

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en
docentes de Instituciones Educativas del distrito de Comas,
en tiempos de la COVID-19**

Michelle Alessandra Cervantes Bastos
Laura Marissa Retamozo Retamozo

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología

Lima, 2025

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : Decano de la Facultad de Psicología
DE : Rocío Milagros Coz Apumayta
Asesor de trabajo de investigación
ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de trabajo de investigación
FECHA : 1 de Diciembre de 2025

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor del trabajo de investigación:

Título:

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DE COMAS, EN TIEMPOS DE LA COVID-19

Autores:

1. **Michelle Alessandra Cervantes Bastos** – Carrera profesional Psicología
2. **Laura Marissa Retamozo Retamozo** – Carrera profesional Psicología

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores N° de palabras excluidas (25): SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

La firma del asesor obra en el archivo original
(No se muestra en este documento por estar expuesto a publicación)

Dedicatoria

Esta investigación se la dedicamos a nuestras familias, quienes han sido nuestro soporte y a nosotras mismas, ya que incluso la tarea más grande se puede lograr si se hace un paso a la vez.

Agradecimiento

La presente investigación agradece a la Universidad Continental y a nuestra asesora, debido al compromiso y apoyo que brindan a todos los estudiantes que desean alcanzar sus metas profesionales.

Agradecemos, también, a las autoridades y a los profesores pertenecientes a las instituciones del distrito de Comas, por facilitarnos el desarrollo de los procesos requeridos para la realización de esta investigación y que así se logre culminar sin ninguna dificultad.

Por último, a nosotras mismas, por nuestro esfuerzo constante de seguir cumpliendo uno más de nuestros objetivos.

Resumen

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad determinar la relación significativa entre las variables estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19. La investigación presentada es de carácter cuantitativo y el tipo de investigación del estudio es descriptivo-correlacional, puesto que describe cualidades de las variables en un contexto especial para posteriormente encontrar su correlación.

Se emplearon como instrumento el Cuestionario Modos de afrontamiento al estrés (COPE) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff, el cual se aplicó en 372 docentes de instituciones educativas pertenecientes al distrito de Comas. Los resultados determinaron que el 20.4% de los docentes presentan un nivel de afrontamiento alto y un 47% en un nivel medio, lo cual evidencia de que regularmente utilizan los estilos de afrontamiento para las diversas situaciones de su vida diaria. El bienestar psicológico de los docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas en tiempos de la COVID-19 responde al 58%, lo cual es un indicador positivo pues tienden a presentar una estabilidad emocional promedio determinada por un conjunto de factores. Pudimos concluir en que sí existe relación significativa entre las variables bienestar psicológico y estilos de afrontamiento, lo cual nos indica que los estilos de afrontamiento determinan el nivel de bienestar psicológico de los docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas en tiempos de la COVID-19, con un coeficiente de rho de Spearman de 0.559.

Palabras clave: Bienestar psicológico, estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento, docentes, adaptación, estrés.

Abstract

The purpose of this research work was to determine the significant relationship between the variables coping styles and psychological well-being in teachers of educational institutions in the district of Comas, in times of Covid-19. The research presented is quantitative and the type of research of the study is descriptive-correlational, since it describes qualities of the variables in a special context to later find their correlation.

The Stress Coping Modes Questionnaire (COPE) and the Ryff Psychological Well-Being Scale were used as instruments, which were applied to 372 teachers from educational institutions belonging to the district of Comas. The results determined that 20.4% of the teachers have a high level of coping and 47% at a medium level; which is evidence that they regularly use coping styles for the various situations of their daily lives. The psychological well-being of teachers in educational institutions in the district of Comas in times of COVID-19 responds to 58%, which is a positive indicator since they tend to present an average emotional stability determined by a set of factors. We were able to conclude that there is a significant relationship between the variables psychological well-being and coping styles, which indicates that coping styles determine the level of psychological well-being of teachers in educational institutions in the district of Comas in times of COVID-19, with a Spearman's rho coefficient of 0.559.

Keywords: Psychological well-being, coping styles, coping strategies, teachers, adaptation, stress.

índice

Dedicatoria	4
Agradecimiento	5
Resumen	6
Abstract	7
Índice de tablas	11
Introducción	12
1.2. Formulación del problema.....	17
1.2.2. Problemas específicos.....	18
1.3. Objetivos de la investigación.....	18
1.3.2. Objetivos específicos.....	18
1.4. Justificación de la investigación.....	19
1.4.2. Justificación práctica.....	19
1.4.3. Justificación metodológica.....	20
1.4.4. Justificación institucional.....	20
1.5. Hipótesis y Variables.....	21
1.5.1. Hipótesis general.....	21
1.5.2. Hipótesis específicas.....	21
1.6. Identificación de las variables.....	21
1.6.1. Estilos de afrontamiento.....	21
1.6.2. Bienestar psicológico.....	22
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	28
2.1.3. Antecedentes locales.....	31
Modelo de afrontamiento Lazarus y Folkman.....	34
Modelo de afrontamiento de Frydenberg y Lewis.....	36
Modelo de Carver.....	38
Estilos y estrategias de afrontamiento.....	39
Afrontamiento enfocado al problema:.....	39
Afrontamiento enfocado en la emoción:.....	40
Afrontamiento evitativo:.....	41
2.2.1.1. Afrontamiento en los docentes.....	42
2.2.2. Bienestar psicológico.....	42
Modelo de bienestar psicológico de Ryff.....	43
Teoría de la autodeterminación.....	44

Factores que determinan el bienestar psicológico	45
Dimensiones del bienestar psicológico.....	46
Control de situaciones y dominio del entorno	46
Aceptación de sí mismo y del entorno.....	47
Proyectos y crecimiento personal.....	47
Bienestar psicológico en docentes.....	48
2.3. Definición de términos básicos	49
Estrategias	49
Aceptación.....	49
Estresores	49
Emoción	50
Estrés.....	50
Evitación	50
Docentes.....	51
Conducta	51
Bienestar.....	51
3.1. Tipo de Investigación y Diseño de Investigación.....	52
3.1.2. Diseño de investigación.....	52
3.2. Población y muestra Población	53
Muestra.....	53
Fórmula para hallar la muestra.....	53
Tipo de Muestreo	55
Criterios de inclusión.....	55
Criterio de exclusión	55
Criterio de discriminación	56
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	56
3.4. Proceso de recolección de datos.....	57
3.5. Aspectos Éticos.....	57
CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	58
4.1. Descripción de la investigación.....	58
4.2. Presentación de los resultados Variable: Estilos de Afrontamiento Tabla 5	58
4.3. Contrastación de resultados	61
4.4. Prueba de Hipótesis	63
4.4.1 Hipótesis General	63
4.4.2. Hipótesis específicas.....	64
CAPÍTULO V DISCUSIÓN.....	69
Conclusiones	74

Recomendaciones.....	75
Referencias bibliográficas	76
Apéndice A: Matriz de Consistencia	85
Apéndice E. Consentimiento Informado	136
Apéndice F. Base de datos de la investigación.....	137
.....	171

Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Matriz de operacionalización de variables: afrontamiento	23
Tabla 2	Matriz de operacionalización de variables: bienestar psicológico	24
Tabla 3	Confiabilidad del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)	55
Tabla 4	Confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff	56
Tabla 5	Frecuencias y porcentajes de niveles de la variable Afrontamiento.	58
Tabla 6	Frecuencias y porcentajes de niveles de la dimensión Afrontamiento enfocado en el problema.	59
Tabla 7	Frecuencias y porcentajes de niveles de la dimensión Afrontamiento enfocado en la emoción.	59
Tabla 8	Frecuencias y porcentajes de niveles de la dimensión Afrontamiento evitativo.	60
Tabla 9	Frecuencias y porcentajes de niveles de la variable Bienestar.	60
Tabla 10	Análisis de la normalidad para la variable bienestar psicológico, estilos de afrontamiento y sus dimensiones.	61
Tabla 11	Correlación entre las variables bienestar psicológico y estilos de afrontamiento.	63
Tabla 12	Correlación entre las variables bienestar psicológico y estilos de afrontamiento enfocado en el problema.	64
Tabla 13	Correlación entre las variables bienestar psicológico y estilos de afrontamiento enfocado en la emoción.	65
Tabla 14	Correlación entre las variables bienestar psicológico y estilos de afrontamiento evitativo.	66

Introducción

El presente estudio de investigación abordó la relación e importancia que tienen los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en la mayor parte de los docentes de centros educativos pertenecientes al distrito de Comas. En el 2020, el país atravesó por una pandemia mundial, lo que obligó a que los métodos de estudio tuvieran que adaptarse no solo a una modalidad virtual sino también a una realidad educativa desafiante, generando que los docentes enfrentaran uno de los retos más difíciles en su carrera.

Los estilos de afrontamiento que puedan emplear los docentes para sobrellevar situaciones difíciles son de vital importancia para el establecimiento de sus niveles de bienestar psicológico ante cualquier crisis. El ser humano aspira a tener tranquilidad emocional, paz y poseer expectativas a lo largo de su vida. Estos factores le permiten poder afrontar correctamente los problemas que se le presenten, por lo que enfrentarse a un escenario como lo fue la pandemia generó diversas emociones y mucha incertidumbre. Por ello, considerábamos relevante conocer con qué estrategias de apoyo contaban los docentes en ese contexto y cómo podían generar ambientes de trabajo saludables.

El querer conocer la realidad problemática de los docentes en épocas de pandemia y comprender la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los docentes en tiempos de crisis, nos llevó a plantear el siguiente problema general: ¿Qué relación existe entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19?, el cual es justificado en el desarrollo del estudio.

Como objetivo principal, se consideró: Demostrar si existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de I.E del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.

En función al objetivo, se consideró la siguiente hipótesis general H1: Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de I.E del distrito de Comas, en tiempos de la Covid- 19.

En la presente investigación, se emplearon como instrumentos el COPE, diseñado para evaluar los modos de afrontamiento del estrés, y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, destinada a medir el nivel de bienestar psicológico, ambos aplicados en coherencia con el enfoque cuantitativo del estudio para garantizar la obtención y medición precisa de los datos recolectados.

Esta investigación se encuentra dividida en cinco capítulos, que están seccionados de la siguiente manera: En el Capítulo I, se expone el planteamiento del problema, la formulación del problema, el objetivo de estudio tanto general como específicos, la delimitación del estudio y la justificación.

En el Capítulo II, se presenta el marco teórico, los antecedentes de estudios en el ámbito internacional, nacional y local, las bases teóricas conceptuales y la definición de los términos básicos.

En el Capítulo III, se muestra la hipótesis general y específica, así como también la identificación de variables.

En el Capítulo IV, se señala la metodología de investigación, el enfoque de la investigación tipo y diseño de investigación, el método de investigación, la población y la muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos.

En el Capítulo V, se da a conocer la discusión de resultados, las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Los resultados de esta investigación pueden proporcionar información valiosa para generar programas de apoyo dirigidos a los docentes en situaciones de crisis, así como contribuir al conocimiento académico sobre el impacto psicológico de eventos traumáticos en el contexto educativo.

Capítulo I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema de Investigación

En la actualidad, los seres humanos vivimos en una sociedad donde el estrés se encuentra condicionado por la manera en que interpretamos un acontecimiento que genera tensión o ansiedad, aunque la magnitud de su impacto dependerá de la forma en que reaccionemos ante él. Podemos decir que el “afrontamiento” le permite al ser humano desarrollar nuevas capacidades o habilidades para poder dar solución a problemas o nuevas realidades.

Todos hemos vivenciado situaciones de estrés y consideramos muchas veces que son comunes, ya que venimos presenciando cambios continuos como lo es la era digital y cómo lo fue la pandemia de la COVID

- 19. Sin embargo, para el perfil de un docente, este contexto actual tiene un impacto importante dado que su función fundamental está relacionado al aprendizaje y crecimiento personal de los niños y adolescentes. Por ende, el entorno en donde estos docentes actúan no sólo influirá en su propio desarrollo y bienestar psicológico sino también en el de los estudiantes.

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA, 2020) señala que la salud mental corresponde a una condición de equilibrio psicológico que posibilita a las personas afrontar las situaciones estresantes de la vida, emplear sus capacidades en la toma de decisiones, establecer vínculos y adaptarse al entorno en el que se desarrollan.

De esta manera, consideramos al bienestar psicológico como un término generador de satisfacción y que impacta en el ejercicio general de las actividades de la persona, siendo innegable su influencia en el ámbito laboral.

Según Ibarra et al. (2014), las escuelas primarias situadas en Sinaloa son ejemplos de esta realidad: en ellas, el educador arriesga su bienestar psicológico y debe recurrir a las estrategias de afrontamiento. Esto la convierte en una profesión compleja y, a la vez, en una actividad con un compromiso mental a nivel cognitivo y social, sobre todo, si se desarrolla en realidades adversas y bajo una fuerte presión cultural, donde el bienestar psicológico y profesional del docente se ponen en riesgo.

En el Perú, según el Ministerio de Educación (2015), un factor estratégico para el correcto desempeño laboral de los profesores es que estos desarrollen competencias a nivel personal, considerando los valores, actitudes, necesidades y vínculos emocionales tanto en ellos como en su relación con los estudiantes. De tal manera, si un docente sabe utilizar las estrategias de un entrenamiento asertivo para afrontar una situación de conflicto, podrá comunicar y orientar mejor a los escolares que están en constante proceso de aprender y, por ende, promover tanto en los estudiantes como en su persona un bienestar psicológico adecuado.

