Sin embargo, el ejercicio docente se caracteriza por la presencia constante de exigencias laborales, administrativas y emocionales que, al intensificarse, pueden generar altos niveles de estrés, comprometiendo su calidad de vida y afectando su desempeño dentro y fuera del aula (Castellanos y Jiménez, 2023; Fuentes et al., 2022; Marsollier y Expósito, 2021; Jakubowski y Sitko, 2021).

En este contexto, el afrontamiento constituye un proceso esencial que, mediante recursos cognitivos y conductuales, permite a los docentes manejar las tensiones que experimentan (Lazarus y Lazarus, 2000; Martínez, 2015). Estas respuestas, al organizarse en estilos de afrontamiento frente al estrés (Carver et al., 1989), reflejan patrones relativamente estables que influyen en la manera en que los docentes enfrentan los estresores, pudiendo favorecer su bienestar o, por el contrario, incrementar la vulnerabilidad ante dificultades emocionales y físicas.

De manera complementaria, el bienestar psicológico constituye un aspecto fundamental en la vida de los docentes, pues se relaciona con su funcionamiento óptimo y con su crecimiento personal (Ryff, 1989). Este constructo no solo contribuye al fortalecimiento de la salud mental, sino que también potencia la satisfacción laboral y motivación para enfrentar los retos diarios de la enseñanza (Consejo de la Unión Europea, 2020).

En este panorama, se plantea determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

La investigación se estructura en capítulos que presentan de manera ordenada los procedimientos efectuados y la temática abordada, con el fin de ofrecer una comprensión integral del estudio.

El primer capítulo presenta el planteamiento del problema, abordando la realidad problemática relacionada a las variables de estudio, además de las justificaciones teóricas y prácticas que sustentan la investigación y los objetivos que guían su desarrollo.

El segundo capítulo, desarrolla la revisión teórica vinculada a las variables de estudio, presentando las principales teorías, enfoques y bases conceptuales que las sustentan. Finalmente, se plantean las hipótesis derivadas del análisis teórico, así como las bases conceptuales de las variables.

El tercer capítulo corresponde a la metodología de investigación. En él se describe el enfoque y nivel de estudio, el diseño empleado, las características de la población y el procedimiento de muestreo utilizado, junto con los criterios de inclusión. Asimismo, se presentan las técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como los procedimientos aplicados para su procesamiento y análisis.

El cuarto capítulo presenta los resultados de la investigación. En esta sección se aplica la prueba de normalidad para evaluar los datos y se realiza el análisis descriptivo de ambas variables, seguido de los análisis inferenciales que permiten contrastar las hipótesis planteadas. Finalmente, se desarrolla la discusión a partir de los hallazgos obtenidos.

En los capítulos finales se presentan las conclusiones, organizadas en función de los objetivos de la investigación, y se formulan recomendaciones derivadas de los resultados alcanzados.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática:

Se vive en un contexto en el que los desafíos vinculados con la salud mental se han intensificado, particularmente tras la crisis sanitaria global ocasionada por la COVID 19. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), durante la emergencia sanitaria se registró un incremento del 26% en los trastornos de ansiedad y 28% en los trastornos de depresión, cifras que pusieron de relieve la necesidad de atender la salud mental como parte esencial del bienestar humano. A su vez, según Marín et al. (2023), el nuevo escenario social derivado de esta crisis obligó a las sociedades a reestructurar hábitos y conductas, generando un creciente interés científico por comprender el impacto de las crisis sociales en la salud mental y el bienestar psicológico. Dicho interés se ha centrado especialmente en aquellos sectores que desarrollan sus actividades en constante interacción comunitaria, entre los cuales destaca el ámbito educativo.

En este marco, la población docente, caracterizada por ser propensa al estrés y a otros riesgos psicosociales (Marsollier y Expósito, 2021), continúa enfrentando importantes desafíos para su bienestar psicológico. Estudios evidencian que factores como la sobrecarga laboral, la desorganización de los horarios, la dificultad para conciliar la vida personal y profesional, así como las crecientes exigencias institucionales, constituyen estresores significativos que impactan directamente en su salud mental (Castellanos y Jiménez, 2023; Fuentes et al., 2022; Jakubowski y Sitko, 2021). Estas condiciones, que se agudizaron durante la crisis sanitaria (Oros et al., 2020; Santa Cruz et al., 2022), han dejado secuelas que persisten en la actualidad,

lo que evidencia la necesidad de fortalecer los recursos de afrontamiento y promover el bienestar psicológico en el profesorado.

A nivel internacional, estudios recientes revelan que la situación de los docentes continúa crítica. En Australia se encontró que el 90% de los docentes reporta niveles de estrés de moderado a extremadamente severo, y más de los dos tercios experimentan síntomas de ansiedad y depresión superiores al promedio nacional (Granziera et al., 2025). En el Reino Unido, el 77% de los docentes presenta problemas de salud mental relacionados con el trabajo, y un 82% señala que el comportamiento desafiante de los estudiantes afecta de forma negativa su bienestar (Education Support, 2024). Asimismo, un informe de la Universidad de Oxford concluye que los docentes presentan uno de los niveles más altos de estrés y "burnout" frente a otras profesiones, siendo la sobrecarga laboral el principal factor de abandono; además, destaca que el bienestar docente influye directamente en el rendimiento académico y en la calidad del entorno escolar (Taylor et al., 2024).

En el caso de Perú, según la Encuesta Nacional de Docentes (Ministerio de Educación [MINEDU], 2021), se registró que el 56% de maestros padeció estrés a nivel nacional. Si bien posteriormente se retomó la presencialidad, el estado de los docentes se tornó más crítico debido a una excesiva carga laboral. De acuerdo con MINEDU (2021), fuera del horario laboral, el 64% dedicaba más de tres horas a la preparación de clases, mientras que el 51% empleaba dicho tiempo en brindar retroalimentación y evaluar a los estudiantes. Asimismo, el 57% destinaba entre una a tres horas a la atención de los padres de familia, y un 49% reconocía la dificultad para coordinar y satisfacer estas demandas.

A ello se sumaba que el 51% de docentes afirmó no haber recibido ningún tipo de apoyo psicológico o emocional. Las limitaciones relacionadas con el reconocimiento económico y

social también representaron un problema, dado que el 42% de ellos expresó insatisfacción respecto al reconocimiento brindado por el MINEDU. De igual manera, las normativas ambiguas junto a una burocracia excesiva constituían obstáculos adicionales. En este sentido, dentro de las expectativas frente a la Ley de la Reforma Magisterial, el 61,5% de los docentes manifestó su deseo de modificar los montos de jubilación y jubilación anticipada; el 56% solicitó cambios en la evaluación de desempeño docente y el 56% esperaba aumentos de sueldo según escalas (Minedu, 2021; Sánchez & Mejía, 2020).

Más allá de las inquietudes académicas, también los docentes evidencian altos niveles de preocupación por el bienestar social y emocional de los estudiantes (Robinson et al., 2023; Will, 2021). Por ejemplo, estudios revelaron que los profesores que trabajan con estudiantes más jóvenes evidenciaron niveles más altos de ansiedad debido a un mayor sentido de responsabilidad para abordar las necesidades de sus estudiantes, lo que confirma que la labor docente implica riesgos tanto físicos como mentales (Gallardo et al., 2019; Ozamiz et al., 2021).

A pesar de las dificultades, los docentes asumen su responsabilidad con ilusión, convirtiéndose en un pilar fundamental para mejorar la calidad educativa y el aprendizaje de los estudiantes. Este compromiso se ve respaldado por su capacidad para adaptarse a los cambios y su alto grado de resiliencia, como señalan Holguín et al. (2020) en su estudio con docentes limeños de colegios nacionales. Por ello, es imprescindible buscar el mayor equilibrio para el bienestar en los docentes, ya que este incide tanto en su satisfacción laboral, rendimiento y motivación, así como en los resultados de sus alumnos (Consejo de la Unión Europea, 2020; Marchesi, 2012).

En este contexto, un estudio realizado en colegios en Guatemala encontró que la mayoría de los docentes manifestaron un alto nivel de bienestar psicológico, destacándose las

dimensiones de dominio del entorno y propósito en la vida (Orellana, 2022). Así mismo, una investigación en colegios del Perú señaló que la autonomía y el propósito en la vida son fundamentales para afrontar los desafíos educativos en contextos adversos (Segovia et al., 2020). Dado que los docentes cumplen un rol fundamental como guías y modelos para sus estudiantes, resulta pertinente que reciban formación orientada al fortalecimiento de su bienestar psicológico (Cobo et al., 2017; Palomera, 2017).

De esta manera, se esperaría que el maestro tenga un óptimo bienestar psicológico, dado que su desempeño es fundamental dentro de la política educativa. Sin embargo, a nivel nacional, se observa que los docentes enfrentan una gran presión debido a las exigencias del país por mejorar su calidad educativa, de manera que suelen ser responsabilizados por las dificultades del sistema. Como resultado, muchos profesores presentan obstáculos como el deterioro de autoridad con los estudiantes, el bajo compromiso de los padres en las actividades escolares y la pérdida de prestigio en su campo profesional, entre otros factores, lo que genera un malestar significativo en ellos (Monzón y León, 2019; Vargas et al., 2022). Estos estresores superan a menudo los recursos personales de los profesores para afrontarlos, afectando su salud física y emocional (García et al., 2022). Debido a la preocupación por esta problemática, se ha resaltado la importancia de que los docentes cuenten con recursos efectivos para enfrentar las demandas del entorno. En este sentido, el afrontamiento constituye un proceso central que permite manejar las tensiones internas y externas generadas por situaciones estresantes (Lazarus y Lazarus, 2000; Martínez, 2015). Sin embargo, más allá de las estrategias específicas utilizadas en un momento dado, lo relevante es reconocer que estas pueden agruparse en estilos de afrontamiento, entendidos como patrones relativamente estables de respuesta frente al estrés en distintas circunstancias (Carver et al., 1989). Dentro de dicha clasificación, Moran et al. (2010) plantea

cuatro estilos de afrontamiento al estrés: afrontamiento cognitivo, apoyo social, bloqueo o evitación y afrontamiento espiritual. Algunos estudios revelan que el estilo de afrontamiento cognitivo se relaciona con el bienestar psicológico en docentes (Carhuallanqui, 2024; Supo Supo, 2020; Yshii, 2023), y que ciertas estrategias de este estilo están relacionadas también con una mayor resiliencia (Morán et al., 2019). Otros estudios, por ejemplo, revelan que docentes que utilizan el estilo de evitación pueden experimentar un aumento de emociones negativas, lo que puede afectar su bienestar y deteriorar sus relaciones interpersonales (MacIntyre et al., 2020).

A pesar de que investigaciones han abordado la relación entre las variables de estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico (Calderón et al., 2024; Carhuallanqui, 2024; Oviedo, 2021; Rebora, 2024; Supo Supo, 2020; Tacca y Tacca, 2019; Yshii, 2023), aún es necesario profundizar en muestras de docentes, particularmente en el contexto peruano. De manera complementaria, la revisión de la literatura evidencia que los hallazgos no siempre son consistentes. Por ejemplo, algunos trabajos han encontrado relación entre el bienestar psicológico y ciertos estilos de afrontamiento (Carhuallanqui, 2024; Supo Supo, 2020; Tacca y Tacca, 2019), mientras que otros reportan discrepancias en determinados resultados (Rebora, 2024; Supo Supo, 2020; Tacca y Tacca, 2019; Yshii, 2023). Estas diferencias refuerzan la pertinencia de continuar investigando en el contexto docente, a fin de aportar mayor claridad y solidez empírica sobre la relación entre ambas variables. En este sentido, el presente estudio busca analizar dicha relación en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02, aportando evidencia que contribuya a una mejor comprensión de su realidad.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

¿Existe relación entre los Estilos de Afrontamiento al estrés y el Bienestar Psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02?

¿Cuál es la relación que existe entre las dimensiones del bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02?

¿Existen diferencias en los estilos de afrontamiento al estrés según sexo y edad en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02?

¿Existen diferencias en el bienestar psicológico según sexo y edad en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02?

¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico presente en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02?

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés característicos en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación que existe entre los Estilos de Afrontamiento al Estrés y el Bienestar Psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

1.3.2 Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

Determinar la relación que existe entre las dimensiones de bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

Comparar los estilos de afrontamiento al estrés según sexo y edad en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

Comparar el bienestar psicológico según sexo y edad en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

Identificar los niveles de bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

Identificar los estilos de afrontamiento al estrés en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

1.4 Justificación

Los docentes desempeñan un rol fundamental en la formación y desarrollo de la sociedad, al fortalecer el sistema educativo y contribuir al desarrollo integral de las personas. Para cumplir con esta labor, requieren recursos que promuevan su bienestar y les permitan gestionar las situaciones difíciles, garantizando así una enseñanza de calidad. Sin embargo, en el Perú, el contexto educativo presenta desafíos, ya que más del 50% de docentes ha padecido estrés y sobrecarga laboral sin recibir un apoyo psicológico adecuado (Minedu, 2021). En las instituciones públicas, los docentes suelen experimentar relaciones laborales poco saludables, lo que afecta su salud mental. En particular, quienes enseñan en primaria enfrentan altas demandas laborales y un bajo control sobre su trabajo, factores que incrementan su nivel de estrés (Arias et al., 2019). Desde una perspectiva social, resulta vital abordar esta problemática estudiando el bienestar psicológico de los docentes y los estilos de afrontamiento al estrés que emplean, con el fin de analizar la relación entre estas variables y orientar estrategias de intervención que puedan contribuir a mejorar sus condiciones laborales y promover su salud mental.

Desde el punto de vista teórico, el presente estudio busca describir e investigar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02. Esta investigación aporta información relevante para futuras investigaciones en Perú y Latinoamérica, dado que aún es necesario profundizar literatura que examine estas variables en muestras de docentes del sector público. Asimismo, permite profundizar en la identificación de los estilos de afrontamiento más frecuentes y su relación con el bienestar psicológico, proporcionando una base conceptual para comprender

cómo los docentes enfrentan situaciones de estrés y cómo esto se asocia con su salud mental y calidad de vida laboral.

Desde una perspectiva práctica, los resultados de este estudio pueden orientar a las instituciones educativas en la implementación de acciones que fortalezcan tanto el bienestar psicológico como los estilos de afrontamiento al estrés de los docentes, lo que contribuiría a un entorno laboral más saludable y propicio para una enseñanza de calidad. Además, desde la Psicología Organizacional, estos hallazgos pueden aplicarse para optimizar la gestión del talento, fortaleciendo competencias emocionales, resiliencia y habilidades socioemocionales mediante procesos de selección, capacitación y desarrollo profesional.

1.5 Limitaciones

La presente investigación empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a toda la población docente. Además, al utilizarse instrumentos que se basan en la percepción y autoevaluación de los participantes, los datos pueden estar influenciados por la interpretación subjetiva o la deseabilidad social en las respuestas. Finalmente, al tratarse de un diseño correlacional de corte transversal, los resultados muestran asociaciones entre las variables, sin que sea posible establecer relaciones de causalidad.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de investigación

En este apartado se presentan aquellos estudios que anteceden a la presente investigación, destacándose antecedentes tanto de índole internacional como nacional, los cuales fundamentarán al presente marco teórico.

2.1.1 Antecedentes Internacionales:

Bello et al. (2021) realizaron una investigación que tuvo como objetivo explorar la influencia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico de estudiantes universitarios dominicanos durante el contexto de la pandemia del COVID-19. La muestra estuvo conformada por 135 estudiantes de una universidad privada, entre 18 y 25 años y se utilizó un diseño no experimental transversal. Asimismo, los instrumentos usados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Díaz et al. (2006) y la escala de Orientación hacia el Afrontamiento de Problemas Experimentados (COPE-48) de Martínez et al. (2016). Los resultados indicaron que las estrategias de afrontamiento predicen el bienestar psicológico. En referencia a las estrategias de afrontamiento positivas, la aceptación y crecimiento personal influyeron positivamente en todas las dimensiones del bienestar psicológico.

Galiana et al. (2020) realizaron el estudio titulado “Predicting Well-Being Among the Elderly: The Role of Coping Strategies” en España. El objetivo principal fue ofrecer una visión más amplia sobre el papel de las estrategias de afrontamiento en el bienestar de las personas mayores. La muestra estuvo compuesta por 857 adultos mayores, quienes fueron evaluados por la escala de Bienestar Psicológico de Ryff y Keyes (1995) para medir el bienestar psicológico y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento de Sandín y Chorot (2003) para medir las

estrategias de afrontamiento. Como resultado se obtuvo que el afrontamiento centrado en los problemas tuvo efectos significativos en dimensiones del bienestar, mientras que el centrado en las emociones tuvo efectos negativos.

Benavente y Quevedo (2018) desarrollaron la investigación llamada "Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad" en España. Así mismo, la muestra estuvo conformada por 447 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Díaz et al. (2006) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés de Sandín y Chorot (2003). Los resultados destacan la relación entre las dimensiones de la Resiliencia y las del Bienestar psicológico, así como la relación de éstas con dos de las Estrategias de Afrontamiento: Focalización en la solución de problemas y Reevaluación positiva.