En este contexto, es preciso abordar la problemática de los profesores que laboran en I.E pertenecientes al distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, siendo así una primera aproximación a

la identificación de las causas originarias de esta problemática. Observamos que cuando un docente se ve frente a situaciones estresantes y/o problemas sociales, le puede generar sentimientos de angustia, preocupación y ansiedad, necesitando así de estrategias de afrontamiento que implemente cada uno para reducir el impacto de estos estresores y obtenga un bienestar psicológico. Por tanto, para que los docentes posean un correcto bienestar psicológico y puedan dar una visión hacia el futuro para sus estudiantes deberán tener un adecuado sentido de vida. Por dichas razones, la investigación busca aportar en el conocimiento y mejora de la realidad de los docentes incentivando los aspectos sociales, subjetivos y psicológicos de los mismos. En este mismo sentido, el objetivo es investigar y conocer los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, ya que al ser positivo el afrontamiento al estrés puede proteger la salud del docente y, a su vez, favorece a un afrontamiento según las necesidades a fin de impedir que se enfrenten sin recursos a situaciones de estrés, evitando enfermarse, tanto física como mentalmente.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión de afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre la dimensión afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021
- Determinar la relación que existe entre la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021

- Determinar la relación que existe entre la dimensión afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación Teórica

Busca enfocarse en los problemas por los que atraviesan los docentes de I.E del distrito de Comas, durante la pandemia de la Covid-19. En el campo educativo, los docentes están en constante presión social, ya que de ellos depende la adquisición del aprendizaje de muchos alumnos, pero esto no debe ser motivo para ignorar las experiencias que les puedan generar estrés en su vida a las que se encuentran expuestos.

Asimismo, permitirá conocer las formas de enfrentar las situaciones y la salud mental de los profesores de colegios del distrito de Comas, así como la relación entre ambas variables, puesto que en la actualidad se han evidenciado las dificultades originadas por la emergencia sanitaria que atraviesa nuestro país y el cambio drástico que sufrió el proceso de enseñanza, el cual de un día para otro pasó a desarrollarse de manera virtual, obligando a los docentes a implementar distintos mecanismos de adaptación frente a escenarios estresantes. Asimismo, se tuvo en cuenta los siguientes criterios para la presente investigación:

1.4.2. Justificación práctica

Los beneficiarios directos de esta investigación fueron los docentes de I.E del distrito de Comas durante el periodo de la Covid-19. El estudio permite explorar y diseñar nuevas estrategias de afrontamiento orientadas a fortalecer su bienestar

psicológico, con el propósito de favorecer una adecuada adaptación frente a la problemática generada por la pandemia. Esto resulta relevante porque los estilos de afrontamiento constituyen un factor esencial para preservar y mejorar el equilibrio emocional y psicológico de los maestros.

1.4.3. Justificación metodológica

Este estudio cuenta con una estructura metodológica en la que se consideran la naturaleza y el diseño del estudio, así como los instrumentos empleados, los cuales permitieron evaluar a los docentes mediante el Cuestionario de afrontamiento del estrés (COPE) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Estos recursos hicieron posible comprobar la validez y determinar los niveles de confiabilidad requeridos para robustecer sus características psicométricas en futuras indagaciones.

1.4.4. Justificación institucional

La presente investigación se llevó a cabo con el propósito de examinar de manera detallada las formas de afrontamiento y el grado de bienestar psicológico de los docentes que desempeñan funciones en I.E del distrito de Comas, dentro del marco de la pandemia de la COVID-19. La investigación tuvo como finalidad comprender de qué manera los maestros enfrentaron las distintas situaciones derivadas de esta crisis sanitaria, considerando que estas variables son determinantes para su adaptación, equilibrio personal y desempeño profesional, ya que al ser positivo el afrontamiento al estrés puede proteger la salud del docente y a su vez favorecer un afrontamiento según sus necesidades a fin de impedir que se enfrenten sin recursos a situaciones de estrés y puedan evitar enfermarse, tanto física como emocionalmente. Esto nos permite hacer un análisis del impacto psicológico

que tienen, de tal manera que busquemos incrementar la información teórica del crecimiento de ambas variables, y servir como evidencia para futuras investigaciones. Si bien la presente investigación tiene como escenario un contexto en pandemia, este trabajo busca ser de utilidad en situaciones de desastres naturales o situaciones eventuales por las que pueda atravesar el ser humano.

1.5. Hipótesis y Variables

1.5.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.

1.5.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre la dimensión enfocado en el problema y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.
- Existe relación significativa entre la dimensión enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.
- Existe relación significativa entre la dimensión evitativa y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.

1.6. Identificación de las variables

1.6.1. Estilos de afrontamiento

Soriano (2002) expone que la definición de afrontamiento expresa los

intentos del ser humano por protegerse con el objetivo de disminuir o aceptar algún estresor generando un esfuerzo cognitivo en donde dependiendo de la “valoración” el ser humano puede enfrentar el “desafío” y considerar sus posibilidades frente al problema o identificar al problema cómo una “amenaza”, donde este supera los recursos que pueda tener el ser humano.

1.6.2. Bienestar psicológico

Díaz et al. (2006) menciona que el bienestar psicológico demuestra su énfasis en los aspectos importantes de la vida de la persona, es decir, en su identidad como persona, en el desarrollo de sus capacidades, pero lo más relevante es en el sentido y propósito de la vida que lo llevarán al crecimiento personal.

1.6.3. *Matriz de operacionalización de las variables.*

Tabla 1

Variable – afrontamiento

Título preliminar: “Estilos de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en docentes de Instituciones Educativas del Distrito de Comas, en tiempo de COVID-19, 2021”.

Variable del estudio: Estilos de Afrontamiento

Conceptualización de la variable: Soriano (2002) expone que la definición de afrontamiento expresa los intentos del ser humano por protegerse con el objetivo de disminuir o aceptar algún estresor generando un esfuerzo cognitivo en donde dependiendo de la “valoración” el ser humano puede enfrentar “desafío” y considerar sus posibilidades frente al problema o identificar al problema como una “amenaza” donde este supera los recursos que pueda tener el ser humano.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Afrontamiento enfocado en el problema	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo y planificación • Postergación o supresión de actividades • Búsqueda de apoyo social 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	Nunca (NO) Siempre (SI)
Afrontamiento enfocado en la emoción	<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de soporte emocional • Reinterpretación positiva • Aceptación o negación 	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 y 19	Nunca (NO) Siempre (SI)
Afrontamiento evitativo	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de las emociones • Conductas inadecuadas • Distracción 	20, 21, 22, 23 y 24	Nunca (NO) Siempre (SI)

Tabla 2*Variable – bienestar psicológico*

Título preliminar: “Estilos de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en docentes de Instituciones Educativas del Distrito de Comas, en tiempo de COVID-19, 2021”.

Variable del estudio: Bienestar Psicológico

Conceptualización de la variable: Díaz et al. (2006) mencionan que el bienestar psicológico demuestra su énfasis en los aspectos importantes de la vida la persona, es decir, en su identidad como persona, en el desarrollo de sus capacidades, pero lo más relevante es en el sentido y propósito de la vida que lo llevarán al crecimiento personal.

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Control de situaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Dominio del entorno • Aprovechar las oportunidades • Sensación de control 	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8	Estoy totalmente en desacuerdo Estoy en desacuerdo Estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo Estoy de acuerdo Estoy totalmente de acuerdo
Aceptación de sí mismo y del entorno	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Relaciones positivas • Regulación de conducta 	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21 y 22	Estoy totalmente en desacuerdo Estoy en desacuerdo Estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo Estoy de acuerdo Estoy totalmente de acuerdo
Proyectos personales	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos de la vida • Sensación de llevar un rumbo • Motivación para actuar 	23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30	Estoy totalmente en desacuerdo Estoy en desacuerdo Estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo Estoy de acuerdo Estoy totalmente de acuerdo

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Gallegos (2022), en su investigación “*Estrategias para fomentar el bienestar psicológico en docentes de la unidad educativa de Ambato*”, tuvo como propósito validar las estrategias orientadas a fortalecer el bienestar psicológico del personal docente. El estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental y un alcance descriptivo de corte transversal. Se incluyó en la muestra a 170 educadores de la Unidad Educativa de Atenas, que fueron evaluados utilizando la Escala de Bienestar Psicológico desarrollada por Carol Ryff. Entre los participantes, el 4,3 % tenía un nivel muy alto de bienestar psicológico, el 70 % tenía un nivel alto, el 20 % tenía un nivel moderado y el 5,7 % tenía un nivel bajo. Los resultados indicaron que los niveles de bienestar psicológico de los participantes variaban.

Márquez (2022) desarrolló la tesis titulada “*Bienestar psicológico en docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo*”. Su objetivo era determinar el grado de bienestar psicológico que presentaban los instructores que participaban en el programa de Psicopedagogía. En el estudio, se utilizó una metodología cuantitativa y un diseño transversal que no incluía ningún experimento. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico desarrollada por Carol Ryff para evaluar el bienestar psicológico general de quince educadores que formaban parte de ese programa.

En términos de bienestar psicológico, los resultados indicaron que los participantes tenían un alto grado del mismo. Además, al comparar a las personas según su género, se evidenció que las mujeres manifestaban un nivel superior de bienestar psicológico en relación con los hombres.

Orellana (2020) llevó a cabo el estudio titulado “*Burnout y bienestar psicológico en docentes de tres colegios privados de la ciudad de Guatemala*”. El objetivo era investigar la relación entre el agotamiento y el bienestar psicológico en los profesionales que trabajan en la docencia. Se realizó con una muestra de 68 educadores y se diseñó para ser de naturaleza cuantitativa y tener un alcance correlacional. La recopilación de datos se realizó mediante el uso del Inventario de Agotamiento de Maslach y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados revelaron que existía una correlación negativa de magnitud moderada entre ambas variables. Entre los principales hallazgos, se observó un bajo nivel de desgaste laboral, aunque con altos niveles de agotamiento emocional. Una proporción significativa de educadores presentaba un alto nivel de bienestar psicológico general, según indicaba la medida del bienestar psicológico general. El dominio del entorno y el propósito en la vida eran las características más importantes, mientras que la autoaceptación mostraba niveles de importancia medios y bajos.

Pugo y Silva (2021) desarrollaron la tesis titulada “*Síndrome de*

Burnout y bienestar psicológico en docentes de dos instituciones pertenecientes al distrito 2 durante el periodo 2019-2020”, cuyo propósito fue analizar la vinculación existente entre el síndrome de burnout y el estado de bienestar psicológico de los docentes de secundaria. La metodología fue cuantitativa, con un enfoque correlacional y un diseño transversal. Se administró la Escala de “Bienestar Psicológico de Carol Ryff” y el cuestionario Maslach Burnout Inventory a una muestra de 58 educadores. La muestra estaba compuesta por profesionales de la educación. Los resultados revelaron altos niveles de agotamiento emocional y despersonalización, acompañados de bajos puntajes en realización personal, lo que evidenció signos iniciales de síndrome de burnout. La mayoría de las dimensiones analizadas revelaron niveles bajos de bienestar psicológico en la mayoría de los aspectos. La hipótesis de que un mayor grado de agotamiento está relacionado con un peor bienestar psicológico en los docentes se confirmó al descubrir que existe una asociación inversa entre ambas variables. Esta conclusión se obtuvo tras tener en cuenta el efecto de diversos factores contextuales.

Nahir (2021) elaboró la tesis titulada “*Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en docentes de educación primaria de zona sur*”. El objetivo de esta investigación fue investigar la relación entre las técnicas de afrontamiento y el bienestar psicológico entre los educadores que trabajan en escuelas primarias públicas ubicadas en la zona sur. la Escala de “Bienestar Psicológico de Carol Ryff” y el “Inventario de

Estrategias de Afrontamiento para Adultos y Adolescentes”. La población de estudio estuvo conformada por 103 docentes de instituciones primarias públicas localizadas en la zona sur de la provincia de Buenos Aires, Argentina. Los hallazgos evidenciaron correlaciones positivas entre distintas dimensiones del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento adoptadas por los educadores participantes

2.1.2. Antecedentes nacionales

Córdoba (2022) desarrolló la tesis titulada “*Estrés laboral y bienestar psicológico en pandemia en docentes de la UGEL 305 Paita, Piura, 2022*”. Su objetivo principal era determinar si existía una correlación entre la salud psicológica de los profesores y el estrés que experimentaban en el trabajo durante la epidemia. El método utilizado fue cuantitativo, transversal y correlacional; no fue experimental. Se incluyeron en la muestra 295 maestros y maestras de primaria. Para la obtención de la información, se utilizaron la Escala de Estrés Docente (ED6) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Según los datos, los niveles más altos de estrés laboral se relacionaban con una peor salud mental, lo que demostraba una asociación negativa moderada entre las dos variables. Además, el bienestar psicológico de los docentes se correlaciona con factores como la ansiedad, la depresión, las creencias inadaptadas, las exigencias laborales, la baja motivación y los mecanismos de afrontamiento deficientes.

Alanoca (2022) desarrolló la tesis titulada “*Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito de San Miguel, Lima*”. El objetivo era investigar cómo la salud mental de los profesores de ese distrito está relacionada con sus métodos para lidiar con el estrés. Para llevar a cabo la investigación, se utilizó un método cuantitativo con un diseño descriptivo-correlacional. Los sujetos del estudio fueron profesores de escuelas públicas de primaria (n=86). La evaluación incluyó el Protocolo de Salud Mental Positiva (SMP) y el Inventario de Estimación del Afrontamiento. Los resultados no apuntaron a una correlación entre los métodos eficaces para lidiar con el estrés y el bienestar psicológico. Sin embargo, el afrontamiento evasivo se correlacionó en cierta medida con una buena salud mental, el afrontamiento centrado en las emociones no se relacionó con ella y el afrontamiento centrado en los problemas se correlacionó débilmente.

Pérez (2020) desarrolló la tesis titulada “*Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de institución educativa particular de Chiclayo, 2018*”, cuyo objetivo principal fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en los docentes. La investigación se llevó a cabo utilizando una estrategia correlacional, cuantitativa, no experimental y transversal. La muestra estuvo compuesta por cincuenta profesores de escuelas privadas (de ambos sexos) de los niveles de primaria y secundaria. La información se

recopiló utilizando la escala COPE y la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez. Se observó una relación fuerte y estadísticamente significativa entre los factores que analizamos. En la misma línea, se demostró que la mayoría de los participantes utilizaban métodos de afrontamiento activos, buscaban apoyo social y buscaban apoyo emocional. Además, los investigadores descubrieron que los individuos tenían niveles moderados de bienestar psicológico.

Yshii (2023), en su tesis titulada “*Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento en personal docente de una entidad educativa privada de Lima Metropolitana*”, el objetivo de este estudio era identificar las formas en que la salud psicológica de los profesores y su capacidad para lidiar con el estrés estaban relacionadas. La investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo, con un diseño correlacional y contó con una muestra de 62 docentes. Se aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico de Casullo y la Escala de Estilos de Afrontamiento al Estrés de Frydenberg y Lewis. Los resultados mostraron que tanto el enfoque emocional como el bienestar psicológico eran modestos. En la misma línea, se demostró que los métodos de afrontamiento centrados en los problemas y en las emociones estaban significativamente relacionados con solo unas pocas dimensiones autonomía, proyectos, vínculos sociales y aceptación y control de las situaciones, mientras que el afrontamiento basado en la evitación no lo estaba. En definitiva, los autores del estudio no encontraron ninguna correlación entre la salud mental de los profesores y la forma en que gestionan el estrés en un

colegio privado del área metropolitana de Lima.

Vargas et al. (2022), en su artículo de investigación llamado “*Bienestar psicológico y desempeño docente en la educación básica regular*”, tuvieron el objetivo de determinar la relación entre el bienestar psicológico y el rendimiento de los docentes en una institución educativa ubicada en el cono sur de Lima. Para dicho estudio, utilizaron una metodología con enfoque cuantitativo, de tipo básico, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 90 docentes, emplearon la técnica de la encuesta y los instrumentos utilizados fueron la escala de “bienestar psicológico de Carol Ryff” y un cuestionario acerca del desempeño docente. Obtuvieron como resultado que con respecto a la variable bienestar psicológico y desempeño docente, existe una correlación positiva y moderada entre las variables.

2.1.3. Antecedentes locales

Alcase y Caballero (2021), en su tesis titulada “*Estrés Laboral y Bienestar Psicológico en Docentes de Lima – Norte, 2021*”, tuvieron como finalidad analizar la vinculación entre el estrés laboral y el bienestar psicológico en los docentes. El estudio en el que participaron 300 educadores se caracterizó por un diseño transversal no experimental y un alcance correlacional; se consideró investigación básica. Los datos se recopilaban utilizando dos instrumentos: la Escala de Estrés Laboral y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los hallazgos revelaron la

existencia de una correlación inversa y significativa, aunque de magnitud reducida, entre el estrés laboral y el bienestar psicológico. De igual modo, se encontró una relación negativa en la mayoría de las dimensiones de ambas variables, excepto en las de procesos administrativos y crecimiento personal, donde no se identificó asociación.

Supo (2020), en su tesis titulada “*Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos. Lima, 2020*”, tuvo como como propósito analizar la relación entre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del mencionado distrito. El estudio fue de tipo básico, con un diseño no experimental y con una muestra integrada por 115 profesores. Para la obtención de los datos, se aplicaron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) y el Cuestionario de Bienestar Psicológico (BIEPS – A). Los hallazgos mostraron asociaciones significativas entre los estilos de afrontamiento del estrés y las dimensiones del bienestar psicológico, diferenciadas de acuerdo con la edad, el sexo y el tiempo de servicio de los docentes.

Humaní (2021), en su tesis titulada “*Habilidades sociales y bienestar psicológico de los docentes de EBR*”, el objetivo era determinar si existía una correlación entre la salud psicológica de los profesores y sus habilidades sociales en la I.E Palmas Reales, en el barrio de Los Olivos. Esta investigación cuantitativa utilizó un diseño transversal basado en correlaciones en lugar de experimentos. La

muestra estuvo compuesta por treinta educadores de esa escuela. Utilizamos la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Habilidades Sociales para recopilar datos. Se demostró que la autonomía personal, las relaciones significativas y el propósito en la vida estaban correlacionados positivamente con las habilidades sociales, y, también, se observó una relación positiva y estadísticamente significativa entre las habilidades sociales y el bienestar psicológico general.

Aquilino (2020), en su tesis titulada “*Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas de Lima Norte*”, buscó examinar la correlación entre la salud mental de los docentes y su satisfacción profesional. El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, de corte transversal, con una muestra de 223 docentes. Para la evaluación, se emplearon la Escala de Calidad de Vida Laboral (WRQoL) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A). Los resultados revelaron que una mejor calidad de vida laboral se vincula con niveles más altos de bienestar psicológico en los docentes participantes.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Afrontamiento

Definición del afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) nos definen al afrontamiento como un proceso donde el ser humano hace un esfuerzo cognitivo y conductual con el objetivo de

poder controlar los requisitos que le impone el medio ambiente (externas), así como también las demandas producidas por el mismo (internas). Es el “afrontar” un proceso complejo y multidimensional debido a los esfuerzos que deberá desarrollar el ser humano para poder tener el manejo de las demandas del medio ambiente cómo también manejar las características de su personalidad y estado emocional (Mella, et al. 2020).

De la misma manera, Soriano (2002) expone que la definición de afrontamiento expresa los intentos del ser humano por protegerse con el objetivo de disminuir o aceptar algún estresor generando un esfuerzo cognitivo en donde dependiendo de la “valoración” el ser humano puede enfrentar el “desafío” y considerar sus posibilidades frente al problema o identificar al problema cómo una “amenaza” donde este supera los recursos que pueda tener el ser humano.

Según Frydenberg y Lewis (1997), el administrar nuestros niveles afectivos y cognitivos para obtener una respuesta ante una situación muy demandante producida por nuestro entorno permite que el ser humano identifique estas acciones como una oportunidad de restablecer su equilibrio para lograr disminuir las consecuencias negativas que pueda tener su organismo ante dicha situación mencionada.

El afrontamiento hace referencia a los impactos del estrés en el organismo generando así un desarrollo de los mecanismos de defensa del cuerpo como forma de autoprotección frente a las diversas exigencias sociales, personales, conscientes y subconscientes.

Modelo de afrontamiento Lazarus y Folkman

El Modelo de Afrontamiento Transaccional plantea la interacción entre el

individuo y su entorno, considerando los recursos cognitivos y conductuales empleados para hacer frente a las exigencias internas y externas que pueden resultar agotadoras o superar la capacidad de adaptación de la persona (Lazarus & Folkman, 1984).

Esta interacción compromete al individuo, ya que se muestra como una demanda personal y social haciendo que sus conductas sean menos satisfactorias. Durante el proceso, el ser humano realiza una valoración de los estímulos recibidos, los cuales son clasificados como:

- A. Amenaza: se adelanta a una situación que puede generarle algún tipo de daño.
- B. Daño-pérdida: se produce el daño.
- C. Desafío: la persona lo percibe como un beneficio o amenaza.
- D. Beneficio: una consecuencia positiva sin generar estrés a la persona.

Existen dos estilos de afrontamiento dentro de este modelo: el primero es el enfocado en el problema, es decir, tratar de modificar la situación generadora de problema para convertirla en una con menos carga de estrés. El segundo está enfocado en la emoción, es decir, que busca la disminución de la presión, la fisiología y la respuesta emocional. Todo dependerá de la valoración que realice la persona (afrontamiento centrado en el problema) en base a la situación que atraviese, para identificar la posibilidad de percibirlo como amenaza o no (afrontamiento centrado en la emoción).

Según Lazarus y Folkman (1984), el proceso de afrontamiento tiene 3 características principales: la primera característica hace referencia a la observación

y la evaluación emitida por la persona, es decir, lo que piensa o hace, en comparación con lo que debería generalmente hacer generando así una preocupación en el enfoque de rasgos.

La segunda característica hace referencia a cómo la persona reacciona dentro de un contexto específico. Las acciones de afrontamiento junto con los pensamientos se encuentran condicionados y para comprenderlo debemos conocer a que se enfrenta realmente la persona. Por esta razón, cuando más detallada sea la situación o contexto más sencillo será enlazar un pensamiento con un acto de afrontamiento ante una demanda.

En la tercera característica, nos referimos al proceso que implica el afrontamiento, es decir, nos referimos a un cambio en los pensamientos de afrontamiento para actuar a medida que se desarrolla un evento estresante. Por lo tanto, un proceso variable en el que el ser humano debe confiar en su capacidad de afrontamiento, generando estrategias defensivas o de resolución de problemas conservando ese estado de persona-ambiente.

El afrontamiento no es un proceso aleatorio sino una función de evaluaciones y reevaluaciones continuas de la relación persona-ambiente cambiante. Como resultado, se obtendrán cambios, los cuales son esfuerzos dirigidos a cambiar el entorno o el significado que le da la persona al evento aumentando su comprensión. Asimismo, lo podemos visualizar en las consecuencias generadas por las modificaciones del ambiente que son independientes de la persona.

Modelo de afrontamiento de Frydenberg y Lewis

En este modelo, se toma como base la teoría de Lazarus, y propone que existen varios procesos a nivel cognitivo y afectivo y que surgen como respuesta

ante una situación de estrés en particular con el objetivo de brindarle a la persona un estado de bienestar.

Según Frydenberg y Lewis (1996), el medio en el que vivimos y en el que convivimos genera demandas, lo que permite el nacimiento del afrontamiento con el fin de poder tener el control del estresor para que podamos vivir plenamente y adaptarnos. Este modelo le permite al individuo realizar una reevaluación de los resultados, es decir, las personas pueden darse cuenta de las consecuencias de sus actos y a partir de ello generar nuevas maneras de responder ante situaciones estresantes.

Este modelo está compuesto por tres estilos de afrontamiento:

- A. Resolver el problema: a través de actividades y actitudes positivas, para ello, se utilizan las siguientes estrategias: centrarse en el problema, interactuar con amigos, esmerarse, alcanzar el éxito, pensar en lo positivo, buscar un sentido de pertenencia y actividades relajantes.
- B. Referencia a otros: hace referencia a encarar la situación demandante a través del apoyo de otras personas que considere el individuo como confiables. Empleando diferentes estrategias: búsqueda de un apoyo espiritual, social y profesional.
- C. No productivo: hace referencia a la incapacidad del individuo para hacer frente a las exigencias que se puedan producir en su medio, ocasionando estrés al saber que no puede solucionar el problema. Este estilo está conformado por las siguientes estrategias: “preocuparse”, “ignorar el problema”,

“buscar Pertenencia”, “falta de afrontamiento”,
“hacerse ilusiones”, “reservarse el problema” y “auto
inculparse”.

Modelo de Carver

Para este modelo, las estrategias de afrontamiento necesitan de componentes que se presentan en la situación, así como también propias de la personalidad del sujeto. Expone que el ser humano puede tener solo un estilo de afrontamiento y estar totalmente estable emocional y cognitivamente; sin embargo, existe la posibilidad que la persona modifique su estilo de afrontamiento al cual ya se encontraba adaptado por causa de la situación estresante esto con el propósito de conocer cómo lidiar con este evento.

A partir de lo mencionado, este modelo indica que el afrontamiento es una respuesta cognitiva y conductual del sujeto ante una situación estresante y que esta respuesta se encuentra condicionada a experiencias previas.

Carver et al. (1989) propusieron una clasificación de los estilos de afrontamiento que agrupa diferentes estrategias según su orientación principal:

- A. Estilo de afrontamiento de estrés centrado en el problema: incluye estrategias dirigidas al planeamiento de actividades, al afrontamiento directo, la búsqueda de soporte emocional, la anulación de actividades competitivas y la demora del afrontamiento.
- B. Estilo de afrontamiento de estrés centrado en la emoción: se enfoca en la reinterpretación positiva de la experiencia, buscar soporte emocional, al proceso de aceptación, la búsqueda de la religión y la negación.
- C. Estilo de afrontamiento de estrés centrado en otros aspectos: comprende estrategias como el análisis o estudio de las emociones, las conductas

inadecuadas y la distracción.

Estilos y estrategias de afrontamiento

Los estilos de afrontamiento forman parte de un grupo de procedimientos conscientes que dirigen el comportamiento de la persona hacia una realización de metas y/u objetivos que les permita superar un evento de crisis.

La literatura hace referencia a varias clasificaciones para el afrontamiento, pero la gran mayoría de los autores coinciden en 3 dominios importantes: cognitivo, conductual y emocional. Es decir, darle un significado a un episodio o situación crítica, intentar resolver un problema y regular las emociones.

Para Carver et al. (1989), en concordancia con el modelo teórico de Lazarus, y Folkman (1986), el afrontamiento se concibe como un proceso que abarca diversas respuesta cognitivas y conductuales que las personas utilizan para manejar las demandas del entorno consideradas estresantes. Estos autores sostienen que, debido a la multiplicidad de dichas respuestas, el afrontamiento debe evaluarse de forma multidimensional, permitiendo identificar las distintas maneras en que los individuos reaccionan antes situaciones de tensión o crisis.

Con este propósito, se debe desarrollar el *COPE Inventory (Coping Orientations to Problems Experienced Inventory)*, instrumento diseñado para medir el afrontamiento disposicional o situacional. Este cuestionario distingue tres grandes estilos de afrontamiento, las cuales agrupan un conjunto de trece estrategias específicas:

Afrontamiento enfocado al problema:

Esta dimensión es caracterizada por el esfuerzo que realiza el individuo para la reducción del estrés o el estado crítico a través de actividades que le permitan

resolver el problema, pero manteniendo una actitud positiva.

Las estrategias que participan en esta dimensión son:

- A. Planificación: se examina y plantea los pasos a realizar para hacer frente a la situación estresante.
- B. Afrontamiento activo: es la facultad para afrontar una situación estresante realizando constante y activamente un esfuerzo para reducir el estresor.
- C. Supresión de otras actividades: se deja en segundo plano otras actividades para dedicar toda la atención y poner todo el esfuerzo que se necesite para afrontar los estresores.
- D. Postergación del afrontamiento: se debe hacer frente en el momento preciso en el que ocurre la situación estresante no postergarlo por temor a no saber cómo afrontarlo.
- E. Búsqueda de apoyo social: buscar ayuda, consejos y/o información en las personas adecuadas para afrontar el estresor

Afrontamiento enfocado en la emoción:

Se enfoca en suprimir o reducir las emociones que sean percibidas como negativas originadas por una situación de estrés.

Las estrategias que participan en la dimensión son las siguientes:

- A. Búsqueda de soporte emocional: hace referencia al apoyo moral y comprensivo que pueda brindar una tercera persona para ayudar a disminuir la tensión que ha sido generada por la situación.