Gonzales et al. (2021) realizaron una investigación en México, la cual tuvo como objetivo analizar el impacto de las estrategias de afrontamiento al estrés y el apoyo socio-familiar sobre el bienestar psicológico en personas con obesidad. La muestra estuvo conformada por 286 personas con obesidad. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de Díaz et al. (2006) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés de Sandín y Chorot (2003). Los resultados arrojaron que las estrategias de afrontamiento de focalización en la solución del problema y autofocalización negativa, así como, el apoyo familiar, impactan en el Bienestar Psicológico de las personas con obesidad.

Calderón et al. (2024) realizaron el estudio titulado "Estilos de afrontamiento y bienestar en profesores universitarios: periodo post del COVID-19" en Mexico. El objetivo principal fue analizar los estilos de afrontamiento más utilizados por los docentes de instituciones de educación superior y su posible relación con la percepción de bienestar. La muestra estuvo

compuesta por 203 docentes, quienes fueron evaluados por la escala de Brief Cope de Carver (1997) y la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener et al. (1985). Los resultados arrojaron que el estilo de afrontamiento más utilizado fue el de enfoque en el problema, destacándose las estrategias de afrontamiento activo, planeación, aceptación y reinterpretación positiva. Estos hallazgos refuerzan la relación entre el uso del estilo enfocado hacia el problema y el bienestar en docentes, destacando su capacidad de resiliencia ante situaciones adversas.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Enriquez e Hinostroza (2024) realizaron un estudio titulado "Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en trabajadores administrativos de Lima Metropolitana". La muestra estuvo conformada por 134 trabajadores administrativos, tanto del sector público como privado que ocupaban puestos administrativos en sus organizaciones. Las escalas aplicadas en esta investigación fueron el COPE 28 de Carver (1997) y la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A) de Domínguez (2014). Los resultados muestran que existe una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento dirigidos al problema y el bienestar psicológico. Del mismo modo existe correlación significativa entre la estrategia de afrontamiento dirigido a la emoción y el bienestar psicológico, pero en el caso de afrontamiento evitativo no existe relación significa con el bienestar psicológico.

Rebora (2024) desarrolló un estudio titulado "Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana". La muestra estuvo constituida por 286 adolescentes entre 14 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Canessa (2002), y el Cuestionario de Bienestar Psicológico para jóvenes *BIEPS-J* de Cortez (2017). Los resultados arrojaron una relación directa entre el afrontamiento centrado a la emoción y el bienestar psicológico.

Asimismo, se encontró una relación directa y débil entre el afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico. Por otro lado, se encontró una relación inversa y débil entre el afrontamiento poco funcional y el bienestar psicológico.

Oviedo (2021) realizó una investigación titulada "Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao". La muestra estuvo constituida por 1039 ingresantes de ambos sexos. Se utilizaron como instrumentos al Cuestionario de Afrontamiento al Estrés de Casuso (1996) y a la Escala de Bienestar Psicologógico BIEPS-A de Domínguez (2014). Los resultados arrojaron que existen relaciones positivas entre los estilos de afrontamiento al estrés orientados en el problema y en la emoción con el bienestar psicológico, mientras que no sucede ello entre en los otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

Tacca y Tacca (2019) desarrollaron una investigación titulada "Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado" cuyo objetivo fue conocer la relación entre el estilo de afrontamiento y el bienestar psicológico de estudiantes de postgrado de una universidad de Lima. La investigación fue cuantitativa, correlacional, transversal y con una muestra de 158 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) de Carver et al. (1989) para medir el afrontamiento al estrés y la Escala de Bienestar Psicológico de Díaz et al. (2006), basada en la propuesta de Ryff, para medir el bienestar psicológico. Los resultados indican que el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el estilo centrado en las emociones se relacionan positivamente con el bienestar psicológico.

Supo Supo (2020) analizó la relación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos. La muestra estuvo conformada por 115

docentes, los mismos que fueron evaluados mediante el cuestionario de afrontamiento del estrés –CAE de Sandín y Chorot (2003) y el cuestionario de bienestar psicológico BIEPS de Casullo (2002). Según los resultados únicamente los estilos; expresión emocional abierta, focalizado en la solución de problemas, autofocalización negativa y reevaluación positiva se relacionaron de forma significativa con el bienestar psicológico.

Carhuallanqui (2024) estudió la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en docentes de la IEP de Santa Anita y Ate. Se evaluaron a 151 docentes, a quienes se les aplico el COPE de Carver et al. (1989) y el Cuestionario de Escala de Bienestar Psicológico de Álvarez (2019). Dentro de los resultados se observa una correlación positiva entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y bienestar psicológico, mientras que en el estilo de afrontamiento evitativo y bienestar psicológico existe una correlación negativa.

Yshii (2023) desarrolló una investigación con el objetivo de analizar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés. El estudio contó con la participación de 62 docentes. Los resultados indicaron la existencia de relación positiva fuerte entre bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en el problema. En contraste, el afrontamiento centrado en la emoción mostró una relación positiva débil. Finalmente, el afrontamiento centrado en la evitación presentó una relación muy débil y no significativa, lo que indica que el bienestar psicológico no se vincula con el uso de este tipo de afrontamiento.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Estrés y Afrontamiento al estrés

2.2.1.1 Orígenes del afrontamiento al estrés

Para abordar el tema del afrontamiento al estrés, es fundamental comprender primero el concepto subyacente: el estrés en sí mismo. Este fenómeno ha sido objeto de estudio durante siglos, con raíces en la física y su evolución a lo largo del tiempo abarcando disciplinas como la fisiología, la medicina, psicología, entre otras (Oviedo, 2021). Dentro de este contexto histórico, se han identificado tres enfoques teóricos principales: el enfoque del estímulo (Holmes y Rahe, 1967), el de la respuesta (Selye, 1976) y el de proceso (Lazarus, 1966), cada uno aportando una perspectiva única de cómo se percibe, experimenta y aborda el estrés.

2.2.1.2 Teorías del estrés

Como estímulo: Holmes y Rahe (1967) sustentan que el estrés se origina por estímulos o estresores que implican la exposición a circunstancias o acontecimientos externos a la persona, capaces de perturbar el equilibrio fisiológico y psicológico. Y que, si dicha exposición aumenta, puede desencadenar enfermedad física o mental en la persona.

Como respuesta: Según Selye (1976), el estrés es una reacción o respuesta del cuerpo ante los estresores o demandas que pueden ser tanto placenteras como desagradables. Además, es importante comprender que, si el estrés persiste durante un tiempo prolongado, se daría lugar a lo que él denominó “Síndrome General de Adaptación” (Sandín, 2003), el cual consta de tres etapas conocidas como la fase de alarma, de resistencia y de agotamiento. Durante la fase de alarma, el cuerpo se prepara para enfrentar o huir del estímulo estresante, mostrando cambios en la frecuencia cardíaca y la respiración. En la fase de resistencia, el cuerpo se adapta al estrés y los síntomas mejoran, pero se producen cambios en el sistema inmunológico. La fase de

agotamiento se presenta cuando el estrés es prolongado, reapareciendo los síntomas de la fase de alarma. En casos extremos, esto podría llevar a la muerte (Oviedo, 2021).

Como un proceso: En el momento de la primera declaración completa de la teoría de estrés psicológico de Lazarus (1966), se observó que la psicología convencional estaba todavía distante de "la revolución cognitiva" (Dember, 1974). Por lo tanto, Lazarus y Folkman (1984) sugirieron que era apropiado abordar nuevamente el estudio del estrés tomando en cuenta las perspectivas actuales de investigación y pensamiento. Según estos autores, las definiciones de estímulo y respuesta muestran limitaciones. Esto se debe a que un estímulo se define como estresante solo en términos de una respuesta al estrés. Se consideró necesario establecer normativas apropiadas que determinen las circunstancias en las que ciertos estímulos generan estrés, así como reconocer las diferencias individuales en la evaluación de un acontecimiento. De este modo, el estrés se define como la relación entre el individuo y su entorno, donde esta relación es valorada por el individuo como desafiante o que supera su recursos, poniendo en peligro su bienestar.

2.2.1.3 Aproximación histórica-conceptual de Afrontamiento:

Durante décadas, la investigación se ha centrado en estudiar el estrés como un estímulo y una respuesta, con un enfoque orientado hacia una visión psicopatológica. Sin embargo, en los últimos años se ha comenzado a hablar de variables que promuevan una perspectiva de bienestar, lo que ha llevado a un cambio en el enfoque hacia el afrontamiento del estrés. Este concepto se refiere a los esfuerzos para enfrentar una situación estresante y tiene sus raíces en enfoques tradicionales como la experimentación con animales y el psicoanálisis, para luego desarrollarse hacia una visión cognitivo-conductual.

Según Lazarus y Folkman (1984), el primer enfoque tradicional corresponde al modelo animal. Este se centra en el concepto de impulso, activación o excitación, y en cómo diferentes especies de animales responden y se adaptan a situaciones estresantes, poniendo principal énfasis al comportamiento de evitación y escape. En el contexto, el afrontamiento se describe a menudo como acciones que gestionan situaciones desagradables del entorno, con el fin de reducir la alteración psicofisiológica.

Luego, en el enfoque del yo psicoanalítico, el concepto de afrontamiento se describe como pensamientos y acciones que resuelven conflictos con el objetivo de reducir el estrés. Una distinción fundamental en el abordaje del afrontamiento en este enfoque, en contraste con el modelo animal, radica en la atención dada a las formas de percibir y razonar acerca de la relación entre la persona y su entorno. Aunque se reconoce la relevancia del comportamiento, se le otorga mayor importancia a la cognición (Lazarus y Folkman, 1984).

Es importante destacar que la teoría psicoanalítica del yo contempla diversas maneras en que las personas manejan sus relaciones con el entorno. Varios investigadores proponen jerarquías donde se sitúa al afrontamiento en el nivel superior, caracterizado por procesos del yo más desarrollados y maduros, seguido por los mecanismos de defensa, reconocidos por ser modos neuróticos de adaptación. Por ejemplo, Haan (1977) enfoca los procesos en el modo de afrontamiento con énfasis en la adhesión a la realidad, mientras que Menninger (1963) sostiene que los dispositivos de afrontamiento son aquellos que denotan una mínima interrupción y desorganización interna. Desde esta perspectiva, cualquier dispositivo que denote falta de control o desequilibrio no califica, por definición, como dispositivo de afrontamiento.

Posteriormente, aparece el modelo de Lazarus y Folkman (1984), el cual cuenta con un sólido fundamento teórico del afrontamiento. A diferencia del enfoque psicoanalítico del ego,

sostienen que el afrontamiento ocurre independientemente del resultado. Esto contrasta con las conceptualizaciones previas, donde se emplean criterios predefinidos basados en madurez para categorizar estrategias en una dimensión evaluativa.

2.2.1.4 Modelo Transaccional de Lazarus y Folkman (1984)

Este modelo resalta la importancia de los procesos cognitivos en la experiencia del estrés y afrontamiento. Según estos autores, el afrontamiento se define como los esfuerzos realizados por una persona para enfrentar demandas estresantes. Antes de emprender estos esfuerzos, la persona percibe y evalúa la situación en la que se encuentra, lo cual se conoce como "evaluación cognitiva". Este modelo enfatiza que el afrontamiento se dirige siempre hacia situaciones específicas, lo que significa que entender y evaluar cómo las personas enfrentan el estrés requiere comprender los desafíos con los que se están enfrentando. Cuanto más claro sea el contexto, más fácil será relacionar un pensamiento o acción de afrontamiento con las demandas de ese contexto.

Evaluación Cognitiva: Durante este proceso, la persona valora la importancia de lo que ocurre para su bienestar y determina cómo responder ante ello. En primer lugar, reflexiona si lo que sucede es relevante o no, lo que se conoce como "evaluación primaria". Si resulta relevante, decide si se trata de una situación positiva o estresante. En el caso de situaciones estresantes, estas pueden incluir daño o pérdida, amenaza o desafío. Posteriormente, si la situación se percibe como amenaza o desafío, la persona debe gestionarla, a esto se le llama "evaluación secundaria". Aquí se determinan qué recursos y estrategias de afrontamiento están disponibles y cuáles podrían ser más eficaces en función de la situación.

Estrategias de Afrontamiento: Son los recursos cognitivos y conductuales que las personas utilizan para manejar las demandas internas y externas de una situación estresante.

Estas estrategias pueden enfocarse en el problema, buscando definirlo, generando y evaluando soluciones alternativas, elegir entre ellas y resolverlo. Sin embargo, el afrontamiento centrado en el problema va más allá de la resolución de problemas, incluye también estrategias dirigidas hacia el interior de la persona. Por otro lado, se tiene a las estrategias enfocadas en la emoción, que son aquellas dirigidas a reducir la angustia emocional. Así mismo, a medida que una persona lidia con situaciones estresantes, sus pensamientos y acciones pueden cambiar. Por ejemplo, las estrategias centradas en la emoción son más comunes cuando se percibe que la situación no puede cambiarse, mientras que las centradas en el problema son más probables cuando se cree que la situación si se puede cambiar (Folkman y Lazarus, 1980).

2.2.2 Estilos de Afrontamiento al estrés

2.2.2.1 Diferencia entre estrategias y estilos de afrontamiento al estrés:

Las estrategias de afrontamiento son respuestas específicas ante situaciones estresantes, mientras que los estilos de afrontamiento se refieren al conjunto de estrategias de afrontamiento que permanecen relativamente fijas a lo largo del tiempo y en diversas situaciones estresantes (Carver et al., 1989). De esta manera, las estrategias reflejan una respuesta de afrontamiento situacional (Lazarus y Folkman, 1984) , mientras que los estilos indican una tendencia de afrontamiento disposicional.

2.2.2.2 Modelos teóricos sobre estilos de afrontamiento al estrés:

2.2.2.2.1 Modelo de Afrontamiento al estrés de Carver et al. (1989):

El origen del estudio del afrontamiento al estrés en términos cognitivos conductuales se origina con la teoría transaccional del estrés propuesta por Lazarus y Folkman (1984). En este sentido, la teoría desarrollada por Carver, et al. (1989) incorpora postulados del modelo de estrés

propuesto por Lazarus y del modelo de autorregulación conductual (Carver et al., 1989). Este último manifiesta que las personas constantemente establecen objetivos y metas, monitoreando su progreso y ajustando su comportamiento en función de esos objetivos (Carver y Scheier 1981, 1983, 1985). Así, cuando las personas anticipan resultados positivos, esto las motiva a continuar esforzándose por alcanzar sus metas, especialmente si enfrentan algún obstáculo en el camino. Sin embargo, si estas expectativas son negativas, es probable que disminuyan su determinación o incluso que abandonen por completo sus esfuerzos hacia esas metas. Esto sucede de la misma manera con el proceso de afrontamiento, pues si las personas descubren que no pueden eliminar o reducir la amenaza, pueden abandonar sus esfuerzos por alcanzar las metas cuando el estresor les impide lograrlas (Carver y Scheier, 1985).

Carver et al. (1989) identifica limitaciones en las herramientas existentes para medir el afrontamiento, destacando que muchas han sido desarrolladas empíricamente sin basarse en una fundamentación teórica sólida. Esto ha generado inconsistencias en la evaluación de las estrategias de afrontamiento por lo que propuso un enfoque más estructurado y teóricamente fundamentado mediante el desarrollo del instrumento COPE. Este cuestionario permite evaluar tanto las estrategias como estilos de afrontamiento. De esta manera, el COPE incorpora 13 escalas conceptualmente distintas divididas en tres estilos de afrontamiento:

Afrontamiento centrado en el problema: Incluye a las estrategias de afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competitivas, afrontamiento restrictivo, búsqueda de apoyo social instrumental y reinterpretación positiva.

Afrontamiento centrado en la emoción: Contiene a las estrategias de búsqueda de apoyo social emocional, aceptación, negación y recursión a la religión.

Afrontamiento evitativo: Cuenta con las estrategias de concentración en las emociones y desahogo de estas, desconexión conductual y desconexión mental.

Desde una perspectiva situacional, se analizan las estrategias de afrontamiento específicas que una persona emplea en un evento estresante particular (Lazarus y Folkman, 1984). En cambio, si se habla de enfoque disposicional, este se centra en los estilos de afrontamiento, entendidos como la tendencia general y relativamente estable de una persona a utilizar ciertas estrategias a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones.

El cuestionario COPE fue diseñado para evaluar ambos enfoques. La diferencia entre la medición de disposiciones de afrontamiento y respuestas situacionales radica en el marco de referencia utilizado en los ítems del cuestionario. Para evaluar un estilo de afrontamiento disposicional, los ítems se formulan en términos de lo que la persona suele hacer cuando enfrenta el estrés de manera habitual. Por otro lado, para medir las respuestas situacionales, los ítems se presentan en función de lo que la persona hizo o está haciendo en un episodio específico de afrontamiento.

En el desarrollo del inventario, se buscó incluir solo elementos que pudieran responderse desde ambas orientaciones, permitiendo que el instrumento sea utilizado según las necesidades y objetivos del investigador.

2.2.2.2.2 Modelo de Sandin y Chorot (2003)

El afrontamiento al estrés es un concepto que ha causado gran interés, ya que la manera en que una persona enfrenta las situaciones estresantes puede influir significativamente en su bienestar y salud mental. En este sentido, los estilos de afrontamiento representan tendencias

generales y relativamente estables en la forma en que los individuos gestionan el estrés (Sandín y Chorot, 2003).