- B. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: identificar el aspecto positivo de una situación problemática rescatando un aprendizaje para ser usado en el futuro.
- C. Aceptación: hace referencia a la aceptación de experiencia que ha generado estrés y al hecho de que la persona deberá aprender a convivir con ella.
- D. Análisis de las emociones: significa ser conscientes del dolor emocional para ello es importante expresarlo con el objetivo de descargar los sentimientos generados.

Afrontamiento evitativo:

Se refiere a la falta de compromiso de la persona con la situación problemática, y se expresa a través del estado emocional, pensamientos desiderativos o negadores de la realidad.

Las estrategias que participan en la dimensión son las siguientes:

- A. Negación: hace referencia a la negación de los hechos estresantes actuando como si estos no fueran reales.
- B. Conductas inadecuadas: se refiere a las consecuencias negativas de la situación estresante y dónde el individuo. No realiza actividades positivas para poder sentirse mejor y soportar el dolor emocional.
- C. Distracción: se reduce la actitud para afrontar la situación cargada de estrés dando por terminado el esfuerzo para lograr los objetivos.

2.2.1.1. Afrontamiento en los docentes

En el campo de la educación, los docentes están en constante presión social, ya que de ellos depende la adquisición del aprendizaje de muchos alumnos, pero esto no debe ser motivo para ignorar los posibles eventos que puedan generarles estrés.

El concepto de estrés está estrechamente relacionado, ya que se encuentra asociado a cómo el sujeto evalúa su entorno y al afrontamiento al estrés como un proceso de reacción ante las exigencias de la situación. Para Lazarus y Folkman (1986), las personas las personas y/o los grupos tienen diferentes sensibilidades y tener grados de vulnerabilidad a ciertas situaciones, generando una interpretación y reacción ante lo ocurrido.

Los recursos que son considerados estresores llevarán a los docentes a la elección de una o varias estrategias de afrontamiento de forma automática, aunque muchos de ellos no reciban orientación necesaria para tratar de superar estos hechos recurriendo a estrategias que generen consecuencias negativas en su bienestar, ya que de ellos dependerá que estas situaciones estresantes influyan en su salud y en su estilo de vida.

2.2.2. Bienestar psicológico

Definición del bienestar psicológico

El bienestar psicológico se puede definir como la percepción de satisfacción de una persona con lo que ha logrado durante su vida. La Real Academia Española (2020) es la impresión de las personas y que respecto a su bienestar son evaluadas mediante indicadores subjetivos, los cuales miden las condiciones de su estilo de vida y su satisfacción ante ellas.

La variable bienestar psicológico expresa un sentido y un pensamiento

positivos al ser humano sobre sí mismo, llevando a ser una vivencia subjetiva y que se relacionan con aspectos físicos, mentales y sociales.

Según Leal et al. (2014), es de las bases de la psicología positiva, ya que nos induce a enfocarnos en los aspectos positivos y prósperos de las personas puesto que este enfoque nos conducirá al desempeño óptimo y satisfactorio.

En el campo de la psicología positiva, uno de los temas que se investiga es el bienestar psicológico. Este campo de estudio investiga la felicidad, el bienestar y el funcionamiento adecuado de la vida de las personas. La búsqueda del bienestar es el aspecto principal que permite a los seres humanos prosperar en cada etapa de su vida. Márquez (2022).

Para Díaz et al. (2006), enfocarse en la vida de la persona es uno de los principales puntos del bienestar psicológico. Estos aspectos son el propósito y sentido de la vida, incremento de las capacidades, la identidad y el desarrollo como persona.

Según Ryff (1989), el bienestar psicológico se refiere a las habilidades que posee cada persona con relación a sus experiencias que ha tenido a lo largo de su vida, siendo algo más que la suma de resultados positivos en la vida del ser humano y que es comúnmente denominado felicidad, pero se encuentra sujeto a cambios, ya que es algo que cambia según la edad, sexo y cultura.

Modelo de bienestar psicológico de Ryff

El modelo del Bienestar Psicológico creado por Ryff (1989) es una de las investigaciones más sobresalientes sobre esta variable. Ella define esta variable como un amplio concepto donde incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas, y toma en cuenta los comportamientos enlazados con la salud de las personas que las

lleva a desarrollarse de manera positiva.

Es importante que las personas expresen sus emociones sean estas positivas y/o negativas permitiéndose darse un espacio para expresar la satisfacción por sus objetivos adquiridos, generando felicidad.

La autora propone este modelo multidimensional, donde nos explica que el bienestar psicológico se compone tanto por emociones negativas como positivas y hace referencia a 6 aspectos de un bienestar psicológico óptimo:

- A. Autoaceptación: sentirse bien con uno mismo, aceptando lo positivo y negativo de nuestra persona.
- B. Relaciones positivas: mantener buenas relaciones con las otras personas de nuestro medio ambiente.
- C. Control del entorno: sentir que podemos tener control del entorno, manteniendo el control nuestras actividades diarias e identificando oportunidades.
- D. Autonomía: persona capaz de regular su conducta, elegir con determinación y ser independiente pudiendo resistir a las presiones sociales.
- E. Crecimiento personal: tener la sensación de un progreso personal, claridad en sus metas y aceptando nuevas experiencias.

Teoría de la autodeterminación

Esta teoría expresa que el adaptarse será la respuesta para comprender la felicidad, ya que considera que cuando las personas están frente a situaciones de estrés busca adaptarse para regresar a su nivel de bienestar inicial dejando libre sus

recursos personales para enfrentar nuevas situaciones que requieran su atención.

Deci y Ryan (1985) desarrollaron esta teoría en base a los principios de las teorías conductistas y humanistas. Para ellos, esta teoría investiga la motivación que producen las necesidades, la forma en la que se conduce el organismo en cuanto a los estímulos externos e internos, y la orientación del acto hacia la satisfacción de necesidades. Por dicha razón, Stover et al. (2017) analizan el grado de nivel más alto de reflexión de las personas, focalizando los procesos de automotivación y el desarrollo de un bienestar psicológico saludable.

Para la obtención del bienestar psicológico, es fundamental un correcto manejo psicológico y no el volver a vivir situaciones satisfactorias. En esta teoría, se mencionan ciertos puntos para el óptimo funcionamiento psicológico:

- A. Satisfacción adecuada de los requerimientos psicológicos básicos como la vinculación, competencia y autonomía.
- B. Tener un sistema de metas y/o objetivos
- C. Un sistema de metas bien planificado y debe ser coherente, es decir que las metas deben ser más personales que del entorno, y deben ser coherentes con nuestros propios intereses y valores.

Factores que determinan el bienestar psicológico

De acuerdo con Rangel y Alonzo (2010), el bienestar psicológico está influido por diversos factores que interactúan entre sí y condicionan la percepción de equilibrio y satisfacción personal. Estos se agrupan en las siguientes categorías:

- A. Factores del contexto psicosocial: comprenden las

condiciones sociodemográficas como la edad, género, sexo y nivel socioeconómico que pueden incidir en la experiencia del bienestar psicológico de los individuos.

- B. Factores biológicos: incluyen aspectos genéticos y hereditarios que pueden predisponer a ciertas enfermedades o alteraciones emocionales, influyendo de manera directa o indirecta en la salud mental y por consiguiente en el bienestar general.
- C. Factores relacionados con el sistema de creencia: se refieren a los valores. Convicciones y percepciones que llevan al individuo a sentirse seguro o confiado frente a situaciones o entornos que considera estables o protectores.
- D. Factores de personalidad: están conformados por los rasgos individuales, ya sean emocionales o conductuales que modulan la manera que una persona interpreta los eventos y afronta las circunstancias de la vida, influyendo así en su nivel de bienestar psicológico.

Dimensiones del bienestar psicológico

Control de situaciones y dominio del entorno

Hace referencia al ambiente en el que vivimos, el cual presenta exigencias y oportunidades para satisfacer las necesidades del entorno del individuo. Las personas que tienen un buen control de las situaciones poseen capacidad de influir en el ambiente y usar correctamente las oportunidades que el entorno les ofrece. Por otro

lado, si presentan un bajo nivel de control podrían presentar complicaciones para controlar aspectos importantes a lo largo de su vida y no logran desarrollar correctamente la capacidad de reconocer oportunidades de su medio ambiente generando un sentimiento de que es importante cambiar o mejorar.

Aceptación de sí mismo y del entorno

Las personas con un alto nivel de autoaceptación mantienen una actitud positiva hacia sí mismas. Estas personas aceptan todos los aspectos de su personalidad, tanto los favorables como los desfavorables, y no tienen una actitud negativa hacia su pasado. En cuanto a las personas que presentan una pobre aceptación se muestran un descontento consigo mismas y expresan una decepción hacia su pasado desarrollando pensamiento de culpabilidad donde desearían ser diferentes. En relación con la aceptación del entorno, se trata de formar relaciones de calidad con las demás personas, donde exista respeto y se desarrolle la empatía. Es importante aceptar que las demás personas tienen sus propias creencias y forma de percibirse a sí mismo y a la vida.

Existen situaciones del entorno que no serán buenas, pero debemos inclinarnos ante la acción, es decir, si el entorno nos ofrece una situación desagradable debemos aceptarla y centrar el interés hacia otras áreas que nos permite abrir nuevos caminos para vivir como nos gustaría, esto nos permitirá fortalecer nuestra tolerancia y mejorar nuestra flexibilidad a los cambios.

Proyectos y crecimiento personal

Las personas necesitan trazarse metas para poder darle un significado o un objetivo a su vida. Un nivel alto hace referencia a los sujetos que van detrás de sus

objetivos y le dan un propósito a su vida, creen que su pasado y su presente tiene significado y se mantiene fiel a sus creencias. Estas personas están en un constante crecimiento personal donde les permite incrementar sus capacidades y se permiten experimentar nuevos retos para desarrollar sus habilidades considerando que con el tiempo irán mejorando su efectividad.

Todo lo contrario, sucede con quienes que mantienen un nivel bajo en esta dimensión, ya que se sienten obstaculizados y no perciben que mejoran a medida que avanza el tiempo, son incapaces de asumir nuevos retos dificultando el desarrollo de sus metas personales.

Bienestar psicológico en docentes

La enseñanza brindada por los docentes puede ser considerada también como un trabajo con mucha carga emocional, es decir, que la salud psicológica de estas personas puede determinarse por emociones positivas o negativas que se desarrollan a lo largo de su profesión.

De acuerdo con Huamán (2017), el bienestar psicológico del docente influye en su desempeño pedagógico y en la calidad del aprendizaje de los estudiantes, es decir, que factores como las emociones, el estado de ánimo, los estilos de afrontamiento, el clima laboral y la forma de calidad de vida son factores importantes para un mejor bienestar psicológico.

La sobrecarga laboral y los contextos en que se desenvuelven ponen en riesgo el equilibrio emocional de los docentes afectando su bienestar psicológico, siendo factores de riesgo, ya que estas personas tienen una responsabilidad con los niños y adolescentes, generando una presión emitida por el sistema educativo que espera de ellos un óptimo rendimiento y la superación de los estudiantes. Podemos decir,

entonces, que este constructo expresa los sentimientos y pensamientos de los seres humanos sobre sí mismo pero que dependerá de la percepción de vida que cada una de estas personas tenga.

2.3. Definición de términos básicos

Propósito

Martin Seligman (2002) lo define como un componente importante para el bienestar del ser humano, haciendo referencia a una vida orientada a tener objetivos que vayan más allá de los intereses individuales y que aporten al bien común.

Estrategias

Contreras (2013) menciona que las estrategias se caracterizan por tener diversas opciones, caminos y resultados con propósito de generar una innovación al tratar de fijar un objetivo.

Aceptación

Kabato (2020) define la aceptación como el reconocer situaciones deseadas de nuestra vida o realidad entendiendo que no podemos modificarlas, pero si aprender a asumirlas.

Estresores

Daneri (2012) define al estrés como cualquier situación o cosa del mundo externo que le pueda generar inestabilidad a la persona ocasionándole estrés haciendo que como consecuencia busque restablecer

el balance.

Emoción

Nieri (2018) define a la emoción como una secuencia de sucesos que empiezan con el desarrollo de un estímulo y termina con una experiencia emocional consciente, es decir el feedback de la respuesta determinará los sentimientos causados por estas expresiones de emoción.

Estrés

Berra et al. (2014), mencionan que existe una relación particular entre el individuo y el entorno, siendo el entorno amenazante poniendo en peligro el bienestar de las personas.

Evitación

American Psychological Association (APA) (2020) lo define como un comportamiento que busca evadir situaciones o pensamientos a los que identifica cómo estresantes o amenazantes. Esto puede ser una respuesta cotidiana al estrés, pero si se mantiene de forma recurrente puede llegar a interferir con la vida diaria y el bienestar psicológico del ser humano

Docentes

Perrenoud (2001), define al docente como el principal actor de la educación en la sociedad que transmite y propicia el aprendizaje mediante un proceso educativo organizado, planificado y anticipado al desarrollo de los alumnos.

Conducta

Skinner (1983) define a la conducta como el “movimiento de un organismo dentro de un medio ambiente suministrado por el mismo organismo o por varios objetos externos o campos de fuerza”.

Bienestar

Ryan y Deci (2001), según ellos, el bienestar se define como un estado de satisfacción con la propia vida, que se caracteriza por una actitud mental positiva y la determinación de dar un gran valor a los propios objetivos.

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de Investigación y Diseño de Investigación

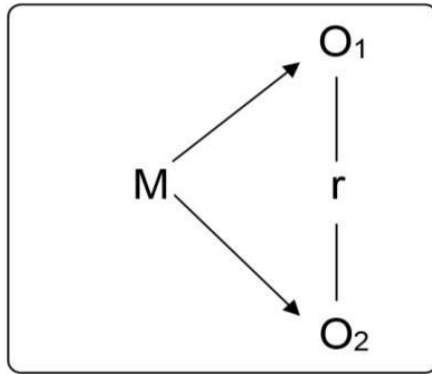
3.1.1. Tipo de investigación

El enfoque empleado para la presente investigación es cuantitativo. Según Hernández et al. (2014), el enfoque aplicado busca descubrir, explicar, comprobar y predecir los fenómenos además de probar teorías, esto a través de la recolección de datos con los instrumentos validados para poder demostrar su confiabilidad y medir la precisión de las variables del estudio (estilos de afrontamiento y bienestar psicológico).

3.1.2. Diseño de investigación

La presente investigación adopta un diseño no experimental, dado que se limita a observar los fenómenos en su contexto natural sin intervenir ni manipular las variables involucradas. Asimismo, “es un estudio de tipo transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un único momento temporal, con el propósito de describir variables y analizar posible interrelación en una situación específica.” (Hernández et al., 2014).

“Esta investigación es de tipo correlacional, porque se recolectaron los datos en un único tiempo y espacio, buscando describir las variables a través de la relación que podrían tener en un contexto específico” (Hernández et al., 2014).



Donde:

M = Muestra 372 docentes de instituciones educativas del distrito de Comas.

O1 = Medición de los estilos de afrontamiento.

O2 = Medición del bienestar psicológico.

r = Coeficiente de correlación

3.2. Población y muestra

Población

La población considerada para esta investigación estuvo conformada por 7,125 docentes de I.E del distrito de Comas, en el contexto de la pandemia por de la COVID 19, la cual fue obtenida a través del Proyecto Educativo Local del distrito de Comas 2011-2021 perteneciente al Programa de formación en gestión de políticas educativas locales.

Muestra

La muestra representativa estuvo conformada por 372 docentes de I.E del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19. Se empleó un muestro no probabilístico de tipo intencional; para ello, se calculó la muestra para la investigación se determinó a través de la ecuación de poblaciones finitas:

Fórmula para hallar la muestra

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

Donde:

n = Tamaño de la muestra

n = ¿?

a = Grado de confianza

a = 0,95

Z = Valor de la distribución normal

Z = 1,96

N = Tamaño

N = 7125

p = Proporción de la población con la característica de interés p = 0,5

(probabilidad a favor)

q = Proporción de la población con la característica de interés q = 0,5

(probabilidad en contra)

e-d = Máximo de errores permisibles

E = 0,05

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

$$n = \frac{(1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 7125}{(0.05)^2 \times (7125-1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = \frac{0.9604 \times 7125}{17.81 + 0.9604}$$

$$n = \frac{6842.85}{18.7704}$$

$$n = 364.55$$

n=365

N= 7125

Fracción porcentual:

$$Fp = \frac{n \times 100}{N}$$

$$Fp = \frac{365 \times 100}{7125}$$

$$Fp = 5\%$$

Se trabajará con una muestra de 372 docentes de I.E del distrito de Comas.

Tipo de Muestreo

En el presente estudio, se empleó un muestreo no probabilístico de tipo intencional por conveniencia, aplicado a docentes de instituciones educativas del distrito de Comas. Según Bisquerra (1989), esta técnica selecciona como muestra a los individuos a quienes se tiene mayor facilidad de acceso y que, además, aceptan participar de manera voluntaria en la investigación, motivo por el cual también se denomina muestreo por accesibilidad (Bisquerra, 1989).

Criterios de inclusión

- Docentes de instituciones educativas del distrito de Comas inscritos durante el 2021
- Docentes de nivel primario y secundario de instituciones educativas del distrito de Comas
- Docentes que autorizan su participación a través del consentimiento informado

Criterio de exclusión

- Docentes de instituciones de educación superior del distrito de Comas

- Docentes de instituciones educativas no inscritos durante el 2021
- Docentes que no autoricen su consentimiento
- Docentes de instituciones educativas de otros distritos

Criterio de discriminación

- No completar la totalidad de las preguntas del instrumento (COPE)
- No completar la totalidad de las preguntas del instrumento (Escala de Bienestar Psicológico de Ryff)

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Carrasco (2009) señala que la encuesta constituye una técnica de investigación social, apreciada por su practicidad, funcionalidad, carácter objetivo y sencillez en el proceso de obtención de información.

Para la implementación de los instrumentos, se solicitó previamente el consentimiento informado a los docentes participantes de instituciones educativas del distrito de Comas. El primer instrumento aplicado fue el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE; Carver et al., 1989), correspondiente a la variable estilos de afrontamiento. A continuación, se administró la Escala de Bienestar Psicológico (Ryff, 1989). Los cuestionarios fueron administrados de manera virtual a través de un enlace habilitado en la plataforma Google Forms. Una vez obtenidas las respuestas, se efectuó una revisión preliminar con el propósito de verificar el cumplimiento de los criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos. Posteriormente, el procesamiento de la información se inició mediante su organización en Microsoft Excel y, finalmente, se utilizó el software estadístico SPSS v.26 para llevar a cabo el análisis definitivo de los resultados.

3.4. Proceso de recolección de datos

Para obtener autorización correspondiente para la aplicación de los instrumentos psicológicos, se remitió un oficio formal a la UGEL 04, solicitando el permiso para trabajar con docentes de instituciones educativas del distrito de Comas. La recolección de datos se llevó a cabo mediante el envío de ambos instrumentos a través de un formulario en línea (Google Forms), compartido mediante un enlace digital. Los cuestionarios empleados fueron el COPE y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Posteriormente, los datos obtenidos fueron procesados y analizados mediante representaciones gráficas y estadísticas, para luego ser interpretados y contrastados con hallazgos de investigaciones previas.

3.5. Aspectos Éticos

La UGEL 04 autorizó la recolección de datos correspondiente a la presente investigación, la cual se llevó a cabo respetando los lineamientos éticos establecidos. Todos los docentes participantes fueron informados previamente sobre los objetivos del estudio y aceptaron participar de manera voluntaria mediante la firma de un consentimiento informado. A cada uno se le proporcionó información clara sobre los instrumentos aplicados y las instrucciones necesarias para su adecuada resolución. Asimismo, se les aseguró que sus respuestas serían tratadas con estricta confidencialidad, con el fin de garantizar la validez y confiabilidad de los datos obtenidos.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción de la investigación

Todos los datos utilizados en este estudio proceden de los instructores que participaron en él. Para codificar, analizar y tabular los datos con el fin de interpretar los resultados, se utilizó el programa SPSS versión 22.

4.2. Presentación de los resultados

Variable: Estilos de Afrontamiento

Tabla 5

Distribución de frecuencias y porcentajes según niveles de Afrontamiento.

		Frecuencia	%
Válido	Bajo	121	32.6
	Medio	176	47
	Alto	75	20.4
	Total	372	100,0

En relación con la variable *estilos de afrontamiento*, los resultados reflejan que la mayor parte de los docentes (47%) se ubica en un nivel medio. Un 32.6% de los docentes presenta un afrontamiento bajo, mientras que el 20.4% evidencia un afrontamiento alto. Estos valores sugieren que, en general, los docentes tienden a aplicar estrategias de afrontamiento moderadas ante situaciones estresantes.

Tabla 6

Distribución de frecuencias y porcentajes según niveles de Afrontamiento enfocado en el problema.

		Frecuencia	%
Válido	Bajo	37	10
	Medio	119	32
	Alto	216	58
	Total	372	100,0

Al analizar la dimensión *afrentamiento enfocado en el problema*, se identifica que la mayoría de los docentes (58%) manifiesta un nivel alto, lo que evidencia una tendencia a utilizar estrategias orientadas a la resolución directa de problemas. Un 32% de los docentes presenta un nivel medio y únicamente el 10% se sitúa en el nivel bajo. Estos resultados sugieren que los participantes priorizan acciones prácticas y planificadas frente a situaciones de estrés laboral.

Tabla 7

Distribución de frecuencias y porcentajes de niveles de Afrontamiento enfocado en la emoción.

		Frecuencia	%
Válido	Bajo	36	9.6
	Medio	103	27.7
	Alto	233	62.7
	Total	372	100,0

Respecto a la dimensión *afrontamiento enfocado en la emoción*, los resultados revelan que la mayoría del personal docente (62.7%) presenta un nivel alto, lo que indica una tendencia a manejar las situaciones estresantes a través de estrategias emocionales, tales como la revolución o regulación afectiva.

Tabla 8

Distribución de frecuencias y porcentajes según niveles de Afrontamiento evitativo.

		Frecuencia	%
Válido	Bajo	126	33.9
	Medio	162	43.5
	Alto	84	22.6
	Total	372	100,0

En cuanto a la dimensión *afrontamiento evitativo*, los resultados indican que el 43.5% de los docentes se ubica en un nivel medio, mientras que un 33.9% presenta un nivel bajo y el 22.9% alcanza un nivel alto. Esta distribución evidencia que la mayoría de los docentes tienda a mostrar un uso moderado de estrategias de evasión o evitación frente a situaciones estresantes, priorizando otros tipos de afrontamiento antes que este.

Tabla 9

Distribución de frecuencias y porcentajes según niveles de Bienestar.

		Frecuencia	%
Válido	Bajo	135	36.2
	Medio	196	52.5
	Alto	50	11.3
	Total	372	100,0

Los resultados evidencian que más de la mitad de los docentes (52.5%) presenta un nivel medio de bienestar psicológico, mientras que el 36.2% se ubica en un nivel bajo y únicamente el 11.3% alcanza un nivel alto. Esto sugiere que, si bien la mayoría manifiesta un bienestar moderado, todavía existe un grupo considerable de docentes cuyo bienestar psicológico podría fortalecerse mediante estrategias de apoyo emocional y laboral.

4.3. Contrastación de resultados

Para el proceso de contrastación de hipótesis, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, la cual permite identificar si los datos provienen de una población con una distribución determinada. De acuerdo con Zhang y Chen (2021), esta prueba es utilizada para comprobar la normalidad de las muestras y así definir el tipo de análisis estadístico más adecuado.

Tabla 10

Análisis de la normalidad para la variable bienestar psicológico, estilos de afrontamiento y sus dimensiones.

	Kolmogórov-Smirnov	p (significancia estadística)
Estilos de afrontamiento	0.153	0.000
Dimensión afrontamiento enfocado en el problema	0.194	0.000
Dimensión afrontamiento enfocado en la emoción	0.150	0.000
Dimensión afrontamiento evitativo	0.181	0.000
Bienestar Psicológico	0.115	0.000

En la Tabla 10, se presentan los resultados de la prueba de Kolmogórov-Smirnov, aplicada con el fin de verificar la normalidad de los datos. Según el valor de significancia (p), se determina el tipo de análisis estadístico que corresponde. Cuando el valor p es inferior a 0.05, se asume que la distribución no es normal, y, por tanto, se recurre a pruebas no paramétricas como el coeficiente Rho de Spearman; mientras que, si el valor p supera 0.05, se emplean pruebas paramétricas, como el coeficiente de correlación de Pearson. En este caso, los resultados obtenidos muestran que tanto la variable bienestar psicológico como los estilos de afrontamiento y sus respectivas dimensiones presentan valores de $p = 0.000$, los cuales son menores a 0.05. Por ello, se concluye que los datos no siguen una distribución normal, y, en consecuencia, se empleará el estadístico Rho de Spearman para la contratación de hipótesis.

4.4. Prueba de Hipótesis

4.4.1 Hipótesis General

Para analizar la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico, se aplicó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, dado que los datos no presentan una distribución normal según la prueba de Kolmogórov-Smirnov. En este contexto, se plantearon las siguientes hipótesis:

H1: Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.

H0: No existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.

Tabla 11

Correlación entre el bienestar psicológico y estilos de afrontamiento.

		Bienestar psicológico	Afrontamiento	
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1,000	,559''
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	372	372
	Estilos de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,559''	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	372	372

Según el coeficiente de correlación Rho de Spearman, la Tabla 11 indica que, entre los profesores examinados, existe una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y los métodos de afrontamiento ($\rho = 0,559$, $p < 0,05$). Este hallazgo proporciona pruebas adicionales de que la salud psicológica de los profesores mejora en correlación con la frecuencia con la que practican mecanismos de afrontamiento saludables.

4.4.2. Hipótesis específicas

Se utilizó el coeficiente de correlación Rho de Spearman para analizar la relación entre las dimensiones de los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico, formulándose las siguientes hipótesis.

H1: Existe relación significativa entre la dimensión enfocado en el problema y el bienestar psicológico en los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.

H0: No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión afrontamiento enfocado en el problema en los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.

Tabla 12

Correlación entre el bienestar psicológico y estilos de afrontamiento enfocado en el problema.

			Bienestar psicológico	Afrontamiento enfocado en el problema
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1,000	,406''
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	372	372
	Afrontamiento enfocado en el problema	Coefficiente de correlación	,406	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	372	372

En la Tabla 12 se aprecia que, según el coeficiente Rho de Spearman, la dimensión afrontamiento enfocado en el problema muestra una correlación positiva y significativa con el bienestar psicológico ($\rho = .406$; $p < .05$). Este resultado indica que, conforme los docentes aplican con mayor frecuencia estrategias de afrontamiento centradas en la resolución de problemas, tienden a experimentar un nivel más alto de bienestar psicológico. En otras palabras, el manejo activo y planificado de las situaciones estresantes contribuye a un estado emocional más equilibrado y saludable.

H1: Sí existe relación significativa entre la dimensión enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión enfocado en la emoción y el

bienestar psicológico en los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19, 2021.

Tabla 13.

Correlación entre el bienestar psicológico y estilos de afrontamiento enfocado en la emoción.

			Bienestar psicológico	Afrontamiento enfocado en la emoción
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	1,000	,470''
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	372	372
	Afrontamiento enfocado en la emoción	Coefficiente de correlación	,470''	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	372	372

En la Tabla 13, se muestra que, de acuerdo con el coeficiente Rho de Spearman, existe una correlación positiva y significativa entre el afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico ($\rho = .470$; $p < .05$). Este hallazgo sugiere que los docentes que recurren con mayor frecuencia a estrategias emocionales como la reevaluación positiva, la aceptación o la expresión emocional adaptativa tienden a experimentar un mayor bienestar psicológico. En síntesis, la regulación emocional frente al estrés favorece un equilibrio mental más saludable.

H1: Sí existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempo de la Covid-19, 2021.