Desde una perspectiva psicológica, estas tendencias reflejan una interacción constante entre las disposiciones personales y las condiciones externas. Es decir, el afrontamiento no solo depende de la situación en sí, sino también de las características individuales de cada persona. Así, los estilos de afrontamiento agrupan distintas estrategias que las personas tienden a utilizar de manera recurrente ante situaciones desafiantes, proporcionando un marco útil para comprender cómo los individuos regulan sus emociones y acciones frente al estrés (Sandín, 2003; Sandín y Chorot, 2003).

En este sentido, Sandin y Chorot (2003) desarrollaron El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), el cual es un instrumento que evalúa los siete estilos básicos de afrontamiento: focalizado en la solución del problema, autofocalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social, religión.

Los autores señalan que estos siete factores primarios pueden agruparse en dimensiones más generales. El primero, afrontamiento centrado en el problema, incluye principalmente al estilo focalizado en la solución de problemas, seguido de la reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. Asimismo, el afrontamiento centrado en la emoción contiene a los estilos autofocalización negativa y expresión emocional abierta (Sandín y Chorot, 2003). Finalmente, el afrontamiento focalizado en la religión ha sido considerado como una dimensión general de afrontamiento (Pargament et al., 2000).

2.2.2.3 Clasificación de Estilos de afrontamiento al estrés

El afrontamiento es un proceso que implica emplear estrategias con el fin de gestionar situaciones estresantes. A lo largo de los años, distintos modelos han buscado categorizar estas estrategias en estilos más amplios que reflejan tendencias generales de afrontamiento.

Uno de los instrumentos más utilizados para evaluar estas estrategias es el COPE (Carver et al., 1989). Posteriormente, Carver (1997) presentó una versión abreviada denominada Brief COPE, la cual redujo el número de ítems, con el objetivo de facilitar su aplicación y reducir esfuerzo que tenían que realizar al responder al inventario completo.

Basado en este modelo, Morán et al. (2010) realizó una adaptación del Brief COPE y desarrolló el COPE-28, en el cual identificó cuatro estilos principales:

Afrontamiento Cognitivo: Este estilo deriva del afrontamiento centrado en el problema y consiste en emplear estrategias que intenten cambiar la realidad del factor estresante**.** Las estrategias de afrontamiento que forman parte de este estilo son:

Afrontamiento activo: Consiste en emprender acciones directas**,** incrementando los propios esfuerzos para eliminar o reducir al estresor.

La planificación: Implica pensar acerca de cómo afrontar al estresor, planificar los pasos a seguir y la dirección de los esfuerzos a realizar.

Reinterpretación positiva: Consiste en buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.

Afrontamiento mediante Apoyo Social: Este estilo deriva del afrontamiento centrado en la emoción e implica emplear estrategias que ayuden al manejo de las emociones

relacionadas con un estresor sin cambiar necesariamente el resultado del evento estresante. Las estrategias que forman parte de este estilo son:

Apoyo emocional: Implica conseguir apoyo emocional y de comprensión de otros.

Apoyo social: Llamado también apoyo instrumental, consiste en buscar consejos o información de personas que son competentes acerca de lo que se debe hacer.

Desahogo: Conciencia elevada del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.

Aceptación: Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo y convivir con ello.

Evitación o bloqueo de afrontamiento: Este estilo consiste en utilizar estrategias que permiten evitar o escapar de la fuente de estrés y/o de las emociones asociadas en vez de afrontarlas directamente. Las estrategias que forman parte de este estilo son:

Auto distracción: Intentar distraerse para tratar de no concentrarse en el factor estresante.

Desconexión: Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al intento de alcanzar metas por su impacto.

Uso de sustancias: Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.

Humor: Hacer bromas respecto al estresor o reírse de las situaciones estresantes.

Autoinculpación: Criticarse y culpabilizarse por lo acontecido.

Negación: No aceptar la realidad del suceso estresante

Estilo de Afrontamiento espiritual: Este estilo contiene a la estrategia "religión", la cual funciona como un recurso de apoyo emocional, un medio crecimiento positivo o una estrategia activa para enfrentar la adversidad. Aunque podrían evaluarse sus distintas funciones, Carver et al. (1989) diseñó una única escala para medir la tendencia general a recurrir a la religión en momentos de estrés. En la adaptación del Brief COPE realizada por Morán, el afrontamiento espiritual fue consolidado como un estilo independiente, diferenciándose de los enfoques centrados en el problema o la emoción.

Estos estilos derivan de los tres planteados originalmente por Carver et al. (1989), pero fueron redefinidos a partir de un análisis factorial que permitió establecer una nueva estructura acorde a la población evaluada. Recientemente, Delgado-Requejo et al., (2023) confirmó la estructura factorial del COPE-28 en una muestra de población peruana, reafirmando la pertinencia de estos cuatro estilos de afrontamiento en dicho contexto.

Dado que la presente investigación busca analizar los estilos de afrontamiento al estrés, la adaptación del Brief COPE realizada por Morán et al. (2010) y validada por Delgado-Requejo et al., (2023) cobra especial relevancia. Su estructura permite una evaluación más precisa y ajustada al contexto de estudio, asegurando que los resultados obtenidos reflejen con mayor claridad los estilos y estrategias utilizadas por los participantes.

De esta manera, el COPE-28 se posiciona como una herramienta clave para esta investigación, proporcionando un marco adecuado para comprender cómo los individuos enfrentan el estrés y orientar a futuros estudios.

2.2.3 Bienestar Psicológico

2.2.3.1 Antecedentes y Revisión Teórica del Bienestar Psicológico:

El interés por el bienestar se remonta a tiempos antiguos, siendo un tema central en la filosofía, donde convencionalmente se presentaban creencias idealistas respecto a la concepción del bienestar en el ser humano relacionados al alma, felicidad y buena vida (Vielma y Alonso, 2010). De hecho, fue tanto el interés de estudiar dichos temas que se crearon dos orientaciones filosóficas: la hedonista y la eudaimónica. La primera, que tiene como a uno de sus más grandes representantes a Epicuro, señalaba que el objetivo de la vida era experimentar la mayor cantidad posible de placer a través del disfrute y la participación en actividades nobles, y que la felicidad resulta de la suma de estos momentos placenteros. Por otro lado, respecto a la postura eudaimónica, se consolidó Aristóteles como su máximo representante, sosteniendo que para alcanzar una vida con sentido se debe vivir de acuerdo con el daimon, logrando las propias potencialidades y finalmente llegar a ese estado anhelado de felicidad: la eudaimonía (Vázquez et al., 2009).

Hace aproximadamente 40 años surgió el campo de la psicología positiva, impulsado por el creciente interés de los investigadores en temas relacionados con el bienestar y la felicidad, en contraste con el enfoque predominante de la psicología en aspectos psicopatológicos. Esta nueva perspectiva facilitó una promoción más integral del bienestar, ofreciendo una comprensión más profunda de sus diversos aspectos y buscando ofrecer una perspectiva más completa al incorporar tanto componentes hedónicos como eudaimónicos del bienestar (Hervás et al., 2008; Peterson y Seligman, 2006). Entre los psicólogos partidarios del hedonismo, el concepto predominante ha sido el de bienestar subjetivo, aquel que estudia la satisfacción con la vida y el equilibrio entre el afecto positivo y negativo (Ryff, 1989; Vázquez

et al., 2009). Según Bradburn (1969), la felicidad resulta de un equilibrio entre afectos positivos y negativos de las personas, proporcionando una distinción inicial entre afecto positivo y negativo. Él también pudo demostrar que las dos dimensiones afectivas eran independientes entre sí. Sin embargo, la aparente independencia entre el afecto positivo y negativo ha sido examinada con especial atención (Keyes et al., 2002), pues gran evidencia respalda la separación funcional del afecto positivo y afecto negativo (Cacioppo et al., 1999; Diener et al., 1995).

Aunque la perspectiva hedónica ha tenido una amplia difusión y aplicación en el estudio del bienestar, en los últimos años ha surgido un creciente interés por la perspectiva eudaimónica. A diferencia de la primera, centrada en la búsqueda de la felicidad y el placer, la visión eudaimónica enfatiza el proceso de vivir bien y en la realización del potencial humano (Deci y Ryan, 2008).

El término eudaimonía proviene de la filosofía griega, siendo Aristóteles quien lo desarrolló ampliamente en su obra "Ética a Nicómano". En esta obra, él menciona que la eudaimonía es vivir bien de acuerdo con la virtud más alta, la cual se define como encontrar el punto medio entre el exceso y la deficiencia. Esto sugiere que la más alta realización humana implica participar en actividades con un propósito definido, donde el objetivo esencial es alcanzar nuestro potencial máximo (Ryff y Singer, 2008).

Asimismo, la exploración de este constructo ha sido enriquecida por las aportaciones de diversos autores y teorías, las cuales han establecido los fundamentos para su comprensión actual. De esta manera, dentro del contexto de la psicología del desarrollo, el enfoque de Bühler (1935, 1968) proporcionó una comprensión de cómo las personas exploran sus metas de vida y los eventos significativos para buscar y encontrar sentido y propósito en sus vidas. Asimismo,

Erickson (1959) explora cómo las personas desarrollan su identidad a lo largo de diferentes etapas de la vida, destacando que la aceptación juega un papel fundamental dentro del desarrollo personal. Por otro lado, tenemos la influencia de la psicología existencial y humanista. Allport (1961) describió las características de una personalidad madura, destacando aspectos importantes para alcanzar una vida plena y significativa. Maslow (1968) propuso su jerarquía de necesidades, en la cual la autorrealización se ubica en el nivel más alto. Rogers (1962) introdujo el concepto de persona plenamente funcional para describir a aquellas personas que alcanzan su máximo potencial. Luego Frankl (1992) exploró la búsqueda del propósito y significado mediante una forma de psicoterapia que él denominó "logoterapia". Respecto a la influencia de la psicología clínica, Jahoda (1958) con su teoría de la salud mental positiva, describe criterios relevantes para evaluar la salud mental de manera más holística. Jung (1933), por su parte, describe en su teoría el proceso de individuación, el camino para el desarrollo de una identidad auténtica personal y autorrealización. Complementando esta perspectiva, Gilligan (1982) propone que en el caso de las mujeres, el desarrollo personal también está profundamente vinculado a las relaciones interpersonales, el cuidado y la conexión con los demás. Finalmente, Waterman (1993) resalta la vinculación entre la eudaimonía con el sentimiento de expresión personal, definiendo este último como la sensación de realización y vitalidad al realizar acciones significativas.

Sin embargo, la medición del bienestar ha tenido una escasa base teórica junto a poca información del funcionamiento positivo (Ryff, 1989). Consciente de estas limitaciones, Ryff (1995) planteó su modelo multidimensional de bienestar. Bajo este contexto, introdujo el término "bienestar psicológico" para diferenciarse del "bienestar subjetivo", que está más

asociado a la postura hedonista, definiendo el bienestar psicológico como el desarrollo del verdadero potencial y autorrealización de la persona.

2.2.3.1.1 Modelo Multidimensional de Carol Ryff:

Este modelo recopila e integra los postulados mencionados anteriormente, los cuales se orientan y tienen como punto en común el funcionamiento positivo. De esta manera, Ryff & Singer (2006) plantean las siguientes dimensiones para el bienestar psicológico:

Aceptación de uno mismo: Implica tener una percepción positiva de uno mismo, siendo consciente de sus fortalezas, defectos y aceptando su pasado.

Relaciones positivas con los demás: Implica mantener vínculos saludables con otras personas, destacándose por la presencia de lazos de empatía y amor hacia los demás.

Crecimiento personal: Requiere la necesidad constante de desarrollar las potencialidades de la persona, enfocándose en la autorrealización y logro de metas

Propósito en la vida: Implica el sentido o dirección que una persona le otorga a su vida.

Dominio del entorno: Requiere la habilidad de la persona de crear, elegir y adaptarse a las demandas de su ambiente.

Autonomía: Implica la determinación e independencia respecto a decisiones y acciones de una persona.

2.2.3.1.2 Modelo de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000):

Esta teoría, de manera similar a la de Carol Ryff, se relaciona con el concepto de eudaimonía esencialmente en el aspecto de autorrealización. Plantea que el bienestar conduce a un funcionamiento psicológico óptimo, el cual implica dos puntos clave: satisfacción de

necesidades psicológicas básicas como la autonomía, competencia y relación, y; un sistema de metas congruentes (Vázquez et al., 2009).

En cuanto al primer punto, la necesidad psicológica de competencia implica que una persona pueda enfrentar desafíos de manera efectiva y óptima. La necesidad de relación se experimenta cuando una persona busca pertenencia e intimidad con otras personas. La necesidad de autonomía hace referencia a la voluntad para autoorganizarse y regular sus propios comportamientos. Es importante destacar que para mantener una óptima salud psicológica a largo plazo se requiere la satisfacción de las tres necesidades (Ryan & Deci, 2000).

Respecto al segundo componente, la teoría plantea que el sistema de metas congruentes es importante para tener motivación y bienestar eudaimónico. En este contexto, la motivación intrínseca se refiere a la alineación de las metas personales con las tres necesidades psicológicas fundamentales mencionadas anteriormente: autonomía, competencia y relación (Vázquez et al., 2009).

2.2.3.1.3 Modelo de Bienestar de Martin Seligman:

Seligman (2011), un referente clave y fundador de la psicología positiva, promovió una corriente que se enfoca en estudiar los aspectos positivos del ser humano y sus fortalezas. En este contexto, el bienestar se convierte en un tema fundamental de la psicología positiva. La teoría del bienestar de Seligman sostiene que este se compone de cinco pilares o características básicas: emoción positiva, compromiso, relaciones, sentido y logros. Cada uno de estos elementos aporta al bienestar, es buscado por su propio valor y tiene una definición diferente a los demás. El bienestar pleno solo se logra cuando están presentes estas cinco características básicas. Ningún elemento, por sí solo, define el bienestar, pero cada uno contribuye a su

desarrollo. Además, la teoría del bienestar distingue entre componentes subjetivos y objetivos. Por ejemplo, la emoción positiva es subjetiva, ya que depende de las percepciones personales. En cambio, el compromiso, el sentido de la vida, las relaciones y los logros incluyen tanto aspectos subjetivos como objetivos. Así, el bienestar se define como una combinación entre sentirnos bien y tener realmente un sentido en la vida, relaciones satisfactorias y logros tangibles (Seligman M. E., 2014).

2.3 Hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

2.3.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

Existe relación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

Existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento al estrés según sexo y edad en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

Existen diferencias significativas en el bienestar psicológico según sexo y edad en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Según Hernández y Mendoza (2023), el enfoque cuantitativo se distingue por su carácter objetivo, el uso de instrumentos estandarizados y procedimientos estructurados que permiten al investigador probar hipótesis. En este sentido, la presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, ya que se orientó a la recolección y análisis de datos numéricos con el fin de examinar la relación existente entre las variables de estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico (Hernández & Mendoza, 2018). Asimismo, se enmarcó en el nivel correlacional, dado que buscó analizar la relación entre ambas variables (Arias, 2012; Hernández & Mendoza, 2018). Finalmente, adoptó un diseño no experimental de corte transversal, ya que no se manipuló ninguna de las variables de estudio y la información se recolectó en una sola ocasión (Hernández & Mendoza, 2018).

3.2 Población del estudio

La población estuvo conformada por 2236 docentes de primaria de colegios nacionales de la UGEL 02 de Lima metropolitana (Ministerio de Educación, 2024).

3.3 Muestra del estudio

3.3.1 Tipo de muestreo

La muestra se obtuvo a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que implicó que la selección de los participantes haya sido en función a las características específicas y objetivos relevantes para la investigación. Se priorizó la accesibilidad y proximidad de los sujetos (Otzen y Manterola, 2017).

A) Criterios de inclusión

- Docentes de ambos sexos
- Docentes de nivel primario
- Docentes de servicio escolarizado
- Docentes con un rango de edad de entre 25 a 65 años
- Docentes nombrados

B) Criterios de exclusión

- Docentes que estén sustituyendo a profesores con licencia
- Docentes de zonas rurales
- Docentes de nivel inicial y/o secundaria
- Docentes de colegios particulares
- Docentes contratados

3.3.2 Tamaño de la muestra

Se consideró a todos los docentes que hayan cumplido con los criterios de inclusión establecidos en la presente investigación.

Tabla 1

Características sociodemográficas de la muestra

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	50	25.77 %
Femenino	144	74.23 %
Edad	Frecuencia	Porcentaje
Entre 24-35	19	9.79 %
Entre 36-45	34	17.53 %
Entre 46-55	82	42.27 %
Entre 56 y más	59	30.41 %
Total	194	100 %

La tabla 1 presenta las características sociodemográficas de los 194 docentes de primaria en colegios públicos de la UGEL 02. La mayoría de los participantes tiene entre 46 y 55 años (42.27%) y predomina el sexo femenino (74.23%).