H0: No existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempo de la Covid-19, 2021.

Tabla 14.

Correlación entre las variables bienestar psicológico y estilos de afrontamiento evitativo.

		Bienestar psicológico	Afrontamiento evitativo
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,478''
		N	372
	Afrontamiento evitativo	Coeficiente de correlación	,478''
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	372

En la Tabla 14, se evidencia, a través del coeficiente Rho de Spearman, una correlación positiva y significativa entre el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico ($\rho = .478$; $p < .05$). Sin embargo, esta relación positiva indica que, aunque el afrontamiento evitativo se asocia estadísticamente con el bienestar, un uso excesivo de estas estrategias como la evasión o la negación podría reflejar intentos de manejar el estrés a corto plazo, pero no necesariamente promover un bienestar duradero.

En consecuencia, los resultados sugieren que una mayor tendencia al afrontamiento evitativo podría relacionarse con un menor nivel de bienestar psicológico sostenido.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

Basado en el análisis dentro de esta investigación centrada principalmente en la correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en una muestra compuesta por 372 docentes de I.E en el Distrito de Comas, se encontró una correlación positiva y estadísticamente significativa entre estas variables ($\rho = .559$; $p < .05$). Parece que los docentes que con mayor frecuencia emplean estrategias de afrontamiento funcionales o adaptativas tienen más probabilidades de mantener un alto bienestar psicológico, lo que subraya la importancia de los recursos personales y emocionales necesarios para abordar los desafíos contextuales del lugar de trabajo y educativos. Dichos hallazgos se alinean con las investigaciones de Supo (2020) y Pérez (2020), quienes, también, identificaron correlaciones positivas entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, resaltando la importancia de adoptar enfoques activos para enfrentar el estrés. Asimismo, Vargas et al. (2022) señalan que los docentes con mayores habilidades de afrontamiento muestran un desempeño docente mejorado, lo que reafirma la importancia de estas estrategias en contextos educativos. La información proporcionada propone una correlación positiva entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en entornos educativos.

Mediante los resultados presentados a través de la “Escala de bienestar psicológico de Ryff” y el COPE, se procedió a profundizar las dimensiones para poder establecer una relación o una diferencia con las teorías e investigaciones brindadas por diferentes autores sobre las mismas variables de investigación. Esto sugiere que los estilos de afrontamiento en los docentes juegan un rol fundamental

para enfrentar las exigencias laborales y mantener su bienestar psicológico. Los docentes enfrentan mejor las tensiones relacionadas con el entorno educativo con el uso de estrategias de afrontamiento centradas en soluciones y estrategias de regulación emocional. Asimismo, estas estrategias favorecen el fortalecimiento de su bienestar psicológico y general, al brindarles recursos personales para afrontar con mayor eficacia las demandas laborales. Esto pone en relevancia la necesidad de ver el estrés docente no únicamente como un obstáculo, sino como una oportunidad para desarrollar competencias de afrontamiento que fortalezcan su salud mental. En este sentido, se resalta la necesidad de implementar programas e intervenciones psicoeducativas que promuevan el uso de estrategias de afrontamiento saludables y efectivas, con el propósito de incrementar el bienestar integral del profesorado.

Los resultados obtenidos indican una correlación positiva significativa entre el afrontamiento orientado a la resolución de problemas y el bienestar psicológico ($\rho=,406$; $p< 0,05$). Lo que indica que las estrategias de afrontamiento para la resolución de problemas contribuyen al bienestar general de los docentes. Este hallazgo concuerda con los resultados de Pérez (2020), quien encontró que el afrontamiento activo, una forma de afrontar problemas directamente, se relaciona positivamente con un mayor bienestar psicológico.

De esta manera, el empleo sostenido de estrategias de afrontamiento activas y orientadas a la resolución de problemas se consolida como un factor relevante para el fortalecimiento del bienestar psicológico del profesorado. En esta línea, Humaní (2021) señaló que el uso de estrategias de afrontamiento proactivas se asocia con un incremento en la autonomía personal y el sentido de propósito vital en los docentes. En contraste, los hallazgos de Alanoca (2022) reportaron una vinculación débil en esta dimensión. No obstante, los resultados del presente estudio sugieren que, en escenarios de elevada demanda laboral y emocional, como

los vividos durante la pandemia por la COVID-19, el afrontamiento centrado en el problema adquiere un papel determinante en la preservación y mejora del bienestar psicológico docente.

El afrontamiento enfocado en la emoción también demostró una correlación significativa y positiva con el bienestar psicológico ($\rho=,470$; $p<0,05$). Estas estrategias, que incluyen la búsqueda de apoyo social y la reinterpretación positiva, parecen ser particularmente efectivas para mitigar el estrés en situaciones de incertidumbre. Yshii (2023) respalda estos resultados, al identificar una relación significativa entre la aceptación emocional y el bienestar. Adicionalmente, Nahir (2021) encontró relaciones positivas entre las dimensiones de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento emocional, reforzando la relevancia de estos estilos. Sin embargo, otros estudios como el de Alanoca (2022) no encontraron correlaciones consistentes entre el afrontamiento centrado en la emoción y la salud mental positiva. Esto podría deberse a diferencias en el contexto laboral y las herramientas utilizadas para medir el afrontamiento.

Por último, la dimensión de afrontamiento evitativo mostró una correlación significativa pero menos favorable con el bienestar psicológico ($\rho=,478$; $p<0,05$). Este tipo de afrontamiento, caracterizado por evitar confrontar problemas directamente, puede ser menos efectivo a largo plazo. Estos resultados difieren de los hallazgos de Alanoca (2022), quien no encontró una relación significativa entre afrontamiento evitativo y salud mental positiva, y coinciden parcialmente con Pérez (2020), quien reportó que, aunque esta dimensión tiene algún impacto, es menor comparada con otros estilos. De manera similar, Córdova (2022) evidenció que altos niveles de estrés y afrontamiento evitativo están vinculados a un menor bienestar psicológico en docentes. En este sentido, se refuerza la necesidad de desarrollar estrategias más proactivas para manejar el estrés y fomentar el bienestar.

El afrontamiento evitativo muestra una relación negativa con el bienestar, lo cual es consistente con estudios previos. Esto refuerza la necesidad de educar a los docentes en el uso de estrategias más proactivas y menos evitativas para el manejo del estrés. Para esta investigación, los docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas demostraron que se encuentran en un nivel de bienestar psicológico promedio, donde además podemos inferir que debido a la situación que atraviesan profesionalmente la carga de estrés laboral es mayor, pero evidenciaron buenos niveles de estrategias de afrontamiento, lo que está en línea con investigaciones como las de Vargas et al. (2022). La correlación entre el bienestar psicológico y el rendimiento docente se encontró positiva y moderada. Este tipo de resultados sugiere que, independientemente de que un gran número de docentes sufra de bajo bienestar psicológico, las estrategias de afrontamiento empleadas pueden ser un factor decisivo en su mejora.

Los resultados obtenidos subrayan la relevancia de implementar programas de intervención psicoeducativa que fomenten el uso de estrategias de afrontamiento centradas tanto en el problema como en la regulación emocional, debido a su influencia positiva sobre el bienestar psicológico docente. Asimismo, se recomienda capacitar a los profesionales de la educación para que aprendan a reconocer y reducir el uso de estrategias evitativas, las cuales pueden interferir en un manejo adaptativo del estrés. En correspondencia con ello, Alcázar y Caballero (2021) evidencian que intervenciones orientadas a fortalecer las habilidades de afrontamiento contribuyen a disminuir los niveles de estrés laboral y favorecen el bienestar general.

Por otra parte, se sugiere que futuras investigaciones consideren variables moderadoras como el apoyo institucional, las condiciones laborales y el clima organizacional, con el fin de comprender de manera más amplia la dinámica entre

los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico. En síntesis, la presente investigación aporta evidencia empírica sólida que respalda la importancia de los estilos de afrontamiento adaptativos en la promoción del bienestar psicológico, confirmando las hipótesis propuestas y abriendo nuevas perspectivas de estudio en el ámbito educativo.

Conclusiones

1. Se identificó una relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes, lo cual nos indica que los estilos de afrontamiento determinan el nivel de bienestar psicológico de los docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas en tiempos de la COVID-19, con un coeficiente de rho de spearman de 0.559.
2. Se identificó una relación significativa entre la dimensión afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas en tiempos de la COVID- 19, con un coeficiente de rho de spearman de 0.406.
3. Se identificó una relación significativa entre la dimensión afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas en tiempos de la COVID- 19, con un coeficiente de rho de spearman de 0.470.
4. Se identificó una relación significativa entre la dimensión afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas en tiempos de la COVID-19, con un coeficiente de rho de spearman de 0.478.

Recomendaciones

1. Las instituciones educativas deben tener un plan de contención para posibles eventualidades donde se permita seguir fortaleciendo y potenciando las habilidades y capacidades de afrontamiento de los docentes, para poder así mantener un bienestar psicológico adecuado. Las instituciones educativas deben tener un plan b un plan de contención para posibles eventualidades.
2. Si bien los docentes actúan flexiblemente para lograr la adaptación a los cambios sociales de su entorno, las instituciones deben ejercer su autonomía asertiva pensando también en ellos, ya que la carga laboral puede ser muy demandante y deberán tomar las mejores decisiones.
3. Ampliar la muestra y comparar con resultados de instituciones públicas para próximas investigaciones.
4. Tener en cuenta diferentes variables de estudio como estrés, autoconcepto, estilo de vida, ya que pueden afectar ya sea de manera positiva o negativa en el estudio.
5. Las instituciones educativas deben contar con un área ocupacional que les permita brindar apoyo emocional y soporte al docente, más en la situación actual que se encuentra el país. Es importante llevar un seguimiento, soporte emocional y promover un crecimiento personal de los docentes a través de las estrategias motivacionales.

Referencias bibliográficas

- Acosta, M., & Greca, M. E. (2020). *“Estilos de afrontamiento del estrés en maestros de educación especial y maestros de enseñanza primaria, de la ciudad de Villaguay”*. Argentina: Pontificia Universidad Católica Argentina. Obtenido de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10593/1/estilosafrentamiento-estres-maestros.pdf>
- Aquilino, J. (2020). *Calidad de vida laboral y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas públicas de Lima Norte, 2020*. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/56825/Aquilino_KJI-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alcase, J. & Caballero, P. (2021). *Estrés laboral y Bienestar Psicológico en docentes de Lima-Norte, 2021*. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/91042/Alcase_NJFJ-Caballero_HPM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- American Psychological Association. (2020). "Avoidance." In: APA Dictionary of Psychology. Retrieved from APA Dictionary of Psychology
- Ángeles, S. (2019). *Modos de afrontamiento al estrés en docentes de un centro educativo básico especial Chimbote, 2016*. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad San Pedro. Chimbote,

- Perú. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746434>
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, V., Zaira, C., & Rodríguez, S. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *México. Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 1(16).
- Carrasco, S. (2009). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Carver, C., Scheider, M. & Weintraub, J. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. Obtenido de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1022.750&rep=re>
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica* 42(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653216010/html/>
- Contreras, P., & Barraza, A. (2016). Estrategias de afrontamiento al estrés laboral en docentes de educación básica. *Eureka Revista Científica de Psicología*, 16(2).
- Contreras, E. (2013). El concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica. *Barranquilla, Colombia. Revista: Pensamiento & Gestión* (35).
- Córdova, R. (2022). *Estrés laboral y bienestar psicológico en docentes de la UGEL 305 Paita, Piura, 2022*. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92471/C%
%b3rdova_BRM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/92471/C%c3%b3rdova_BRM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Daneri, F. (2012). *Biología del comportamiento*. Obtenido de https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., Dierendonck, D. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Oviedo, España. Revista: Psicothema*, 18(3).
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1996). *The Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. European Journal of Psychological Assessment* 12(3).
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *ACS Escalas de afrontamiento para adolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos. Spanish version of Jaime Pereña Seisdedos. Adaptación española TEA. España. Ediciones S.A.*
- Galeano, R. (2017). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. Asunción: Academo Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2). Obtenido de http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2414-89382017000200031
- Huanca, E. & Arapa, A. (2018). *Síndrome de Burnout y estilos de afrontamiento al estrés en docentes de Cebes de la Ciudad de Arequipa*. [Tesis para optar el grado de bachiller en Psicología]. Universidad Nacional de San Agustín.

Arequipa, Perú. Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/0083c925-65a9-477f-aa3d-cb6107fec3a7>

Huamani, W. (2021). *Habilidades sociales y bienestar psicológico de los docentes de EBR*. [Tesis para optar el grado de magíster en ciencias de la educación]. Universidad Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú. Obtenido de <https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14039/5827/Flor%20Katheryne%20CHUPAYO%20CHICMANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Huaman, A. (2017). *Bienestar psicológico y actividad física en docentes de una universidad privada de Lima Este*. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad Peruana Unión. Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/405/Avit_Tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación (Sexta ed.)*. México D.F: McGrawHill/Interamericana Editores.

Ibarra, E., Armenta, M., & Jacobo, H. (2014). *Autoconcepto, estrategias de afrontamiento y desempeño docente profesional*. Estudio comparativo en profesores que trabajan en contextos adversos. Granada, España. *Revista Profesorado*. 18 (1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56730662013>

Kabato, I. (2020). *Psicoadapta. ¿Qué es la aceptación en psicología?* Obtenido de <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-la-aceptacion-en-psicologia/>

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- Landeau, R. (2007). *Elaboración de trabajos de investigación*. Venezuela: Alfa.
- Leal, F., Dávila, J. & Valdivia, Y. (2014). Bienestar psicológico y prácticas docentes con efectos motivacionales orientadas al aprendizaje. *Bogotá, Colombia. Revista Universitas Psychologica*, 13(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64733438019>
- López, P. (2004). Población muestra y muestreo. *Revista Punto Cero*, 9(8). Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S181502762004000100012
- Márquez, G. (2022). *Bienestar Psicológico en docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo*. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicopedagogía]. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9098/1/UNACH-EC-FCEHT-PSCP-0004-2022.pdf>
- Mella, J., López, Y., Sáez, Y. & Del Valle, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19*. Chile: Universidad Técnica Federico Santa María. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746434>
- Mercado Cea, C. (2014). *Burnout y estilos de afrontamiento en profesores de enseñanza media de establecimientos municipales y particulares subvencionados de la provincia de Santiago*. Obtenido de <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/135747>

- Ministerio de Salud del Perú (MINSA). (2020). ¿Qué es la salud mental? Obtenido de: <https://www.dge.gob.pe/portalnuevo/vigilancia-epidemiologica/salud-mental/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,una%20contribuci%C3%B3n%20a%20su%20comunidad>
- Ministerio de Educación (MINEDU). (2015). *Marco Buen Desempeño Docente*. Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/marco-de-buen-desempeno-docente.pdf>
- Nieri, L. (2018). *Procesos Psicológicos Básicos. Estrés y Emoción*. [Doctorado en Psicología]. Universidad de Palermo. Buenos Aires, Argentina. Obtenido de https://biopsicologia.net/images/stories/articulos/Estres_y_Emocin._Lic._Nieri_Liliana.pdf
- Perrenoud, P. (2001). *La formación de los docentes en el siglo XXI*. Revista de Tecnología Educativa, 3(14). Obtenido de http://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/perrenoud/php_main/php_2001/2001_36.rtf
- Pérez, E. (2018). *Estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del nivel primario y secundario de una Institución educativa particular de Chiclayo, 2018*. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad Señor de Sipán. Pimentel, Perú. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/10644/Perez%20Villalobos%20Estilita.pdf?sequence=12&isAllowed=y>
- Pérez, M. (2017). *Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos*. [Tesis para

optar el Título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Obtenido de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%
a9rez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/P%c3%a9rez_BMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rangel, V. y Alonzo, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo una breve revisión. *Revista Venezolana de Psicología*, 14(9). Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/bistream.50011799/13762/4096672.pdf>

Ryan, R., & Deci, E. (2001). *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. *Annual Review of Psychology*.

Real Academia Española. (2020). Diccionario de la lengua española (23 ed). En www.rae.es. Obtenido de <https://dle.rae.es/bienestar?m=form>

Real Academia Española. (2020). Diccionario de la lengua española (23 ed). Obtenido de <https://dle.rae.es/prop%C3%B3sito>

Ryff, C. (1989). *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of social Psychology*. 56(6). Obtenido de <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>

Sánchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de la investigación científica* (Quinta ed.). Lima: Business Support Aneth.

Sánchez, J. (2019). *Bienestar psicológico en docentes de la escuela preparatoria oficial No.65*. México: Universidad Autónoma del Estado de México. Obtenido de

<http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/99884/JANET%20SANCHEZ%20MERCADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.

Skinner, B. (1938). *La conducta de los organismos*.

Supo, K. (2020). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en docentes del distrito de Los Olivos*. Lima, 2020. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Obtenido de

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/54182/Supo_SKL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Soriano, J. (2002). “*Reflexiones sobre el concepto de Afrontamiento en Psicooncología*”. 75(1). España: Universidad de Valencia. Obtenido de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>

Stover, J., Bruno, F., Uriel, F., Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. *Mar de Plata, Argentina. Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>

Urbano, Y. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la Escuela de Líderes Escolares de Lima Norte –2017*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. [Tesis para optar el grado de maestro en psicología clínica]. Obtenido de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6441>

Uzuriaga, C. (2019). *Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú, 2019*. [Tesis para optar el Título profesional de Licenciado en Psicología]. Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36941/Uzuriaga_CC.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Zhang, H., & Chen, Y. (2021). Statistical Approaches for Normality Tests: A Review on Kolmogorov-Smirnov and Lilliefors Test. *Journal of Statistical Review*, 15(1), 55-70.

Apéndice A: Matriz de Consistencia

Título: Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la COVID – 19				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Qué relación existe entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Demostrar si existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H.I: Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Enfoque de investigación:</p> <p>Cuantitativo.</p>
			<p>Dimensiones:</p> <p>- D.1: Afrontamiento enfocado en el problema.</p> <p>- D.2: Afrontamiento enfocado en la emoción</p> <p>- D.3: Afrontamiento evitativo</p>	<p>Nivel de investigación: Según su nivel de investigación, este corresponde al nivel descriptivo.</p>
<p>Problemas específicos</p> <p>P.E.1 ¿Qué relación existe entre el afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19?</p>	<p>Objetivos específicos</p> <p>O.E.1 Determinar si existe relación significativa entre el afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.</p>	<p>Hipótesis específicas:</p> <p>H.I.1 Existe relación significativa entre el afrontamiento enfocado en el problema y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.</p>	<p>Variable 2:</p> <p>Bienestar Psicológico</p>	<p>Tipo de investigación: La presente investigación fue básica.</p>
			<p>Dimensiones:</p> <p>-D.1: Control de situaciones</p> <p>-D.2: Aceptación de sí mismo y del entorno</p> <p>-D.3: Proyectos personales</p>	<p>Diseño de investigación: El estudio presentado contiene un diseño descriptivo - correlacional.</p>

<p>P.E.2 ¿Qué relación existe entre el afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19?</p>	<p>O.E.2 Identificar si existe relación significativa entre el afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.</p>	<p>H.I.2 Existe relación significativa entre el afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.</p>		<p>Población: La población total es de 7125 docentes de género masculino y femenino en el distrito de Comas</p> <p>Muestra: La muestra para el estudio está conformada por 372 docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas.</p>
<p>P.E.3 ¿Qué relación existe entre el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19?</p>	<p>O.E.3 Describir si existe relación significativa entre el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.</p>	<p>H.I.3 Existe relación significativa entre el afrontamiento evitativo y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas en el distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.</p>		<p>Muestreo: no probabilístico</p> <p>Técnica e instrumento: Técnica: Se empleó la técnica de encuesta.</p> <p>Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE) - Escala de Bienestar Psicológico de Ryff <p>Métodos de análisis de datos: Se realizó mediante el uso del programa estadístico SPSS versión 22.</p>

Apéndice B. Instrumentos de recolección de datos

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés - COPE

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA.

Las posibles respuestas son:

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

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

21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.		
22. Deposito mi confianza en Dios.		
23. Libero mis emociones.		
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25. Dejo de perseguir mis metas.		
26. Salgo a pasear o miro la TV, para pensar menos en el problema.		
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.		
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.		
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.		
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.		
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33. Aprendo algo de la experiencia.		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión.		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.		
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.		
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.		
40. Actúo directamente para controlar el problema.		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.		
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.		
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.		
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.		
47. Acepto que el problema ha sucedido.		
48. Rezo más de lo usual.		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.		
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real".		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.		
52. Duermo más de lo usual.		

Escala de Bienestar Psicológico – EBP

A continuación, encontrarás una lista de afirmaciones que describen tu propio bienestar personal. Responde sinceramente la medida en que estás de acuerdo con cada situación que se plantea y marca la puntuación que mejor puede aplicarse a cada afirmación. Las respuestas posibles son:

- 1: Estoy totalmente en desacuerdo**
- 2: Estoy en desacuerdo**
- 3: Estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo**
- 4: Estoy de acuerdo**
- 5: Estoy totalmente de acuerdo**

PREGUNTAS	Estoy totalmente en desacuerdo	Estoy en desacuerdo	Estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo	Estoy de acuerdo	Estoy totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento de cómo han resultado las cosas.					
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos 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. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.					
11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.					
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.					

13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.					
14. Siento que mis amistades me aportan					
15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.					
16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.					
17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro					
18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.					
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.					
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.					
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.					
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.					
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo					
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.					
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.					
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.					
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.					
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.					
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.					
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.					
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.					

33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.					
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.					
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.					
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he hecho mucho como persona.					
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.					
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.					
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.					

Apéndice C. Ficha de validación por juicio de expertos

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Señor (a):

Tengo el agrado de dirigirme a usted solicitando su apoyo en la revisión de los instrumentos de evaluación “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)”, adaptado por Casuso y “Escala de Bienestar Psicológico – EBP” adaptado por Madelinne Pérez Basilio, con la finalidad de conseguir la validación de dicho instrumento.

Por este motivo, nos dirigimos a usted por su experiencia y trayectoria, los cuales serán de gran ayuda en la verificación y evaluación de la información para poder continuar con nuestro trabajo de investigación.

Adjuntamos las hojas de evaluación donde le agradeceremos calificar cada uno de los ítems, teniendo en cuenta su relevancia, coherencia y correcta redacción. En caso note alguna falta de los tres criterios antes mencionados, le pedimos que realice las observaciones necesarias.

Le agradecemos por su tiempo y colaboración.



Cervantes Bastos, Michelle
DNI 71711509



Retamozo Retamozo, Laura
DNI 75493744

Lima, 16 de febrero del 2023

Evaluación de expertos

DATOS GENERALES

Nombres y apellidos del experto	Delia Karina Yánac Galván
Título profesional	Psicóloga
Especialidad	
Institución en la que labora	Policlínico Peruano Japonés

ESTUDIOS

Doctorado	
Maestría	ABA en Autismo (Master)
Segunda especialidad	Evaluación e Intervención en trastornos de comunicación y lenguaje
Especialización	
Diplomado	

PUBLICACIONES

Área General	
Áreas específicas	
Otras publicaciones	

CARGOS

Académicos	
No académicos	



Firma del experto

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

De acuerdo a los criterios mostrados, califique cada uno de los ítems:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
Relevancia	1. Sí	El ítem tiene relevancia significativa y debe ser incluido.
El ítem es importante y esencial para ser incluido en el instrumento	2. No	El ítem no es relevante, puede ser eliminado sin afectar la medición de la dimensión.
Coherencia	1. Sí	El ítem está relacionado lógicamente con la dimensión que se mide.
El ítem posee relación lógica con la dimensión que está midiendo	2. No	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
Redacción del ítem	1. Sí	El ítem está redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.
El ítem es redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.	2. No	El ítem puede ser eliminado o modificado si es requerido.

CRITERIO DE JUECES

- Nombre del instrumento N° 1** : “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)” adaptado por Casuso
- Objetivo del estudio** : Demostrar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.
- Dirigido** : Docentes de instituciones educativas.
- Nombres y apellidos del evaluador** : Delia Karina Yánac Galván
- Carrera Profesional** : Psicología
- Grado académico del evaluador** : Licenciada
- Institución en la que labora** : Policlínico Peruano Japonés
- Años de experiencia** : 15 años

Valoración del evaluador hacia el instrumento (marcar)

Deficiente	Regular	Adecuado	Excelente
		x	



Nombre del evaluador

Instrumento N° 1: “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)”

Título de la investigación: Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.

Adaptación peruana: Casuso (1996).

DIMENSIONES	N° DE ITEMS	VALIDACIÓN DEL EXPERTO						OBSERVACIONES
		Relevancia		Coherencia		Redacción del ítem		
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
		El ítem tiene relevancia significativa y debe ser incluido.	El ítem no es relevante, puede ser eliminado sin afectar la medición de la dimensión.	El ítem está relacionado lógicamente con la dimensión que se mide.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	El ítem está redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.	El ítem puede ser eliminado o modificado si es requerido.	
Afrontamiento enfocado en el problema	2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.	X		X		X		
	3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		
	5. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	X		X		X		
	8. Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		
	4. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.	X		X		X		

Afrontamiento enfocado en el problema	15. Elaboro un plan de acción.	X		X		X		
	14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	X		X		X		
	16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.	X		X		X		
	17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.	X		X		X		
	27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.	X		X		X		
	28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	X		X		X		
	29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		
	30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	X		X		X		
	34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.	X		X		X		
	31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.	X		X		X		

	47. Acepto que el problema ha sucedido.	X		X		X		
	41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.	X		X		X		
	40. Actúo directamente para controlar el problema.	X		X		X		
	41. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.	X		X		X		
	43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.	X		X		X		
	44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	X		X		X		
Afrontamiento enfocado en la emoción	7. Busco algo bueno de lo que está pasando.	X		X		X		
	45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	X		X		X		
	48. Rezo más de lo usual.	X		X		X		
	32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X		
	9. Busco la ayuda de Dios	X		X		X		
	6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos.	X		X		X		

	51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.	X		X		X		
	1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.	X		X		X		
	52. Duermo más de lo usual.	X		X		X		

CRITERIO DE JUECES

Nombre del instrumento N° 2 : “Escala de Bienestar Psicológico – EBP”
adaptado por Madelinne Pérez Basilio

Objetivo del estudio : Demostrar la relación que existe entre los estilos
de afrontamiento y el bienestar psicológico en
docentes de instituciones educativas del distrito de
Comas, en tiempos de la Covid-19.

Dirigido : Docentes de instituciones educativas.

Nombres y apellidos del evaluador : Delia Karina Yánac Galván

Carrera Profesional : Psicología

Grado académico del evaluador : Licenciada

Institución en la que labora : Policlínico Peruano Japonés

Años de experiencia : 15 años

Valoración del evaluador hacia el instrumento (marcar)

Deficiente	Regular	Adecuado	Excelente
		X	



Nombre del evaluador

Instrumento N° 2: “Escala de Bienestar Psicológico – EBP”

Título de la investigación: Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.

Adaptación peruana: Madelinne Pérez Basilio. (2017)

DIMENSIONES	N° DE ITEMS	VALIDACIÓN DEL EXPERTO						OBSERVACIONES
		Relevancia		Coherencia		Redacción del ítem		
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
		El ítem tiene relevancia significativa y debe ser incluido.	El ítem no es relevante, puede ser eliminado sin afectar la medición de la dimensión.	El ítem está relacionado lógicamente con la dimensión que se mide.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	El ítem está redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.	El ítem puede ser eliminado o modificado si es requerido.	
Control de situaciones	1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento de cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		
	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
	13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	X		X		X		
	14. Siento que mis amistades me aportan.	X		X		X		

Control de situaciones	19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
	20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
	25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	X		X		X		
	26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
	31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
	32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
Aceptación del sí mismo y del entorno	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		
	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		
	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		
	10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X		X		X		

Aceptación del sí mismo y del entorno	11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
	15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		
	16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		
	21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
	22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X		X		X		
	27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X		
	28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
	33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	X		X		X		
	39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	x		X		X		
Proyectos personales	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		

Proyectos personales	12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		
	17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		
	18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
	23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		
	24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
	29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	X		X		X		
	30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X		
	34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	X		X		X		
	35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X		
	36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mucho como persona.	X		X		X		

Proyectos personales	37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X		
	38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X		

CONSTANCIA

Juicio de experto

Yo, Delia Karina Yánac Galván con Documento Nacional de Identidad N° **42197506** con el **grado académico de Licenciada**, carrera profesional de **Psicología**, constato que realicé la evaluación por juicio de experto a los instrumentos: “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)” y “Escala de Bienestar Psicológico – EBP”, presentado por **Michelle Alessandra Cervantes Bastos y Laura Marissa Retamozo Retamozo**, estudiantes de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Profesional de Psicología.