El procedimiento que se realizó para obtener la cantidad de la muestra fue mediante el programa estadístico G*Power (Faul et al., 2009). Tomando como referencia estudios previos que han explorado la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico, se observa que las correlaciones presentan tamaño del efecto moderado, generalmente entre .25 y .40 para los estilos cognitivo, de apoyo social y espiritual, así como correlaciones negativas de magnitud similar en el caso de estilo de evitación (Barrón et al., 2021; Chan et al., 2022; Freire et al., 2016; Krok, 2015). Con $\alpha = .05$ y potencia = .95, el N mínimo resultante fue de 134. La muestra final del estudio fue n = 194.

3.4 Operacionalización de variables

Tabla 2

Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Estilos / Dimensiones	Indicadores	Ítems
Variable 1: Estilos de Afrontamiento al estrés	Conjunto de estrategias relativamente estables que se ejecutan ante una amenaza percibida de manera disposicional ante una amenaza percibida (Carver et al., 1989)	Compuesto por un cuestionario de 20 ítems con una escala tipo Likert de 4 alternativas de respuesta, que van de 0 (“nunca hago esto”) a 3 (“hago siempre esto”) con puntuaciones intermedias. Los ítems están distribuidos en 10 estrategias, agrupadas en cuatro estilos de afrontamiento: cognitivo, apoyo social, bloqueo de afrontamiento y espiritual. (Véase Anexo A)	Afrontamiento cognitivo	- Afrontamiento activo	2,7
				- Planificación	4,19
				- Reinterpretación positiva	9,13
			Apoyo social	- Apoyo emocional	6,12
				- Apoyo social	1,20
			Evitación o bloqueo de afrontamiento	- Auto distracción	3,16
				- Desconexión	8,18
				- Uso de sustancias	10,17
				- Humor	5,14
			Espiritual	- Religión	11,15

Variable 2: Bienestar Psicológico	Es un concepto multidimensional que abarca distintas dimensiones para vivir una vida plena, orientándose al desarrollo y a la autorrealización de la persona. (Ryff, 1989)	Consta de un formato de respuesta tipo Likert, con puntuaciones que van desde 1 (totalmente en desacuerdo) hasta 6 (totalmente de acuerdo). Está compuesto por un total de 29 ítems, distribuidos en 6 dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, autonomía, crecimiento personal y propósito de vida. (Véase Anexo B)	Autoaceptación	1,7,17,24
			Relaciones Positivas	**2**,**8**,12,**22**,25
			Autonomía	3,**4**,**9**,**13**,18,**23**
			Dominio del entorno	**5**,10,14,**19**,29
			Crecimiento Personal	21.**26**,27,28
			Propósito en la vida	6,11,15,16,20

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica empleada para la recolección de datos en este estudio fue la encuesta, ya que permite obtener y elaborar datos de manera rápida y eficaz. Para medir ambas variables, se utilizó el cuestionario, dado que es el instrumento básico en la aplicación de encuestas (Anguita et al., 2003). A continuación, se describen los cuestionarios empleados:

3.5.1 Estilos de Afrontamiento al Estrés

A. Ficha Técnica

Nombre original: Brief COPE-28

Autor original: Carver (1997)

Adaptación al español: Morán et al. (2010)

Adaptación al Perú: Delgado et al. (2023)

Escala: Ordinal tipo Likert (0-3)

Número de ítems: 20

Objetivo: Evaluar los estilos y estrategias de afrontamiento al estrés.

Puntuación: Cada estilo se obtiene sumando los puntajes de los ítems que lo componen

Interpretación: Puntuaciones más altas indican mayor uso del estilo

B. Confiabilidad:

Para determinar la confiabilidad del instrumento adaptado al contexto peruano, se llevó a cabo un estudio de consistencia interna, en el que se evidenció que el coeficiente alfa de Cronbach de la variable en general oscila entre α ordinal = .74 y .82. De manera similar, se realizó este procedimiento para las dimensiones de la variable, obteniéndose los siguientes coeficientes alfa ordinales: estilo cognitivo α ordinal = .82, apoyo social α ordinal = .81, afrontamiento de bloqueo α ordinal = .74 y afrontamiento espiritual α ordinal = .75. Estos resultados permiten concluir que el instrumento es fiable (Delgado et al., 2023). En el presente estudio, el análisis de fiabilidad del instrumento en general mostró un α de .805, lo que indica una buena consistencia interna del instrumento según Oviedo y Campo (2005). La mayoría de los ítems presentaron correlaciones aceptables con el total, aunque algunos, como los ítems 8, 10, 17 y 18, obtuvieron valores más bajos. No obstante, la eliminación de estos ítems no mejoró significativamente la fiabilidad global, por lo que el instrumento se considera adecuado para evaluar el afrontamiento al estrés en la población estudiada.

Tabla 3

Análisis de fiabilidad de los estilos de afrontamiento al estrés

	α de Cronbach	
Afrontamiento al estrés	.805	
	Correlación del elemento con otros	α Si se descarta el elemento
Ítem 1	.464	.792
Ítem 2	.3896	.796
Ítem 3	.452	.792
Ítem 4	.3539	.798
Ítem 5	.3541	.799
Ítem 6	.4934	.79
Ítem 7	.3181	.80
Ítem 8	.2431	.806
Ítem 9	.4622	.791
Ítem 10	.0513	.809
Ítem 11	.4863	.79
Ítem 12	.5269	.788
Ítem 13	.3592	.798
Ítem 14	.3694	.797
Ítem 15	.4512	.792
Ítem 16	.4445	.793
Ítem 17	.1136	.807
Ítem 18	.1881	.808
Ítem 19	.3032	.80
Ítem 20	.4814	.791

C. Validez:

Para determinar la validez del instrumento adaptado al contexto peruano, Delgado et al. (2023) realizaron un análisis factorial confirmatorio en una muestra de 530 personas entre los 18 y 60 años, provenientes de diversas regiones del Perú. En dicho estudio se probaron cuatro

modelos para analizar la validez, y como resultado de este proceso se eliminaron las estrategias de aceptación, negación, autoinculpación y desahogo, debido a que presentaron cargas factoriales inferiores a .30. De este modo, el instrumento pasó de 28 a 20 ítems, sin que esto alterara su estructura subyacente. El cuarto modelo, que incluye las 20 estrategias agrupadas en 4 estilos, mostró índices de ajuste adecuados, lo que confirma que el BRIEF COPE -28 tiene propiedades psicométricas aceptables en la población peruana.

En la presente investigación, el análisis factorial confirmatorio del afrontamiento al estrés con cuatro factores mostró que todos los ítems presentan cargas factoriales significativas ($p < .05$) en sus respectivas dimensiones. Dentro del afrontamiento cognitivo, los ítems 2, 7, 4, 19, 9 y 13 obtuvieron estimadores entre .316 y .532. En apoyo social, los ítems 1, 6, 12 y 20 mostraron cargas entre .441 y .63. Para evitación o bloqueo de afrontamiento, los ítems 3, 5, 8, 10, 14, 16, 17 y 18 presentaron valores más variables, destacando el ítem 10 con la carga más baja (.111, $p = .021$). Finalmente, en la dimensión espiritual, los ítems 11 y 15 obtuvieron las cargas más altas del modelo (.833 y .709, respectivamente).

Tabla 4

Análisis factorial confirmatorio de afrontamiento al estrés con 4 factores

				Intervalo de Confianza al 95%			
Factor	**Indicador**	**Estimador**	**Error estándar**	**Inferior**	**Superior**	**Z**	**p**
Afrontamiento cognitivo	Ítem 2	.434	.0601	.3165	.552	7.23	**< .001**
	Ítem 7	.378	.0484	.2829	.472	7.81	**< .001**
	Ítem 4	.316	.0536	.2114	.422	5.91	**< .001**
	Ítem 19	.392	.0566	.2812	.503	6.93	**< .001**
	Ítem 9	.532	.0701	.3948	.67	7.59	**< .001**
	Ítem 13	.397	.0524	.2945	.5	7.58	**< .001**
Apoyo social	Ítem 1	.441	.0578	.3276	.554	7.63	**< .001**
	Ítem 6	.626	.0621	.5043	.748	10.08	**< .001**
	Ítem 12	.63	.0628	.5069	.753	10.03	**< .001**
	Ítem 20	.481	.056	.3715	.591	8.6	**< .001**
Evitación o bloqueo de afrontamiento	Ítem 3	.576	.0858	.4079	.744	6.71	**< .001**
	Ítem 5	.545	.0884	.372	.718	6.17	**< .001**
	Ítem 8	.422	.0953	.2354	.609	4.43	**< .001**
	Ítem 10	.111	.048	.0165	.205	2.3	**.021**
	Ítem 14	.416	.0792	.2611	.571	5.26	**< .001**
	Ítem 16	.411	.0704	.2727	.548	5.84	**< .001**
	Ítem17	.119	.0454	.0302	.208	2.63	**.009**
	Ítem 18	.265	.0884	.0913	.438	2.99	**.003**
Espiritual	Ítem 11	.833	.0966	.6441	1.023	8.63	**< .001**
	Ítem 15	.709	.0766	.559	.859	9.26	**< .001**

3.5.2 Bienestar Psicológico

A. Ficha Técnica

Nombre original: Scales of Psychological Well-being (SPWB)

Autor original: Ryff (1989)

Adaptación al español: Díaz et al. (2006)

Adaptación al Perú: Alvarez (2019)

Escala: Ordinal tipo Likert (1-6)

Número de ítems: 29

Objetivo: Evaluar el nivel de bienestar psicológico según sus seis dimensiones

Dimensiones: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal, Propósito en la vida

Puntuación: Se obtienen puntajes por dimensión (sumando los ítems que la componen) y un puntaje total (sumando los 29 ítems)

Interpretación: Un puntaje más alto refleja un mayor nivel de bienestar psicológico

B. Confiabilidad:

Para determinar la confiabilidad del instrumento adaptado al español, se realizó un estudio de consistencia interna, que mostró coeficientes alfa de Cronbach con los siguientes valores por dimensión: α=.84 (Autoaceptación), α=.78 (Relaciones positivas), α=.70 (Autonomía), α=.82 (Dominio del entorno), α=.70 (Propósito de vida) y α=.71 (Crecimiento personal). Asimismo, en el contexto peruano, Tacca y Tacca (2019) realizaron un estudio en el

que se obtuvieron excelentes índices de alfa de Cronbach, con un α=.92 para el bienestar psicológico en general, α=.83 para autoaceptación, α=.76 para relaciones positivas, α=.76 para autonomía, α=.71 para dominio del entorno, α=.72 para crecimiento personal y α=.89 para propósito de vida. Asimismo, Álvarez (2019) evaluó la confiabilidad de la adaptación al español de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff realizada por Díaz et al. (2006) en una muestra de adultos de Lima Metropolitana. Se obtuvo un coeficiente omega de McDonald (ω) de .96, lo que indica una excelente consistencia interna del instrumento según George y Mallery (2003). Además, el error estándar de medición (EEM = .134) indica una alta medición en la evaluación. Estos resultados respaldan la fiabilidad del instrumento en población adulta peruana. Para el presente estudio, el análisis de fiabilidad del bienestar psicológico mostró un α de Cronbach de .934, lo que indica una excelente consistencia interna del instrumento. La mayoría de los ítems presentaron correlaciones adecuadas con el total, aunque algunos, como los ítems 12, 22, 26 y 29, obtuvieron valores más bajos, lo que sugiere que podrían estar menos relacionados con el constructo general. Sin embargo, la eliminación de estos ítems no mejoró significativamente la fiabilidad global, por lo que no se considera necesaria su exclusión, aunque sí una posible revisión de su formulación.

Tabla 5

Análisis de fiabilidad del bienestar psicológico

	α de Cronbach	
Bienestar psicológico	.934	
	Correlación del elemento con otros	**α Si se descarta el elemento**
Ítem 1	.499	.933
Ítem 2	.464	.934
Ítem 3	.458	.933
Ítem 4	.561	.932
Ítem 5	.603	.932
Ítem 6	.67	.931
Ítem 7	.711	.931
Ítem 8	.405	.934
Ítem 9	.597	.932
Ítem 10	.728	.93
Ítem 11	.721	.931
Ítem 12	.313	.935
Ítem 13	.464	.934
Ítem 14	.417	.934
Ítem 15	.745	.93
Ítem 16	.638	.932
Ítem 17	.709	.931
Ítem 18	.662	.931
Ítem 19	.625	.931
Ítem 20	.815	.93
Ítem 21	.723	.931
Ítem 22	.296	.936
Ítem 23	.567	.932
Ítem 24	.781	.93
Ítem 25	.543	.932
Ítem 26	.395	.936
Ítem 27	.713	.931
Ítem 28	.738	.931
Ítem 29	.375	.935

C. Validez:

Para determinar la validez del instrumento adaptado al español, Diaz et al. (2006) desarrollaron un análisis factorial confirmatorio (método de estimación: máxima verosimilitud) en una muestra de 467 españoles entre 18 y 72 años, mostrando un excelente nivel de ajuste al modelo teórico de seis dimensiones y un sólo factor de segundo orden. Como parte del proceso de adaptación, se invirtieron 10 ítems para mantener la coherencia en la medición de las dimensiones y se eliminaron 10 ítems con cargas factoriales bajas o problemas de interpretación, reduciendo la escala de 39 a 29 ítems. Estas modificaciones permitieron optimizar la estructura del instrumento. En un estudio realizado en Argentina, García et al. (2024) llevaron a cabo un análisis de la validez del instrumento adaptado al español por Diaz et al. (2006) mediante correlaciones ítem-total y un análisis factorial confirmatorio (AFC). Los resultados mostraron correlaciones ítem-total significativas entre .22 y .78, indicando una adecuada relación de los ítems con la escala total. Además, el AFC confirmó un buen ajuste del modelo de seis factores interrelacionados, con cargas factoriales apropiadas. Dado que algunos estudios previos han empleado un enfoque unidimensional de la escala (Van Dierendonck, 2004), se evaluó un segundo modelo con seis factores de primer orden y un factor general de segundo orden. Los resultados mostraron un ajuste similar al modelo original, respaldando así la posibilidad de un uso unidimensional del instrumento. En el contexto peruano, Álvarez (2019) evaluó las propiedades psicométricas de la adaptación al español de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff realizada por Díaz et al. (2006) en una muestra de adultos de Lima Metropolitana. Se hallaron evidencias de validez de contenido mediante juicio de expertos, con coeficientes V de Aiken superiores a .70, lo que respalda la claridad y representatividad de los ítems. Además, el análisis factorial exploratorio indicó una estructura unidimensional, proporcionando evidencia

de validez de estructura interna. Estos resultados refuerzan la validez del instrumento en el contexto peruano. En este estudio, el análisis factorial confirmatorio del bienestar psicológico con seis factores mostró que todos los ítems presentan cargas factoriales significativas ($p < .05$) en sus respectivas dimensiones. En autoaceptación, los ítems 1, 7, 17 y 24 obtuvieron altas cargas, destacando el ítem 24 con .933. En relaciones positivas, los ítems presentaron valores más variables, siendo el ítem 2 el más alto (1.034) y el ítem 12 el más bajo (.37, $p = .001$). Para autonomía, las cargas oscilaron entre .574 y 1.028, con el ítem 9 como el más alto. En dominio del entorno, los valores oscilaron entre .536 y .93, destacando los ítems 5 y 19 con las mayores cargas. En crecimiento personal, los ítems mostraron cargas elevadas, con el ítem 27 alcanzando .92. Finalmente, en propósito en la vida, los ítems presentaron cargas entre .798 y .939, con el ítem 20 como el más alto (.924). Estos resultados respaldan la estructura de seis factores del instrumento.

Tabla 6

Análisis factorial confirmatorio de bienestar psicológico con 6 factores

				Intervalo de Confianza al 95%			
Factor	**Indicador**	**Estimador**	**Error estándar**	**Inferior**	**Superior**	**Z**	**p**
Auto aceptación	Ítem 1	.704	.087	.533	.874	8.08	**< .001**
	Ítem 7	.895	.0696	.758	1.031	12.86	**< .001**
	Ítem 17	.79	.0599	.673	.908	13.19	**< .001**
	Ítem 24	.933	.0626	.811	1.056	14.92	**< .001**
Relaciones positivas	Ítem 2	1.034	.1424	.755	1.313	7.26	**< .001**
	Ítem 8	.842	.1312	.585	1.099	6.41	**< .001**
	Ítem 12	.37	.114	.146	.593	3.24	**.001**
	Ítem 22	.647	.1355	.382	.913	4.78	**< .001**
	Ítem 25	.601	.111	.383	.818	5.41	**< .001**
Autonomía	Ítem 3	.574	.0967	.384	.763	5.93	**< .001**
	Ítem 4	.969	.1146	.744	1.193	8.45	**< .001**
	Ítem 9	1.028	.1132	.806	1.25	9.08	**< .001**
	Ítem 13	.964	.1306	.708	1.22	7.38	**< .001**
	Ítem 18	.696	.0839	.532	.861	8.3	**< .001**
	Ítem 23	.99	.1132	.768	1.212	8.74	**< .001**
Dominio del entorno	Ítem 5	.907	.1078	.696	1.118	8.42	**< .001**
	Ítem 10	.928	.078	.775	1.081	11.9	**< .001**
	Ítem 14	.536	.09	.36	.713	5.96	**< .001**
	Ítem 19	.93	.1044	.726	1.135	8.91	**< .001**
	Ítem 29	.581	.1124	.36	.801	5.17	**< .001**
Crecimiento personal	Ítem 21	.81	.0572	.697	.922	14.15	**< .001**
	Ítem 26	.553	.1381	.282	.823	4	**< .001**
	Ítem 27	.92	.0689	.785	1.055	13.36	**< .001**
	Ítem 28	.8	.0562	.69	.91	14.23	**< .001**
Propósito en la vida	Ítem 6	.817	.0681	.683	.95	11.99	**< .001**
	Ítem 11	.918	.0694	.782	1.054	13.24	**< .001**
	Ítem 15	.939	.0708	.8	1.078	13.26	**< .001**
	Ítem 16	.798	.0674	.666	.93	11.83	**< .001**
	Ítem 20	.924	.0602	.806	1.041	15.35	**< .001**

3.6 Procedimiento de Recolección de Datos

Para el presente estudio, se solicitó la autorización a diversas instituciones educativas: IE Parroquial San Vicente Ferrer, IE 2092 Cristo Morado, IE 2028, IE 2022 Pedro Abraham Valdelomar Pinto, IE 2016 Chavín de Huántar, IE 2002 Virgen María del Rosario, IE 2020 Señor de los Milagros, IE 3087 Carlos Cueto Fernandini e IE 2091 Mariscal Andrés Avelino Cáceres. La solicitud se realizó por escrito a través del área de administración de cada institución, obteniéndose la confirmación correspondiente para la aplicación de los cuestionarios. Los cuestionarios fueron entregados físicamente en las fechas acordadas con cada institución. Además, para ampliar el alcance de la recolección de datos, los cuestionarios fueron distribuidos de manera online. Los directores de cada institución los enviaron a los docentes a través de WhatsApp, estableciendo un plazo de dos semanas para rellenarlos. Adicionalmente, los cuestionarios fueron publicados en redes profesionales, con el objetivo de facilitar la participación de un mayor número de docentes.

El cuestionario contó con la descripción del propósito de la investigación, el consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y las instrucciones de las dos pruebas a aplicar. Se recomendó a los participantes que rellenen el formulario en un lugar tranquilo y se tomen el tiempo necesario para responder cada ítem. Para asegurar la validez de los datos, se estableció que todos los ítems debían ser respondidos obligatoriamente. Una vez finalizada la recolección de datos, se procedió con el análisis estadístico de los mismos.

3.6.1 Criterios Éticos

Previo a la aplicación de los cuestionarios, tanto en modalidad virtual como física, se entregó a cada docente el consentimiento informado (véase el Anexo C), en el cual se explicitó

la naturaleza voluntaria de su participación, los posibles inconvenientes y riesgos, la confidencialidad de la información, el derecho a retirarse del estudio en cualquier momento y la posibilidad de realizar consultas durante el proceso de recolección de datos. Asimismo, se garantizó el anonimato de los datos, asegurando su uso exclusivo con fines académicos y de investigación.

En relación con los instrumentos de medición, se gestionaron las autorizaciones correspondientes para su aplicación. Para la variable de estilos de afrontamiento al estrés se solicitó y obtuvo el permiso de Delgado et al. (2023), mientras que para la medición del bienestar psicológico se contó con la autorización de Álvarez (2019). Las autorizaciones respectivas se presentan en el Anexo D y el Anexo E.

3.7 Técnicas de Procesamiento y Análisis de Datos:

Para el procesamiento de datos, las respuestas de los participantes fueron registradas en Microsoft Excel y revisadas para corregir posibles errores. Posteriormente, la base de datos se exportó al software estadístico Jamovi, donde las variables fueron organizadas y codificadas para su análisis. Como parte de este proceso, se invirtieron 10 ítems (2, 4, 5, 8, 9, 13, 19, 22, 23 y 26) pertenecientes a las dimensiones del bienestar psicológico, los cuales se encuentran resaltados en la Tabla 2. Se realizó un análisis de la muestra, utilizando frecuencias y porcentajes para las variables de sexo y edad. Luego, se evaluó la confiabilidad y validez de constructo de ambos cuestionarios. Para la confiabilidad, se calculó el alfa de Cronbach, ya que es el índice más empleado para medir la consistencia interna de los ítems (Oviedo y Campo, 2005). La validez de constructo se analizó a través de un análisis factorial confirmatorio (AFC), con el fin de comprobar la adecuación de la estructura teórica de los instrumentos. Posteriormente, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, dado que estudios comparativos han

demostrado que es una de las pruebas más potentes y recomendadas para evaluar si los datos provienen de una distribución normal (Razali y Wah, 2011). Los resultados mostraron que los datos no seguían una distribución normal, por lo que se optó por el uso de estadísticos no paramétricos en los análisis posteriores. A continuación, se realizó el análisis descriptivo de ambas variables, incluyendo medidas de tendencia central y dispersión. Para analizar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, se aplicó la correlación de Spearman, tanto a nivel general como por dimensiones. Finalmente, se realizaron pruebas para identificar diferencias estadísticamente significativas en función de las variables sociodemográficas. Para la comparación según sexo, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney, adecuada para comparar dos grupos independientes cuando los datos no presentan normalidad. En el caso de la edad, se aplicó la prueba de Kruskal-Wallis, ya que esta permite contrastar más de dos grupos independientes bajo condiciones no paramétricas.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En este capítulo se presentan los hallazgos obtenidos a partir del análisis de datos recolectados en la investigación. En primer lugar, se expone la prueba de normalidad de las variables de estudio, con el fin de determinar los procesos estadísticos adecuados para el análisis. A continuación, se presentan los resultados descriptivos de las variables, seguidos por los análisis correlacionales realizados entre las variables y sus dimensiones. Finalmente, se muestran las diferencias encontradas según sexo y edad.

4.1 Prueba de normalidad

La Tabla 7 indica que todas las variables analizadas presentan valores de p menores a .05 en la prueba de Shapiro-Wilk, lo que sugiere que los datos de dichas variables no siguen una distribución normal. Por lo tanto, se utilizaron pruebas estadísticas no paramétricas para evaluar las relaciones entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en los docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02.

Tabla 7

Prueba de normalidad de estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico según Shapiro Wilk

Variables	W	p
Afrontamiento cognitivo	.905	<.001
Apoyo social	.966	<.001
Evitación o bloqueo de afrontamiento	.983	.018
Espiritual	.907	<.001
Bienestar psicológico	.905	<.001

4.2 Análisis Descriptivo de las Variables

La Tabla 8 presenta los valores del bienestar psicológico y sus dimensiones, incluyendo la media, desviación estándar y percentiles 25, 50 (mediana) y 75. El bienestar psicológico general muestra una media de 141.38 con una desviación estándar de 23.88, mientras que la mediana es de 152. En cuanto a las dimensiones, la autonomía registra la media más alta (28.06), seguida de propósito en la vida (25.70), mientras que la dimensión con la media más baja es la autoaceptación (20.22).

Tabla 8

Bienestar psicológico y sus dimensiones en los docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02

Bienestar psicológico	p25	X	D.E	p50	p75
Total	130.00	141.38	23.88	152.00	165.00
Dimensiones					
Autoaceptación	18.00	20.22	3.67	22.00	23.00
Relaciones positivas	19.00	22.71	4.50	23.00	26.00
Autonomía	24.00	28.06	6.02	29.00	33.00
Dominio del entorno	21.00	24.39	4.79	25.00	29.00
Crecimiento personal	17.00	20.30	3.68	21.00	24.00
Propósito en la vida	24.00	25.70	4.66	27.00	29.00

Nota: p: Percentil, D.E: Desviación Estándar , X: Media

La Tabla 9 muestra los valores de los estilos de afrontamiento al estrés, incluyendo la media, desviación estándar y percentiles 25, 50 (mediana) y 75. El estilo de afrontamiento más empleado fue el cognitivo, con una media de (14.66 ± 2.89), seguido por el afrontamiento evitativo (8.29 ± 3.62) y el de apoyo social (6.79 ± 2.51). Por el contrario, el afrontamiento espiritual fue el menos utilizado, con una media de 3.77 (± 1.83).

Tabla 9

Estilos de afrontamiento al estrés en los docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02

Estilos	p25	X	D.E	p50	p75
Afrontamiento cognitivo	13.00	14.66	2.89	15.00	17.00
Apoyo social	6.00	6.79	2.51	7.00	8.00
Evitación o bloqueo de afrontamiento	6.00	8.29	3.62	8.00	11.00
Espiritual	2.00	3.77	1.83	4.00	5.00

Nota: p: Percentil, D.E: Desviación Estándar, X: Media

4.3 Análisis Correlacional de las Variables

La Tabla 10 muestra una correlación positiva y significativa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento cognitivo (Rho = .427, p < .001). En contraste, la evitación o bloqueo del afrontamiento presenta una correlación negativa y significativa (Rho = -.226, p = .001). No se encontraron relaciones significativas entre el bienestar psicológico y el apoyo social (Rho = -.049, p = .496) ni con la espiritualidad (Rho = .126, p = .08).

Tabla 10

Relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés

		Afrontamiento cognitivo	Apoyo social	Evitación o bloqueo del afrontamiento	Espiritual
Bienestar psicológico	Rho de Spearman	.427	-.049	-.226	.126
	valor p	<.001	.496	.001	.08

Las estrategias de afrontamiento activo (Rho = .354, p < .001), planificación (Rho = .406, p < .001) y reinterpretación positiva (Rho = .271, p < .001) se correlacionaron positivamente con el bienestar psicológico, tal como se observa en la Tabla 11. En contraste, la

desconexión (Rho = -.483, p < .001) y el uso de sustancias (Rho = -.273, p < .001) mostraron correlaciones negativas significativas. Otras estrategias como apoyo emocional, apoyo social, auto distracción, humor y religión no evidenciaron relación con el bienestar psicológico.

Tabla 11

Relación de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02

	Bienestar psicológico	
Estrategias	Rho	p valor
Afrontamiento activo	.354	< .001
Planificación	.406	< .001
Reinterpretación positiva	.271	< .001
Apoyo emocional	-.081	.262
Apoyo Social	.020	.785
Auto distracción	.082	.257
Desconexión	-.483	< .001
Uso de sustancias	-.273	< .001
Humor	-.012	.866
Religión	.126	.080

Rho: Rho de Spearman

La Tabla 12 revela que el afrontamiento cognitivo muestra una relación positiva y significativa con todas las dimensiones del bienestar psicológico, siendo más fuerte en propósito en la vida (Rho = .469, p < .001) y autoaceptación (Rho = .425, p < .001). En contraste, la evitación se asocia negativamente con diversas dimensiones, destacando relaciones positivas (Rho = -.276, p < .001) y autonomía (Rho = -.278, p < .001). Asimismo, el apoyo emocional muestra una relación negativa con la dimensión autonomía, mientras que el estilo de afrontamiento espiritual se asocia positivamente con el propósito de vida.

Tabla 12

Relación de estilos de afrontamiento al estrés y las dimensiones del bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02

Estilos de afrontamiento al estrés		Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito en la vida
Afrontamiento cognitivo	Rho de Spearman	.425***	.197**	.321***	.376***	.406***	.469***
Apoyo social	Rho de Spearman	.069	-.068	-.171*	-.053	-.072	.111
Evitación o bloqueo de afrontamiento	Rho de Spearman	-.038	-.276***	-.278***	-.186**	-.262***	-.104
Espiritual	Rho de Spearman	.118	.113	.026	.14	.113	.203**

*: p < .05, ** p < .01, *** p < .001

4.4 Análisis de Diferencias según sexo y edad

En relación con la variable edad, y tal como se muestra en la Tabla 13, no se encontraron diferencias significativas en los estilos de afrontamiento cognitivo (p = .071), apoyo social (p = .395) ni evitación (p = .074). Sin embargo, en el estilo de afrontamiento espiritual sí se observaron diferencias significativas (p = .049), siendo los participantes de 46 a 55 años quienes obtuvieron los puntajes más altos (M = 4.20) en comparación con los demás grupos etarios. En cuanto a la variable sexo, no se hallaron diferencias significativas en los estilos de afrontamiento cognitivo (p = .747) ni en evitación (p = .299). No obstante, se identificaron diferencias

significativas en el estilo de apoyo social (p = .001), con puntajes más altos en mujeres (M = 7.08) frente a los hombres (M = 5.94). Asimismo, en el estilo de afrontamiento espiritual se encontraron diferencias significativas (p = .003), siendo las mujeres quienes reportaron mayores puntajes (M = 4.00) en comparación con los hombres (M = 3.12).

Tabla 13

Estilos de Afrontamiento al estrés según edad y sexo en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02

	Afrontamiento cognitivo				Apoyo social				Evitación o bloqueo de afrontamiento				Afrontamiento Espiritual			
	Media	DE	Estadístico	p	Media	DE	Estadístico	p	Media	DE	Estadístico	p	Media	DE	Estadístico	p
Edad																
Entre 24-35	14.26	2.64			6.74	2.77			9.63	4.59			3	2.03		
Entre 36-45	13.65	3.29	7.032	.071*	6.12	2.98	2.977	.395*	7.18	3.33	6.933	.074*	3.65	1.95	7.834	.049*
Entre 46-55	15.09	2.77			7.02	2.28			8.74	3.47			4.2	1.62		
Entre 56 y más	14.8	2.8			6.86	2.42			7.86	3.5			3.51	1.88		
Sexo																
Femenino	14.77	2.69	.105	.747**	7.08	2.51	3.203	.001**	8.46	3.7	1.040	.299**	4	1.81	3.017	.003**
Masculino	14.36	3.43			5.94	2.31			7.8	3.37			3.12	1.77		

DE: Desviación estándar; *: Estimado mediante Kruskall Wallis; **: Estimado mediante prueba U de Mann-Whitney

El bienestar psicológico no presentó diferencias significativas según el sexo (p = .949). No obstante, en cuanto a la edad, se encontraron diferencias significativas (p = .035). Los docentes de 24 a 35 años alcanzaron el puntaje más bajo ($\bar{X}$ = 130.31), mientras que aquellos de 56 años o más obtuvieron el más alto (X = 150.62), lo que sugiere una tendencia a un mayor bienestar psicológico conforme aumenta la edad, tal como se muestra en la Tabla 14.

Tabla 14

Bienestar psicológico según sexo y edad en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02

	Bienestar psicológico		
	X	D.E	p-valor
Sexo			
Masculino	146.96	21.91	.949*
Femenino	145.71	24.58	
Edad			
24 a 35 años	130.31	28.16	.035**
36 a 45 años	148.11	22.01	
46 a 55 años	145.51	25.01	
56 a más años	150.62	19.91	

D.E: Desviación Estándar
X: Media
*: Estimado mediante prueba U de Mann-Whitney ;
**: Estimado mediante Kruskall Wallis

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en docentes de colegios públicos de la UGEL 02. Asimismo, se identificaron los niveles de cada variable, se analizó la relación entre sus dimensiones y se examinaron las posibles diferencias en función de las variables de sexo y edad. En este capítulo se discuten los principales hallazgos obtenidos en relación con las hipótesis planteadas, contrastándolos con investigaciones previas y el sustento teórico abordado en esta investigación.

En relación con la hipótesis general, los resultados confirmaron parcialmente la existencia de una relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, evidenciando que el estilo cognitivo se asocia positivamente con un mayor bienestar psicológico. Este estilo, propuesto por Morán (2010), deriva del afrontamiento centrado en el problema descrito por Carver et al. (1989) y se asemeja al afrontamiento focalizado en la solución de problemas planteado por Sandín y Chorot (2003).

Dicho hallazgo coincide con lo reportado por Carhuallanqui (2024), quien señaló que este estilo se relaciona de manera positiva y significativa con el bienestar psicológico, dado que favorece una percepción clara del propio funcionamiento y contribuye a gestionar el estrés y mantener el bienestar. Además, el autor destacó que durante la pandemia los docentes tuvieron que adaptarse a una nueva modalidad de trabajo. Si bien al inicio la adaptación fue difícil, con el tiempo los docentes comenzaron a desarrollar estrategias de afrontamiento, principalmente de tipo cognitivas, que al repetirse podrían haberse consolidado como un estilo más estable.

Esta capacidad de adaptación y fortalecimiento de recursos internos permitió un manejo más efectivo del estrés, reflejándose en mayores niveles de bienestar psicológico. De manera similar, Supo Supo (2020) encontró que el estilo de afrontamiento focalizado en la solución de problemas (Sandín y Chorot , 2003) se relaciona de manera positiva y directa con el bienestar psicológico ya que, debido a su condición adaptativa frente al estrés, facilita la resolución efectiva de situaciones difíciles y permite a la persona preservar su salud mental.

En esa línea, el autor señala que aunque el desempeño no fue una variable tomada en cuenta en dicho estudio, este factor está directamente relacionado con los estilos de afrontamiento que la persona pueda emplear. A su vez, Galiana et al. (2020), Tacca y Tacca (2019) y Benavente y Quevedo (2018) encontraron una relación similar en personas adultas. Dicha relación puede explicarse desde el punto de vista teórico, ya que este estilo permite a las personas percibir el control y la posibilidad de hacer algo constructivo para modificar la situación estresante, favoreciendo su bienestar y fomentando respuestas saludables ante el estrés (Carver et al., 1989; Lazarus y Folkman, 1984; Sandín y Chorot, 2003).

En sentido contrario, el estilo de evitación o bloqueo de afrontamiento mostró una relación negativa con el bienestar psicológico. Desde una perspectiva teórica, ello puede comprenderse debido a que dicho estilo impide la búsqueda de soluciones o un procesamiento emocional saludable ante el estrés, reduciendo el bienestar psicológico (Carver et al., 1989; Sandín y Chorot, 2003). Este resultado coincide con lo señalado por Carhuallanqui (2024), quien afirma que, cuando los docentes evitan pensar en las situaciones estresantes o no hacen nada para resolverlas, estos pueden desarrollar una inadecuada percepción de su funcionamiento personal y psicosocial, afectando su bienestar psicológico. Asimismo, el autor indica que

existen otros factores que disminuyen el bienestar psicológico como el clima laboral y la autoeficacia.

Sin embargo, otros estudios no encontraron una relación significativa entre el estilo evitativo y el bienestar psicológico (Enriquez e Hinostroza, 2024; Supo Supo, 2020; Tacca y Tacca, 2019; Yshii, 2023). Esto podría explicarse por las condiciones específicas de la muestra considerada en la presente investigación, conformada por docentes de colegios nacionales que enfrentan una realidad laboral desafiante, caracterizada por una burocracia rígida, limitado apoyo psicológico, falta de reconocimiento y descontento con el sistema de evaluación del desempeño. Estos factores podrían contribuir a un mayor malestar emocional y favorecer el uso de estrategias evitativas, impactando negativamente en su bienestar psicológico.

En cambio, el estudio de Supo Supo (2020) incluyó a docentes de instituciones públicas y privadas, con posibles diferencias en recursos y condiciones laborales. De manera similar, Yshii (2023) reportó que los docentes de colegios particulares tienden a evitar el uso del estilo evitativo, lo cual podría estar relacionado a un entorno institucional más favorable que facilita el afrontamiento directo del estrés. Por su parte, Tacca y Tacca (2019) trabajaron con estudiantes de posgrado quienes, al presentar un mayor dominio del entorno, probablemente no sintieron la necesidad de recurrir al estilo evitativo, optando en cambio por un afrontamiento más activo ante el estrés. Del mismo modo, Enriquez e Hinostroza (2024) reportaron que en trabajadores administrativos, factores como la formación académica y la experiencia laboral influían en una mayor disposición a utilizar un estilo cognitivo de afrontamiento, lo cual podría haber limitado el uso de la evitación, dificultando así la identificación de una relación clara entre este estilo y el bienestar psicológico. En este sentido, los resultados del presente estudio sugieren que el uso

del afrontamiento evitativo en docentes de colegios nacionales no responde únicamente a factores personales, sino también a las condiciones institucionales en las que trabajan.

Por otro lado, no se encontraron relaciones significativas entre el bienestar psicológico y el apoyo social, ni con la espiritualidad. Esta ausencia de asociación podría explicarse debido a factores personales o sociodemográficos de la muestra. En el caso de afrontamiento mediante apoyo social, el cual es equivalente teóricamente al estilo centrado en la emoción de Carver et al. (1989), los resultados del presente estudio difieren de lo encontrado por Yshii (2023), quien reportó una relación positiva entre el bienestar psicológico y este estilo en docentes de instituciones educativa privadas en Lima Metropolitana y Callao. Según dicho autor, este estilo permitió a los docentes optimizar sus recursos personales, regular sus emociones frente al estrés, y adaptarse a las exigencias de la nueva modalidad pedagógica tras la pandemia. Además, destaca el papel del liderazgo institucional como un factor que habría favorecido tanto el bienestar como el uso efectivo del apoyo social.

Esta diferencia podría explicarse porque solo algunos de los docentes de esta muestra utilizó este estilo, lo que sugiere un uso limitado de estrategias emocionales. Además, factores como la falta de recursos, un clima laboral más desafiante o un menor nivel de apoyo institucional podrían haber influido en estos resultados. Cabe destacar que, debido a la pandemia, el estrés en docentes aumentó significativamente (Santa Cruz et al., 2022). La sobrecarga laboral, la desorganización horaria y las crecientes exigencias institucionales se convirtieron en estresores predominantes (Oros et al., 2020). En este sentido, es probable que los docentes se hayan visto absorbidos por las demandas diarias y hayan descuidado su capacidad para buscar o aprovechar el apoyo emocional, incluso si este hubiera estado presente, pudo no ser percibido como suficiente o útil. Esto debilita el impacto que normalmente tendría

este tipo de afrontamiento en el bienestar. De forma similar, estudios realizados con muestras más jovenes evidencian la relación entre el bienestar psicológico y el apoyo social (Oviedo, 2021;Rebora, 2024). Estos resultados sugieren que el afrontamiento centrado en la emoción suele predominar en personas que perciben una falta de control y deben soportar la situación estresante (Lazarus y Folkman, 1984). En cambio, es probable que los docentes evaluados en esta investigación hayan desarrollado una percepción de mayor control, lo cual disminuiría la necesidad de recurrir a estrategias emocionales. Esta hipótesis se respalda con lo hallado por Holguín et al. (2020), quienes evidenciaron altos niveles de resiliencia en docentes limeños, especialmente durante la pandemia por COVID-19.

En cuanto al afrontamiento espiritual, la ausencia de una relación con el bienestar psicológico podría explicarse por su naturaleza más interna y subjetiva. Además, este estilo fue uno de los menos utilizados por los docentes evaluados. Según Carver et al. (1989), las personas pueden recurrir a la espiritualidad por distintas razones, como una forma de apoyo emocional, ver las situaciones desde otra perspectiva o enfrentar las dificultades de forma activa. Sin embargo, su impacto como estilo depende en gran medida del nivel de interiorización de las creencias y relevancia cultural que esta dimensión tiene para cada persona. Por ello, es posible que el afrontamiento espiritual no haya mostrado una correlación significativa con el bienestar psicológico en esta muestra específica, sin que esto implique necesariamente que carezca de valor. Este hallazgo coincide con el estudio de Gonzales et al. (2021) en el que la dimensión religiosa fue el único estilo de afrontamiento que no mostró una correlación significativa con el bienestar psicológico, lo que refuerza la idea de que su influencia podría estar mediada por variables contextuales o individuales específicas.

Con respecto a la primera hipótesis específica, los resultados obtenidos indican que ciertas estrategias de afrontamiento se encuentran asociadas positivamente con el bienestar psicológico, mientras otras no. En particular, el afrontamiento activo, la planificación y la reinterpretación positiva se asociaron de manera favorable con un mayor bienestar psicológico. Ello concuerda con el estudio de Oviedo (2021), en el que se respalda la relación entre el uso de estrategias como la planificación y la reinterpretación positiva con un mayor bienestar psicológico. Según la autora, estas estrategias están asociadas a rasgos de personalidad como el pensamiento positivo, lo cual predispone a las personas a enfrentar el estrés mediante la reevaluación positiva o la solución de problemas, favoreciendo así una mejor adaptación emocional y mayor bienestar. Así mismo, Morán et al. (2019) reporta que el afrontamiento activo y la reinterpretación positiva son estrategias que no solo fortalecen la resiliencia, sino que también están estrechamente vinculadas al bienestar psicológico. Mientras el afrontamiento activo impulsa a tomar acciones concretas ante el estrés, favoreciendo la adaptación y el equilibrio emocional, la reinterpretación positiva permite ver el lado positivo de las dificultades y aprender de ellas. Juntos, no solo ayudan a superar desafíos, sino que también promueven el crecimiento personal y una visión más optimista de la vida.

Por otro lado, estrategias como la desconexión y el uso de sustancias se vincularon negativamente con el bienestar psicológico. Esto podría explicarse ya que ambas son estrategias de afrontamiento evitativas que, si bien pueden proporcionar un alivio momentáneo frente al malestar emocional, no contribuyen a resolver las fuentes de estrés ni fomentan recursos personales adaptativos. En particular, la desconexión ha sido definida por Carver et al. (1989) como una estrategia disfuncional, en la que el individuo reduce el esfuerzo para enfrentar la fuente de estrés o incluso renuncia a alcanzar sus objetivos, lo que podría conllevar a un menor

bienestar psicológico. Este resultado coincide con el de Bello et al. (2021), quienes reportaron una relación negativa entre la estrategia de uso de sustancias y el bienestar psicológico. De acuerdo con estos autores, a medida que aumenta el consumo, las personas tienden a aislarse, experimentar frustración y mostrar menor disposición para establecer vínculos interpersonales, lo que constituye un factor de riesgo tanto para su bienestar individual como para el entorno cercano.

Respecto a la segunda hipótesis específica, se encontró que el afrontamiento cognitivo muestra una relación positiva con todas las dimensiones del bienestar psicológico, en especial con propósito en la vida y autoaceptación. Desde el punto de vista teórico, el afrontamiento cognitivo implica buscar el lado positivo a las situaciones difíciles, pensar en soluciones y accionar para enfrentar a los problemas, manteniéndose enfocado en las metas (Carver et al., 1989). Esto se relaciona con lo que Ryff (1989) denominó funcionamiento psicológico positivo, el cual se manifiesta en diferentes facetas representadas por las seis dimensiones de bienestar psicológico**.** Asimismo, reinterpretar de forma positiva las experiencias difíciles no solo ayuda a afrontar mejor el estrés, sino que también promueve la construcción de creencias más saludables y fortalece la percepción positiva de uno mismo. Este proceso se ve fortalecido por la estabilidad emocional, una característica de personalidad que favorece la autorregulación y la construcción de una vida más significativa y equilibrada (Benavente y Quevedo, 2018).

Desde el enfoque de la psicología positiva y la teoría de la autodeterminación, se entiende que las personas constantemente establecen metas, monitorean su progreso y ajustan su comportamiento en función de esos objetivos (Carver y Scheier 1981,1983,1985). Además, el modelo de Ryff se complementa con los aportes de Vázquez et al. (2009), quienes resaltan la importancia de satisfacer necesidades psicológicas básicas, como la autonomía, la competencia

y la vinculación, junto con la existencia de un sistema de metas coherentes, lo que fortalece la conexión entre el afrontamiento adaptativo y un bienestar duradero. Por último, Waterman (1993) señala que alcanzar metas vitales significativas requiere esfuerzo y disciplina; aunque este proceso puede entrar en tensión con la búsqueda de placer inmediato, pero a largo plazo se asocia con una vida más plena y con mayor sentido.

Por otro lado, se encontró que la evitación o bloqueo de afrontamiento se asocia negativamente con diversas dimensiones, destacando relaciones positivas y autonomía. Una posible interpretación de este hallazgo es que aquellos docentes que suelen emplear este estilo evitativo puedan aislarse debido a la carga laboral, evitando buscar apoyo en sus colegas. Esta falta de interacción constante podría dificultar la construcción de vínculos saludables dentro del entorno educativo. Además, como señala MacIntyre et al. (2020), los profesores que utilizan con mayor frecuencia estrategias de evitación tienden a experimentar un aumento de emociones negativas, lo que podría impactar su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales. Sin embargo, en este estudio se observó que pocos docentes recurren con frecuencia a este estilo, lo cual podría explicar el alto nivel de autonomía reportado en la muestra.

Asimismo, en la presente investigación se encontró que el apoyo social mostró una relación negativa con la dimensión autonomía, lo que podría interpretarse como una posible dependencia externa al afrontar situaciones difíciles, limitando la capacidad de los docentes para actuar de manera independiente. De manera similar, en el estudio de Supo Supo (2020) se observó que los docentes que empleaban un afrontamiento centrado en la autofocalización negativa también presentaban bajos niveles de autonomía. Si bien se trata de estilos distintos, ambos podrían reflejar dificultades en la autorregulación emocional y una tendencia a evitar el fortalecimiento de sus recursos internos, lo cual afectaría la percepción de control y toma de

decisiones autónomas frente al estrés. Por su parte, el estilo de afrontamiento espiritual mostró una relación positiva con la dimensión de propósito en la vida. Esto puede explicarse considerando que la espiritualidad, según Carver et al. (1989), funciona como una forma de afrontamiento que permite pensar en positivo, facilitar el crecimiento personal y mantener la esperanza. Desde esta perspectiva, recurrir a creencias espirituales en momentos de estrés podría fortalecer la percepción de propósito vital, al favorecer la conexión con uno mismo, con las metas personales y con una visión más profunda de la vida.

Con respecto a la existencia de diferencias en los estilos de afrontamiento al estrés en función al sexo y la edad, se encontró que los docentes mayores de 46 años presentan niveles significativamente más altos en afrontamiento espiritual en comparación con los más jóvenes. Dado que la espiritualidad se relacionó positivamente con el propósito en la vida, la mayor presencia de este estilo en docentes de mayor edad podría explicar, al menos en parte, el incremento de algunas dimensiones del bienestar observado en ese grupo. En este sentido, los resultados sugieren que la edad influye en el uso de este estilo de afrontamiento, reflejando una mayor tendencia en personas mayores, posiblemente asociada a una mayor búsqueda de sentido o conexión trascendental que se fortalece con los años.

Respecto al sexo, se observó que las mujeres tienden a utilizar más el apoyo social y el afrontamiento espiritual que los hombres. Este resultado coincide con lo hallado por Calderón et al. (2024) en docentes mexicanos, donde también se encontró que las mujeres recurren con mayor frecuencia al afrontamiento espiritual y al apoyo social. Esta mayor recurrencia del apoyo social y la espiritualidad entre mujeres puede indicar que, aunque dichos estilos no se asocien de forma global con el bienestar en la muestra total, en subgrupos femeninos podrían tener efectos beneficiosos que no resultan evidentes al analizar la muestra completa.

No obstante, en el presente estudio no se encontraron diferencias significativas en el afrontamiento cognitivo ni en el afrontamiento de evitación en función de la edad o el sexo, lo que sugiere que estos estilos podrían estar influenciadas por otros factores más personales, como la experiencia individual o el contexto laboral, y no necesariamente por características sociodemográficas.

En cuanto a las diferencias del bienestar psicológico según sexo y edad, se encontró que el bienestar psicológico no varía según sexo. Este resultado es distinto al de otros estudios, como el de Galiana et al. (2020), donde se observó que varones mayores de 60 años presentaban niveles más bajos de bienestar psicológico. Esta diferencia podría explicarse debido al contexto específico de cada muestra y las características propias del rol docente.

Por otro lado, se encontró que el bienestar psicológico sí varía según la edad, observándose una tendencia a mejorar con los años, siendo los docentes de 56 años a más quienes mostraron mayor bienestar psicológico. Este resultado puede estar relacionado con factores como una mayor experiencia de vida, una mejor regulación emocional y posiblemente una percepción diferente del estrés laboral en comparación con docentes más jóvenes.

Desde el punto de vista teórico, estos hallazgos pueden ser comprendidos a partir de las teorías del desarrollo evolutivo. Según Ryff (1989), estas teorías han destacado que ciertos componentes del bienestar, como la autoaceptación y la autonomía, tienden a consolidarse en la adultez mayor (Bühler, 1968; Erikson, 1959). Además, dichas teorías no han prestado mucha atención a las diferencias por sexo, aunque algunas críticas, como las de Gilligan (1982), han señalado que el desarrollo de las mujeres suele estar más centrado en las relaciones interpersonales, mientras que el de los hombres tiende a enfocarse más en la autonomía e individualismo.

En conjunto, los resultados del presente estudio refuerzan la idea de que el bienestar psicológico tiende a consolidarse con la edad, posiblemente como reflejo de una evolución natural en la forma en que las personas enfrentan los desafíos vitales, desarrollan su identidad y encuentran sentido en sus experiencias personales y profesionales.

Respecto al análisis descriptivo del bienestar psicológico, se encontró que la mayoría de los docentes reflejan puntuaciones dentro de un rango moderado. Este hallazgo concuerda con el estudio realizado por Yshii (2023) en docentes de una institución privada, en el cual también se reportaron niveles similares de esta variable. Sin embargo, en su investigación, la dimensión con menor puntaje fue la autonomía.

En cambio, en este estudio realizado a docentes de instituciones públicas, las dimensiones de autonomía, propósito en la vida y dominio del entorno mostraron puntuaciones más elevadas. Esto podría sugerir que las condiciones institucionales y el tipo de gestión educativa influyen en la percepción del bienestar psicológico de los docentes. De manera similar, un estudio llevado a cabo en colegios de Guatemala mostró altos niveles de dominio del entorno y propósito en la vida (Orellana, 2022). Asimismo, en colegios del contexto nacional se resaltó que la autonomía y el propósito en la vida son aspectos clave para afrontar los desafíos del entorno educativo (Segovia et al., 2020).

Sin embargo, dimensiones como crecimiento personal y autoaceptación mostraron las puntuaciones más bajas. Estos resultados sugieren que, si bien los docentes pueden encontrar sentido y dirección en su labor educativa, podrían necesitar más espacios y recursos para fomentar su crecimiento personal y fortalecer una autoimagen positiva.

Esta situación cobra mayor relevancia al notar las actuales políticas educativas, las cuales presentan limitaciones en términos de reconocimiento económico y social, pues casi el 50% de docentes manifiesta estar poco satisfecho con el reconocimiento que el Ministerio de Educación (MINEDU) brinda a su labor (Minedu,2021). Esta falta de reconocimiento puede impactar negativamente en la percepción de crecimiento personal y autoaceptación, al sentir que su esfuerzo no es suficientemente valorado. Además, las normativas poco claras y la excesiva burocracia dentro del sistema educativo dificultan el bienestar de los maestros, estructurándose un clima de insatisfacción que podría explicar por qué ciertas dimensiones del bienestar psicológico, como el crecimiento personal, se ven afectadas (Sánchez & Mejía, 2020).

En el análisis descriptivo de los estilos de afrontamiento al estrés, se observó que la mayoría de los docentes empleó con mayor frecuencia el estilo cognitivo. Ello resulta coherente con las correlaciones obtenidas, ya que este estilo se relacionó de manera positiva con todas las dimensiones del bienestar psicológico. En conjunto, los resultados muestran que el afrontamiento cognitivo es el estilo más usado y al mismo tiempo el que se vincula con mejores niveles de bienestar. Esto sugiere que los docentes tienden a enfrentar las dificultades de manera activa y reflexiva. Dicha tendencia puede interpretarse teniendo en cuenta la resiliencia que caracteriza la práctica educativa, especialmente en colegios nacionales, la cual se evidencia en la capacidad de adaptarse a los constantes cambios y exigencias del sistema educativo (Holguín et al., 2020).

Por otro lado, también se reportaron en menor frecuencia el uso de los otros estilos, como el de afrontamiento evitativo o de bloqueo de afrontamiento. Esto sugiere que, aunque algunos docentes recurren a la evitación en situaciones de estrés, su baja frecuencia podría estar relacionada con el proceso de maduración del cerebro, en el que los docentes adultos,

especialmente aquellos mayores de 30 años han desarrollado habilidades ejecutivas como la planificación y la autorregulación, facilitando el afrontamiento activo en lugar de evitar los problemas (Tacca y Tacca, 2019). Sin embargo, en el estudio de Delgado (2024) se observó que el estilo evitativo predominaba entre los docentes de Lima provincias, lo que podría estar relacionado con factores como la distribución geográfica y la centralización. La falta de recursos adecuados para la adaptación en estas regiones podría llevar a que el estilo evitativo sea más común en estos contextos.

En cuanto al estilo de apoyo social, aunque fue uno de los menos utilizados por los docentes, su presencia sigue siendo significativa, ya que refleja la importancia que otorgan a la interacción con sus colegas y al soporte emocional en situaciones estresantes. En el estudio de Yshii (2023) este estilo fue el más utilizado, lo que resalta su importancia como estilo para enfrentar el estrés en el ámbito educativo.

Finalmente, el estilo menos utilizado por los docentes en este estudio fue el de espiritualidad, lo cual concuerda con los resultados obtenidos por Delgado (2024) en su investigación sobre docentes de una UGEL de Lima provincias. Este hallazgo es coherente con las correlaciones, ya que la espiritualidad no mostró relación significativa con el bienestar en la muestra total; sin embargo, su mayor uso en docentes mayores sí parece explicar el incremento de propósito en la vida en ese subgrupo. Ambos estudios muestran que la espiritualidad es el estilo menos recurrido por los docentes, lo que podría reflejar una tendencia general en los profesionales de la educación. Esta coincidencia sugiere que, independientemente de la ubicación geográfica, los docentes tienden a priorizar un afrontamiento más práctico y activo, como el afrontamiento centrado en el problema, en lugar de recurrir a la espiritualidad como principal recurso para manejar el estrés en el entorno educativo.

CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos en el presente estudio, se pueden establecer las siguientes conclusiones:

1. En general, se determinó que existe correlación estadísticamente significativa y positiva entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento cognitivo en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02. Por el contrario, se encontró una correlación significativa y negativa entre el estilo de evitación o bloqueo de afrontamiento con el bienestar psicológico.
2. Se determinó que existe correlación estadísticamente significativa y positiva entre las estrategias de afrontamiento activo, planificación y reinterpretación positiva con el bienestar psicológico. En cambio, las estrategias de desconexión y uso de sustancias mostraron correlaciones negativas.
3. Se reportó que existe correlación significativa positiva entre todas las dimensiones del bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento cognitivo. De igual modo, el afrontamiento espiritual mostró una correlación significativa y positiva con el propósito de vida. En contraste, el estilo de evitación o bloqueo del afrontamiento se relacionó negativamente con varias dimensiones del bienestar psicológico. Asimismo, el estilo de apoyo social presentó una relación negativa con la autonomía.
4. Se concluye que el nivel de bienestar psicológico es moderado. Dentro de sus dimensiones, la autonomía presenta los niveles más altos, seguida del propósito en la vida. En contraste, la autoaceptación muestra el puntaje más bajo.

5. Se concluye que, entre los estilos de afrontamiento al estrés, el más utilizado fue el afrontamiento cognitivo, seguido por los estilos de evitación y apoyo social. Por su parte, el estilo espiritual fue el menos empleado.
6. Se concluye que existen diferencias significativas en el uso de los estilos de afrontamiento según características sociodemográficas. Los docentes mayores de 46 años tienden a utilizar con mayor frecuencia el afrontamiento espiritual frente al estrés, mientras que, en función del sexo, las mujeres emplean en mayor medida tanto el apoyo social como el afrontamiento espiritual en comparación con los hombres.
7. Se concluye que no se encontraron diferencias significativas en el bienestar psicológico según el sexo. No obstante, sí se observaron diferencias en función de la edad pues los docentes de mayor edad presentaron niveles más altos de bienestar psicológico, mientras que los más jóvenes obtuvieron los puntajes más bajos.

RECOMENDACIONES

A partir de los hallazgos obtenidos en la presente investigación, se plantean las siguientes recomendaciones:

1. Se recomienda continuar con investigaciones que profundicen en los factores personales, laborales y del entorno que favorecen el uso del afrontamiento cognitivo en docentes, a fin de identificar variables que puedan integrarse en futuras políticas educativas y programas de salud ocupacional docente.
2. Se recomienda fomentar el uso de estrategias de afrontamiento activas como la planificación, la reinterpretación positiva y el afrontamiento directo, mediante talleres de habilidades para la vida y sesiones de coaching. Asimismo, se debería prestar atención a la detección y prevención temprana de conductas de desconexión o consumo de sustancias.
3. Se sugiere fortalecer el propósito en la vida y la autoaceptación a través de intervenciones de desarrollo personal y vocacional, que permitan al docente conectar con el sentido de su labor educativa. Además, se deben diseñar espacios que fortalezcan la autonomía y las relaciones interpersonales, especialmente en quienes tienden a usar estrategias de evitación.
4. A partir del bajo nivel de autoaceptación observado en los docentes de esta investigación, se recomienda que futuras investigaciones profundicen en el estudio de esta dimensión en docentes del sector público. Es importante comprender mejor

cómo se manifiesta y qué factores personales, sociales o institucionales podrían estar influyendo en su desarrollo dentro del contexto educativo.

5. A partir de los resultados que evidencian un bajo uso del afrontamiento espiritual en los docentes evaluados, se recomienda que futuras intervenciones psicoeducativas en colegios públicos incluyan talleres que promuevan la reflexión personal, el sentido de propósito y la conexión con los valores. Estas actividades pueden ayudar a fortalecer este estilo, respetando siempre la diversidad de creencias de los docentes.
6. Se sugiere que, frente a las diferencias por edad y sexo según los estilos de afrontamiento, diseñar intervenciones diferenciadas y sensibles al perfil sociodemográfico del docente. Por ejemplo, potenciar el apoyo social entre mujeres o integrar elementos de afrontamiento espiritual en docentes mayores, para así responder de manera más ajustada a sus necesidades emocionales.
7. Se sugiere promover investigaciones que analicen cómo la experiencia de vida y trayectoria profesional del docente influyen en su bienestar psicológico, con el fin de generar ideas útiles para mejorar su permanencia, crecimiento y reconocimiento dentro del sistema educativo.
8. Se sugiere que futuras investigaciones exploren la influencia de factores contextuales como el clima laboral y los recursos institucionales en los estilos de afrontamiento, así como el papel del afrontamiento espiritual en diversos contextos en donde se desempeñan los docentes.

9. Se recomienda que futuros estudios empleen muestras probabilísticas y de mayor tamaño, con el fin de fortalecer la representatividad y la comprensión de la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.

REFERENCIAS

Allport, G. (1961). *Pattern and growth in personality.* Holt, Reinhart & Winston. https://psycnet.apa.org/record/1962-04728-000

Álvarez, N. (2019). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/10604

Anguita, J., Labrador, J. y Campos, J.(2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Atención primaria, 31*(8), 527-538. https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-la-encuesta-como-tecnica-investigacion--13047738

Arias, W., Huamani, J. y Ceballos, K. (2019). Síndrome de Burnout en profesores de escuela y universidad: un análisis psicométrico y comparativo en la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones, 7*(3), 72-110. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.390

Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica* (6ª ed ed.). Episteme. https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf

Barrón, R., Rodríguez, M. y Muñoz, R. (2021). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico como predictores de salud en universitarios. *Revista Latinoamericana de Psicología, 53*(2), 134–145. https://doi.org/https://doi.org/10.14349/rlp.2021.v53.n2.4

Bello , I., Peterson, P., Sánchez, L. y Martínez, A. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad, 46*(4), 31-48. https://doi.org/https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48

Benavente, M. y Quevedo, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Journal of Psychology and Education, 13*(2), 99-12. https://doi.org/https://doi.org/10.23923/rpye2018.01.161

Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being.* Aldine. https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf

Bühler , C. (1968). The Course of Human Life as a Psychological Problem. *Human Development, 11*(3), 184-200. https://doi.org/https://doi.org/10.1159/000270606

Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology, 19*(4), 405–409. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0054778

Cacioppo, J., Gardner, W. y Berntson, G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function. *Journal of personality and Social Psychology, 5*(839-855), 76. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.5.839

Calderón, A., Esquinca, A. y Estrada , B. (2024). Estilos de afrontamiento y bienestar en profesores universitarios: periodo post del COVID-19. *NovaRua, 16*(28). https://doi.org/https://doi.org/10.20983/novarua.2024.28.1

Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona*(5), 191-233. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008

Carhuallanqui, E. (2024). *Estilos de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en docentes de IEP de Santa Anita y Ate* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/16146

Carver, C. (1997). You want to measure coping but your protocol' too long: Consider the brief cope. *International Journal of Behavioral Medicine , 4*(1), 92–100. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6

Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology, 56*(2), 267-283. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267

Carver, C. y Scheier, M. (1981). *Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior.* Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4612-5887-2

Carver, C. y Scheier, M. (1983). A control-theory model of normal behavior, and implications for problems in self-management. En P. C. Kendall, *Advances in cognitive-behavioral research and therapy* (Vol. 2, pp. 127-194). Academic Press. https://www.sciencedirect.com/book/9780120106028/advances-in-cognitive-behavioral-research-and-therapy

Carver, C. y Scheier, M. (1985). Self-consciousness, expectancies,and the coping process. En T. Field, P. McCabe, N. Schneiderman, y T. M. Field, *Stress and Coping* (pp. 305-330). Psychology Press. https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9780203781722-22

Castellanos, A. y Jiménez, G. (2023). Relación del estrés y el trabajo en casa en docentes de instituciones públicas. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4*(1), 133-144. https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.230

Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica.* Paidós. https://pdfcoffee.com/casullo-evaluacion-del-bienestar-psicologico-en-iberoamerica-pdf-free.html

Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de licenciatura no publicada]. Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/home

Chan, D., Ho, S., Leung, P., Chan, S., Yau, T. y Tang, C. (2022). Psychological well-being and coping strategies of healthcare students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Education Today, 116*, 855366. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105366

Cobo, R., Pérez, M., Hernández, H. y Aslan, J. (2017). Modelos multidimensionales del bienestar en contextos de Enseñanza- Aprendizaje: una revisión sistemática. *Ecos de la Academia, 3*(6), 13-28. https://revistasojs.utn.edu.ec/index.php/ecosacademia/article/view/186

Consejo de la Unión Europea. (25 de Mayo de 2020). *Conclusiones del Consejo sobre el personal docente y formador del futuro.* European Union: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX:52020XG0609(02)

Cortez, M. (2017). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Revista de Ciencia y Tecnología, 12*(4), 101-112. https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/article/view/1518

Deci, E. y Ryan, R. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry, 11*(4), 227-268. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Deci, E. y Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies, 1*(1-11), 9. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1

Delgado, N. (2024). *Inteligencia emocional y afrontamiento al estrés como predictores de la resiliencia en docentes de una UGEL* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Alicia-Concytec. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_b87471841d2dddf1274a38edd64bc2d3/Details

Delgado, N., Castillo, J y Cerda, L.(2023). Psychometric properties of the Stress Coping Scale Brief-COPE 28 in a Peruvian population. *Interacciones, 9*, e333. https://doi.org/https://doi.org/10.24016/2023.v9.333

Dember, W. (1974). Motivation and the cognitive revolution. *American Psychologist, 29*(3), 161-168. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/h0035907

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3), 572-577. https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8474

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment, 49*(1), 71-75. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/

Diener, E., Smith, H., y Fujita, F. (1995). The personality structure of affect. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(1), 130-141. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.1.130

Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia. Avances de la disciplina, 8*(1), 23-31. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003

Education Support. (2024). *Teacher Wellbeing Index 2024.* https://www.educationsupport.org.uk/media/ftwl04cs/twix-2024.pdf

Enriquez, T. y Hinostroza, M. (2024). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional USIL. https://repositorio.usil.edu.pe/items/6516aac5-b526-422e-892c-cc0fb3aad188

Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues, 1*, 1-171. https://psycnet.apa.org/record/1960-02756-001

Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. y Lang, A. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods, 41*(4), 1149–1160. https://doi.org/https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149

Flores, J., Caqueo, A., Escobar, M e Irarrázaval, M. (2022). Well-Being and Mental Health in Teachers: The Life Impact of COVID-19. *Int. J. Environ. Res. Public, 22*(19), 15371. https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph192215371

Folkman, S. y Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21*(3), 219–239. https://doi.org/https://doi.org/10.2307/2136617

Frankl, V. (1992). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy* (4 ed.). Beacon Press. https://search.worldcat.org/es/title/mans-search-for-meaning-an-introduction-to-logotherapy/oclc/26162999

Freire, C., Ferradás, M., Valle, A. y Núñez, J. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology, 7*, 1554. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.0155

Fuentes, G., Lagos, R. y Fuentes, P. (2022). Dificultades para la regulación emocional del profesorado chileno en tiempos de SARS-CoV-2. *Bordón. Revista de Pedagogía, 74*(2), 31–44. https://doi.org/https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.89794

Galiana, L., Tomás, J., Fernández, I. y Oliver, A. (2020). Predicting Well-Being Among the Elderly: The Role of Coping Strategies. *Frontiers in Psychology, 11*(616), 1-8. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00616

Gallardo, J., López, F. y Gallardo, P. (2019). Analysis of Burnout Syndrome in Teachers of Preschool, Middle School and High School for Prevention and Treatment. *Revista Electrónica Educare, 23*(2), 324-343. https://doi.org/https://doi.org/10.15359/ree.23-2.17

García, G., Duarte, M. y Pineda, E. (2022). *Efectos del Estrés por Causas Laborales en los Docentes.* Corporación Universitaria Minuto de Dios. https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/14443

García, M., Del Valle, M., López, H., y Urquijo, S. (2024). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en Argentina. *Ciencias Psicológicas, 2*(18). https://doi.org/10.22235/cp.v18i2.3739

George, D. y Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference.11.0 update* (4th ed ed.). Allyn & Bacon. https://archive.org/details/spssforwindowsst00geor

Gilligan, C. (1982). Adult development and women's development: Arrangements for a marriage. En J. Z. Giele (Ed.), *Women in the middle years* (pp. 89-114). Wiley.

Gonzales, R., Ruiz , A., Gonzales, N., Oudhof-van, H. y Vázquez , R. (2021). Apoyo Socio-familiar y Afrontamiento al Estrés asociado al Bienestar Psicológico en Personas con Obesidad. *Acta De Investigación Psicológica, 11*(3), 26-35. https://doi.org/https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2021.3.390

Granziera, H., Collie, R., Roberts, A., Corkish, B., Tickell, A., Deady, M., . . . Werner-Seidler, A. (2025). Teachers' workload, turnover intentions, and mental health: perspectives of Australian teachers. *Social Psychology of Education, 1*(28), 149. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11218-025-10113-w

Haan, N. (1977). *Coping and defending: Processes of self-environment organization.* Academic Press. https://api.pageplace.de/preview/DT0400.9781483263274_A23867851/preview-9781483263274_A23867851.pdf

Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* McGraw-Hill. https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612

Hernández, R. y Mendoza, C. (2023). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* (2.ª ed.) McGraw-Hill. https://www.ecobook.com/libros/metodologia-de-la-investigacion-las-rutas-cuantitativa-cualitativa-y-mixta/9781456294915/?utm_source=chatgpt.com

Hervás, G., Sánchez, A. y Vázquez, C. (2008). Intervenciones psicológicas para la promoción del bienestar. En C. Vázquez, y G. Hervás, *Psicología positiva aplicada* (pp. 41-72). Desclée de Brower. https://hdl.handle.net/20.500.14352/99789

Holguín, J., Alanya, J., Panduro, J., Soto, J. y Villa, G. (2020). Estado de la resiliencia en docentes que laboran en el contexto pandémico en Perú. *Gestión del Conocimiento Perspectiva Multidisciplinaria, 26*, 285-295. https://www.researchgate.net/publication/349455662_Estado_de_la_resiliencia_en_docentes_que_laboran_en_el_contexto_pandemico_en_Peru

Holmes, T. y Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research, 11*(2), 213-218. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4

Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health.* Basic Books. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/11258-000

Jakubowski, T. y Sitko, M. (2021). Teachers' mental health during the first two waves of the COVID-19 pandemic in Poland. *PLoS ONE, 16*(9), 1-25. https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0257252

Jung, C. (1933). *Modern man in search of the soul.* (W. S. Dell, y C. F. Baynes, Trads.) Harcourt, Brace & World,. https://files.spiritmaji.com/books/Jung,%20Carl%20Gustav/Modern%20Man%20in%2

0Search%20of%20a%20Soul/Jung,%20C.%20G.%20-%20Modern%20Man%20in%20Search%20of%20a%20Soul%20(Harcourt,%201955).pdf

Keyes, C., Shmotkin, D., y Ryff, C. (2002). Optimizing well-being:the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022. https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007

Krok, D. (2015). The role of meaning in life within the relations of religious coping and psychological well-being. *Journal of Religion and Health, 54*(6), 2292–2308. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10943-014-9983-3

Lazarus, R. (1966). *Psychological Stress and the Coping Process.* McGraw-Hill. https://psycnet.apa.org/record/1966-35050-000

Lazarus, R. y Lazarus, B. (2000). *Pasión y razón : la comprensión de nuestras emociones.* Paidós. https://www.redalyc.org/pdf/1411/141115624011.pdf

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* Springer. https://link.springer.com/rwe/10.1007/978-1-4419-1005-9_215

MacIntyre, P., Gregersen, T. y Mercer, S. (2020). Language teachers' coping strategies during the Covid-19 conversion to online teaching: Correlations with stress, wellbeing and negative emotions. *System , 94*, 1-13. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.system.2020.102352

Marchesi, A. (2012). El bienestar de los docentes en tiempos de crisis. *Revista Fuentes, 1*(12), 9-12. https://www.proquest.com/scholarly-journals/elbienestar-de-los-docentes-en-tiempos-crisis/docview/2555641797/se-2

Marín , C., Jorquera, Y. y La Banca, H. (2023). Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia. *Revista de Psicología, 41*(2), 823-858. https://doi.org/https://doi.org/10.18800/psico.202302.008

Marsollier, R. y Expósito, C. (2021). Afrontamiento Docente en Tiempos de Covid. *CienciAmérica, 10*(1), 35-54. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33210/ca.v10i1.357

Martínez, Y., Gomà, M y Fornieles, A. (2016). The COPE-48: An adapted version of the COPE inventory for use in clinical settings. *Psychiatry Research, 246*(1), 808–814. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.10.031

Martínez, J. (2015). Cómo se defiende el profesorado de secundaria del estrés:burnout y estrategias de afrontamiento. *Revista de Psicología y Trabajo, 31*(1), 1-9. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rpto.2015.02.001

Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2 ed.). Van Nostrand. https://psycnet.apa.org/record/1969-16555-000

Menninger, K. (1963). *The vital balance: The life process in mental health and.* Viking. https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2516235

Ministerio de Educación. (2021). *Encuesta Nacional a docentes de Instituciones Educativas Públicas de Educación Básica Regular.* http://www.minedu.gob.pe/politicas/docencia/pdf/endo-2021-presentacion-general.pdf

Ministerio de Educación. (2024). *Escale*. Retrieved 20 de Agosto de 2024, from Censo Educativo 2023: https://escale.minedu.gob.pe/inicio

Monzón , R. y León, K. (2019). Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en Docentes de las Instituciones Educativas de Jornada Escolar Completa de Dos Distritos de la

Provincia de Cajamarca - 2017. *Revista Perspectiva, 20*(3), 320-326. https://doi.org/10.33198/rp.v20i3.00044

Morán, C., Landero, R. y Gonzáles, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica, 9*(2), 543-552. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672010000200020&lng=en&tlng=es.

Morán, M., Finez, M., Menezes dos Anjos, E., Pérez, M., Urchaga, J. y Vallejo, G. (2019). Estrategias de Afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 4*(1), 183-190. https://www.redalyc.org/journal/3498/349861666018/html/

Orellana, G. (2022). Burnout y bienestar psicológico en docentes de tres colegios privados de la ciudad de Guatemala. *Revista Perspectivas, 4*(1), 39-51. https://doi.org/0.36631/RPH.2022.04.03

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental y COVID-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia.* https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1

Oros, L., Vargas, N. y Chemisquy, S. (2020). Estresores docentes en tiempos de pandemia: Un instrumento para su exploración. *Revista Interamericana de Psicología, 54*(3), 1-29. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30849/RIPIJP.V54I3.1421

Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology, 35*(1), 227-232. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037

Oviedo, A. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao* [Tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional de la Universidad Ricardo Palma. https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/ef14f2d3-b07a-4693-8322-b7c8e86840da

Oviedo, H. y Campo, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría, 34*(4), 572-580. rev.colomb.psiquiatr. vol.34 no.4 Bogotá Sep./Dec. 2005. https://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf

Ozamiz, N., Berasategi, N., Idoiaga, N. y Dosil, M. (2021). The Psychological State of Teachers During the COVID-19 Crisis: The Challenge of Returning to Face-to-Face Teaching. *Frontiers in Psychology, 11*(1), 1-10. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.620718

Palomera, R. (2017). Psicología positiva en la escuela: Un cambio con raíces profundas. *Papeles del Psicólogo, 38*(1), 66-71. https://doi.org/https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2823

Pargament, K., Koenig, H. y Pérez, L. (2000). The many methods of religious coping: Development and initial validation RCOPE. *Journal of clinical Psychology, 56*(4), 519-543. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/(SICI)1097-4679(200004)56:4<519::AID-JCLP6>3.0.CO;2-1

Peterson, C. y Seligman, M. (2006). The values in action (VIA) classification of strengths. En M. Csikszentmihalyi, y I. S. Csikszentmihalyi, *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology* (pp. 29-48). Oxford University Press. https://doi.org/https://doi.org/10.1093/oso/9780195176797.003.0003

Razali, N. y Wah, Y. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics, 2*(1), 21–33. https://www.nrc.gov.my/JSTAT/journal/vol2-2011/3.pdf

Rebora, D. (2024). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Académico de la UPC. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/656750?locale-attribute=es

Robinson, L., Valido, A., Drescher, A., Woolweaver, A., Espelage, D., LoMurray, S., . . . Dailey, M. (2023). Teachers, Stress, and the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Analysis. *School Mental Health, 15*(1), 78-89. https://doi.org/10.1007/s12310-022-09533-2

Rogers, C. (1962). The interpersonal relationship: The core of guidance. *Harvard Educational Review, 32*(4), 416–429. https://psycnet.apa.org/record/1964-02897-001

Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and Life Satisfaction: New Directions in Quest of Successful Ageing. *International Journal of Behavioral Development, 12*(1), 35-55. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/016502548901200102

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6), 1069-1081. https://psycnet.apa.org/record/1990-12288-001

Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies, 9*(1), 13-39. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0

Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037//0022-3514.69.4.719

Ryff, C. y Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of wellbeing. *Social Science Research, 35*(4), 1103-1119. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002

Sánchez, H. y Mejía, K. (Noviembre de 2020). Investigaciones en salud mental en condiciones de pandemia por el COVID-19. *Trabajo presentado en I Encuentro Virtual de Avances Y Propuestas de Investigaciones en Salud Mental en Condiciones de Pandemia por Covid- 19 en la Universidad Ricardo Palma.* Lima. https://hdl.handle.net/20.500.14138/3311

Sandín. (2003). El estrés: un análisis basado en el papelde los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 3*(1), 141-157. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109

Sandín, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar [The Coping Strategies Questionnaire: Development and preliminary validation]. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 8*(1), 39–54. https://doi.org/ https://doi.org/10.5944/rppc.vol.8.num.1.2003.3941

Santa Cruz, H., Chávez, G., Dominguez, J., Castañeda, J. y Araujo, E. (2022). Burnout y estresores en docentes durante la pandemia por COVID-19. *Bordón: Revista de pedagogía, 74*(3), 67-82. https://doi.org/https://doi.org/10.13042/Bordon.2022.94236

Segovia, S., Fuster, D. y Ocaña,Y. (2020). Resiliencia del docente en situaciones de enseñanza y aprendizaje en escuelas rurales de Perú. *Revista Electrónica Educare, 24*(2), 411-436. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15359/ree.24-2.20

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being.* Simon and Schuster. https://psycnet.apa.org/record/2010-25554-000

Seligman, M. (2014). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar.* Océano. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25131w/florecerpt1.pdf

Selye, H. (1976). Stress without Distress. *Psychopathology of Human Adaptation*, 137-146. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-1-4684-2238-2_9

Supo Supo, K. (2020). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional de la UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/54182

Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de investigación psicológica*(21), 37-56. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004&lng=es&tlng=es.

Taylor, L., Zhou, W., Boyle, L., Funk, S. y De Neve, J. (2024). *Wellbeing for Schoolteachers.* International Baccalaureate Organization. https://www.ibo.org/globalassets/new-structure/research/pdfs/wellbeing-for-schoolteachers-final-report.pdf

Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual*

Differences, 36(3), 629–643. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00122-3

Vargas , R., Aguirre , Y., Idrogo , G. y Noel , G. (2022). Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación,Horizontes , 6*(22), 63-72. https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i22.314

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología, 5*, 15-28. https://hdl.handle.net/11441/132721

Vielma, J., y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere, 14*(49), 265-275. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678-691. https://doi.org/ https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678

Will, M. (22 de February de 2021). *Teachers Are Stressed Out, and It's Causing Some to Quit.* EducationWeek: https://www.edweek.org/teaching-learning/teachers-are-stressed-out-and-its-causing-some-to-quit/2021/02

Yshii, J. (2023). *Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento en personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional de la Universidad Ricardo Palma. https://hdl.handle.net/20.500.14138/6604

ANEXOS

ANEXO A

Cuestionario de Afrontamiento al Estrés "Brief COPE-28"

Estimado(a) participante:

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras; simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Por favor, coloque el número que mejor refleje su forma de enfrentar el problema. Utilice una **escala de 0 a 3, donde 0 significa "nunca hago esto" y 3 significa "siempre hago esto,"** con puntuaciones intermedias correspondientes. ¡Gracias por su participación!

ITEMS	0	1	2	3
1. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3. Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
4. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
5. Hago bromas sobre ello.				
6. Consigo apoyo emocional de otros.				
7. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
8. Renuncio a intentar ocuparme de ello.				
9. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
10. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
11. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
12. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
13. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
14. Me río de la situación.				
15. Rezo o medito.				
16. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.				
17. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
18. Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
19. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
20. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

ANEXO B

Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff

Estimado(a) participante:

Le pedimos que indique su nivel de acuerdo con las afirmaciones que presentamos a continuación, usando una escala del 1 al 6, donde 1 es **"totalmente en desacuerdo" y 6 es "totalmente de acuerdo**". No hay respuestas correctas o incorrectas, así que seleccione el número que mejor le describa. Sus respuestas son anónimas, por lo que le animamos a ser completamente honesto/a. ¡Gracias por tu participación!

ITEMS	1	2	3	4	5	6
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos cercanos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
14. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						

16. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
18. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
19. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
20. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
21. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
22. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
23. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
24. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
25. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.						
26. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
27. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
28. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
29. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						

ANEXO C

Consentimiento Informado

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación que existe entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en docentes de primaria de colegios públicos de la UGEL 02. La investigación es realizada por Milagros Vanessa Arbaiza Zapata, bachiller en Psicología Organizacional por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, como requisito para optar el Título de Licenciada en Psicología Organizacional y de la Gestión Humana.

La participación consiste en responder dos cuestionarios, con una duración aproximada de 10 a 15 minutos. A continuación, se detallan los aspectos principales a considerar:

- Participación Voluntaria: Su participación es completamente voluntaria.
- Beneficios de Participar: Contribuirá al avance del conocimiento científico en el área de estudio.
- Inconvenientes y Riesgos: No se identifican riesgos ni inconvenientes asociados con su participación.
- Confidencialidad: Todos los datos recopilados serán utilizados exclusivamente para fines de investigación y no estarán vinculados a información laboral o personal identificable.
- Derecho a Renunciar: Puede retirar su participación en cualquier momento sin que esto afecte su relación con la institución o la investigadora.
- Consultas Durante la Aplicación: Al correo “arbaiza.98.10@gmail.com” y teléfono 979386069

Declaro que he leído y comprendido la información proporcionada, he tenido la oportunidad de hacer preguntas y obtener respuestas satisfactorias, y no he sentido coacción ni influencia indebida para participar o continuar en el estudio. Al responder la encuesta, acepto participar voluntariamente en el estudio.

- o Si acepto
- o No acepto

ANEXO D

Autorización del uso del uso del cuestionario “Brief Cope-28”



Solicitud de acceso al instrumento "COPE 28" Recibidos ×

Milagros Arbaiza Zapata
Estimado Neicer, Espero que este mensaje le encuentre bien. Mi nombre es Milagros Arbaiza y soy bachiller de Psicología Organizacional d…

NEICER JOEL DELGADO REQUEJO <neicer.delgado@unmsm.edu.pe>
para mí

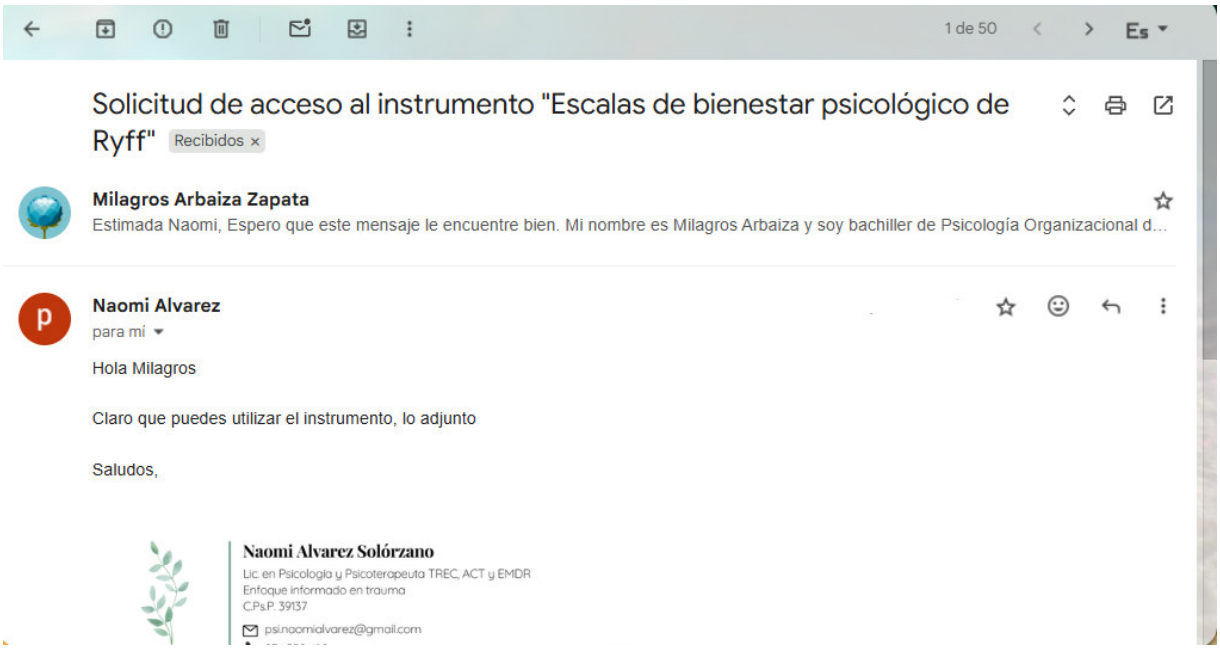
Buenas tardes , estimada Milagros Arbaiza, es una alegría saber que está empezando en el mundo de la investigación y es un honor saber que está considerando usar el COPE 28 en su proyecto de Investigación. Por tal motivo, ACEPTAMOS que use el instrumento en su investigación, cuyas propiedades psicométricas son aceptables en los modelos de 10 y 12 factores.

Por otro lado, los items puedes encontrarlo en el Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del brief COPE. Universitas
Psychologica, 9(2), 543–552. http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf

Puesto que a partir de esa versión se ha hecho el análisis de la estructura interna del COPE 28.

ANEXO E

Autorización del uso de las “Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff”



1 de 50

Solicitud de acceso al instrumento "Escalas de bienestar psicológico de Ryff" Recibidos ×

Milagros Arbaiza Zapata
Estimada Naomi, Espero que este mensaje le encuentre bien. Mi nombre es Milagros Arbaiza y soy bachiller de Psicología Organizacional d...

Naomi Alvarez
para mí

Hola Milagros

Claro que puedes utilizar el instrumento, lo adjunto

Saludos,

Naomi Alvarez Solórzano
Lic. en Psicología y Psicoterapeuta TREC, ACT y EMDR
Enfoque informado en trauma
C.Ps.P. 39137
psi.naomialvarez@gmail.com