Nombre: Delia Karina Yánac Galván
DNI: 42197506

Lima, 16 de febrero del 2023

Evaluación de expertos

DATOS GENERALES

Nombres y apellidos del experto	Luis Manuel Ochoa Sulca
Título profesional	Licenciado en Psicología
Especialidad	Organizacional
Institución en la que labora	Universidad Tecnológica del Perú

ESTUDIOS

Doctorado	
Maestría	Docencia Universitaria y Gestión Educativa
Segunda especialidad	
Especialización	
Diplomado	

PUBLICACIONES

Área General	
Áreas específicas	
Otras publicaciones	

CARGOS

Académicos	
No académicos	



Firma del experto

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

De acuerdo a los criterios mostrados, califique cada uno de los ítems:


CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
Relevancia	1. Sí	El ítem tiene relevancia significativa y debe ser incluido.
El ítem es importante y esencial para ser incluido en el instrumento	2. No	El ítem no es relevante, puede ser eliminado sin afectar la medición de la dimensión.
Coherencia	1. Sí	El ítem está relacionado lógicamente con la dimensión que se mide.
El ítem posee relación lógica con la dimensión que está midiendo	2. No	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
Redacción del ítem	1. Sí	El ítem está redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.
El ítem es redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.	2. No	El ítem puede ser eliminado o modificado si es requerido.

CRITERIO DE JUECES

- Nombre del instrumento N° 1** : “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)” adaptado por Casuso
- Objetivo del estudio** : Demostrar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.
- Dirigido** : Docentes de instituciones educativas.
- Nombres y apellidos del evaluador** : Luis Manuel Ochoa Sulca
- Carrera Profesional** : Licenciado en Psicología
- Grado académico del evaluador** : Maestría en Docencia Universitaria y Gestión Educativa
- Institución en la que labora** : Universidad Tecnológica del Perú
- Años de experiencia** : 11

Valoración del evaluador hacia el instrumento (marcar)

Deficiente	Regular	Adecuado	Excelente
			X



Luis Manuel Ochoa Sulca

Instrumento N° 1: “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)”

Título de la investigación: Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.

Adaptación peruana: Casuso (1996).

DIMENSIONES	N° DE ITEMS	VALIDACIÓN DEL EXPERTO						OBSERVACIONES
		Relevancia		Coherencia		Redacción del ítem		
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
		El ítem tiene relevancia significativa y debe ser incluido.	El ítem no es relevante, puede ser eliminado sin afectar la medición de la dimensión.	El ítem está relacionado lógicamente con la dimensión que se mide.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	El ítem está redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.	El ítem puede ser eliminado o modificado si es requerido.	
Afrontamiento enfocado en el problema	2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.	X		X		X		
	3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		
	5. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	X		X		X		
	8. Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		
	4. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.	X		X		X		

Afrontamiento enfocado en el problema	15. Elaboro un plan de acción.	X		X		X		
	14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	X		X		X		
	16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.	X		X		X		
	17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.	X		X		X		
	27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.	X		X		X		
	28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	X		X		X		
	29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		
	30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	X		X		X		
	34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.	X		X		X		
	31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.	X		X		X		

	47. Acepto que el problema ha sucedido.	X		X		X		
	41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.	X		X		X		
	40. Actúo directamente para controlar el problema.	X		X		X		
	41. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.	X		X		X		
	43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.	X		X		X		
	44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	X		X		X		
	7. Busco algo bueno de lo que está pasando.	X		X		X		
Afrontamiento enfocado en la emoción	45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		X	X			X	Podría el contenido ser un poco más específico, pues no se encuentra mucha relación con el afrontamiento enfocado a la emoción.
	48. Rezo más de lo usual.	X		X			X	La redacción debe centrarse mejor con respecto a la emoción.
	32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X		

Afrontamiento enfocado en la emoción	9.Busco la ayuda de Dios	X		X		X		
	6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos.	X		X		X		
	18.Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.	X		X		X		
	12.Dejo de lado mis metas.	X		X			X	Incluir algún concepto relacionado a la emoción y la meta
	19.Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.	X		X		X		
	20.Trato de ver el problema en forma positiva.	X		X		X		
	22.Deposito mi confianza en Dios.	X		X			X	Relacionar el concepto con la emoción
	23.Libero mis emociones.	X		X		X		
	33.Aprendo algo de la experiencia.		X	X			X	Relacionar el concepto de la emoción
	35.Trato de encontrar consuelo en mi religión.	X		X		X		
	46.Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.	X		X		X		
	11.Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X		

Afrontamiento evitativo	13.Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.	X		X		X		
	10.Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
	49.Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.	X		X		X		
	21.Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.	X		X		X		
	24.Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X		
	25.Dejo de perseguir mis metas.	X		X		X		
	26.Salgo a pasear o miro la TV, para pensar menos en el problema.	X		X		X		
	37.Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.	X		X		X		
	38.Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.	X		X		X		
	39.Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	X		X		X		
36.Siento mucha perturbación emocional y	X		X		X			

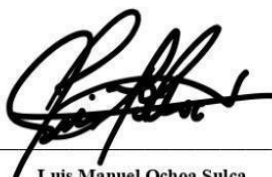
expreso esos sentimientos a otros.							
50.Me digo a mí mismo: "Esto no es real".	X		X		X		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.	X		X		X		
1. Ejecuto acciones adicionales para deshaceme del problema.	X		X		X		
52.Duermo más de lo usual.	X		X		X		

CRITERIO DE JUECES

- Nombre del instrumento N° 2** : “Escala de Bienestar Psicológico – EBP”
adaptado por Madelinne Pérez Basilio
- Objetivo del estudio** : Demostrar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.
- Dirigido** : Docentes de instituciones educativas.
- Nombres y apellidos del evaluador** : Luis Manuel Ochoa Sulca
- Carrera Profesional** : Psicología
- Grado académico del evaluador** : Maestría
- Institución en la que labora** : Universidad Tecnológica del Perú
- Años de experiencia** : 11

Valoración del evaluador hacia el instrumento (marcar)

Deficiente	Regular	Adecuado	Excelente
			X



Luis Manuel Ochoa Sulca

Instrumento N° 2: “Escala de Bienestar Psicológico – EBP”

Título de la investigación: Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.

Adaptación peruana: Madelinne Pérez Basilio. (2017)

DIMENSIONES	N° DE ITEMS	VALIDACIÓN DEL EXPERTO						OBSERVACIONES
		Relevancia		Coherencia		Redacción del ítem		
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
		El ítem tiene relevancia significativa y debe ser incluido.	El ítem no es relevante, puede ser eliminado sin afectar la medición de la dimensión.	El ítem está relacionado lógicamente con la dimensión que se mide.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	El ítem está redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.	El ítem puede ser eliminado o modificado si es requerido.	
Control de situaciones	1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento de cómo han resultado las cosas.	X		X		X		
	2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	X		X		X		
	7. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	X		X		X		
	8. No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	X		X		X		
	13. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mi mismo que cambiaría.	X		X		X		
	14. Siento que mis amistades me aportan.	X		X		X		

Control de situaciones	19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	X		X		X		
	20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	X		X		X		
	25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	X		X		X		
	26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	X		X		X		
	31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	X		X		X		
	32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	X		X		X		
Aceptación del sí mismo y del entorno	3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	X		X		X		
	4. Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X		X		X		
	5. Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	X		X		X		
	9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X		X		X		
	10. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	X		X		X		

Aceptación del sí mismo y del entorno	11. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	X		X		X		
	15. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	X		X		X		
	16. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	X		X		X		
	21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	X		X		X		
	22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X		X		X		
	27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	X		X		X		
	28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	X		X		X		
	33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	X		X		X		
	39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	X		X		X		
Proyectos personales	6. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	X		X		X		

Proyectos personales	12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	X		X		X		
	17. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	X		X		X		
	18. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	X		X		X		
	23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	X		X		X		
	24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	X		X		X		
	29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	X		X		X		
	30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	X		X		X		
	34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	X		X		X		
	35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	X		X		X		
	36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mucho como persona.	X		X		X		

Proyectos personales	37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	X		X		X		
	38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	X		X		X		

CONSTANCIA

Juicio de experto

Yo, Luis Manuel Ochoa Sulca con Documento Nacional de Identidad N° **41639743** con el **grado académico de Maestro**, carrera profesional de **Psicología**, constato que realicé la evaluación por juicio de experto a los instrumentos: “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)” y “Escala de Bienestar Psicológico – EBP”, presentado por **Michelle Alessandra Cervantes Bastos y Laura Marissa Retamozo Retamozo**, estudiantes de la Universidad Continental, Facultad de Humanidades de la Escuela Profesional de Psicología.



Nombre: Luis Manuel Ochoa Sulca

DNI: 41639743

Lima, 16 de mayo del 2023

Evaluación de expertos

DATOS GENERALES

Nombres y apellidos del experto	Iván Alfonso La Rosa Ravelo
Título profesional	Psicología Humana
Especialidad	Psicología Clínica
Institución en la que labora	Universidad Privada del Norte, Universidad tecnológica del Perú, Universidad César Vallejo

ESTUDIOS

Doctorado	Psicología Clínica, Universidad San Martín de Porres
Maestría	Administración con mención en Organizaciones, Universidad San Martín de Porres
Segunda especialidad	
Especialización	Psicología Clínica
Diplomado	Coaching y consultoría

PUBLICACIONES

Área General	
Áreas específicas	
Otras publicaciones	

CARGOS

Académicos	
No académicos	Gerente director del Centro Psicológico PsicoFarma



Firma del experto

EVALUACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

De acuerdo a los criterios mostrados, califique cada uno de los ítems:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
Relevancia	1. Sí	El ítem tiene relevancia significativa y debe ser incluido.
El ítem es importante y esencial para ser incluido en el instrumento	2. No	El ítem no es relevante, puede ser eliminado sin afectar la medición de la dimensión.
Coherencia	1. Sí	El ítem está relacionado lógicamente con la dimensión que se mide.
El ítem posee relación lógica con la dimensión que está midiendo	2. No	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
Redacción del ítem	1. Sí	El ítem está redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.
El ítem es redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.	2. No	El ítem puede ser eliminado o modificado si es requerido.



Instrumento N° 1: “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)”

Título de la investigación: Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.

Adaptación peruana: Casuso (1996).

DIMENSIONES	N° DE ITEMS	VALIDACIÓN DEL EXPERTO						OBSERVACIONES
		Relevancia		Coherencia		Redacción del ítem		
		Sí	No	Sí	No	Sí	No	
		El ítem tiene relevancia significativa y debe ser incluido.	El ítem no es relevante, puede ser eliminado sin afectar la medición de la dimensión.	El ítem está relacionado lógicamente con la dimensión que se mide.	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.	El ítem está redactado de manera correcta en forma, tiempo y espacio.	El ítem puede ser eliminado o modificado si es requerido.	
Afrontamiento enfocado en el problema	2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema.	X		X		X		
	3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		
	5. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	X		X		X		
	8. Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		
	4. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron.	X		X		X		



Afrontamiento enfocado en el problema	15. Elaboro un plan de acción.	X		X		X		
	14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema.	X		X		X		
	16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades.	X		X		X		
	17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita.	X		X		X		
	27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse.	X		X		X		
	28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.	X		X		X		
	29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema.	X		X		X		
	30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	X		X		X		
	34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido.	X		X		X		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema.	X		X		X			



	47. Acepto que el problema ha sucedido.	X		X		X		
	41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.	X		X		X		
	40. Actúo directamente para controlar el problema.	X		X		X		
	41. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema.	X		X		X		
	43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto.	X		X		X		
	44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema.	X		X		X		
Afrontamiento enfocado en la emoción	7. Busco algo bueno de lo que está pasando.	X		X		X		
	45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	X		X		X		
	48. Rezo más de lo usual.	X		X		X		
	32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	X		X		X		
	9. Busco la ayuda de Dios	X		X		X		
	6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos.	X		X		X		




Afrontamiento enfocado en la emoción	18.Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema.	X		X		X		
	12.Dejo de lado mis metas.	X		X		X		
	19.Busco el apoyo emocional de amigos o familiares.	X		X		X		
	20.Trato de ver el problema en forma positiva.	X		X		X		
	22.Deposito mi confianza en Dios.	X		X		X		
	23.Libero mis emociones.	X		X		X		
	33.Aprendo algo de la experiencia.	X		X		X		
	35.Trato de encontrar consuelo en mi religión.	X		X		X		
	46.Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.	X		X		X		
	11.Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X		
	13.Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.	X		X		X		



Afrontamiento evitativo	10.Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
	49.Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.	X		X		X		
	21.Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado.	X		X		X		
	24.Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X		
	25.Dejo de perseguir mis metas.	X		X		X		
	26.Salgo a pasear o miro la TV, para pensar menos en el problema.	X		X		X		
	37.Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema.	X		X		X		
	38.Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.	X		X		X		
	39.Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.	X		X		X		
	36.Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros.	X		X		X		
50.Me digo a mí mismo: "Esto no es real".	X		X		X			



	51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema.	X		X		X		
	1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema.	X		X		X		
	52.Duermo más de lo usual.	X		X		X		
								

CRITERIO DE JUECES

- Nombre del instrumento N° 1** : “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)”, adaptado por Casuso.
- Objetivo del estudio** : Demostrar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.
- Dirigido** : Docentes de instituciones educativas.

Nombres y apellidos del evaluador : Iván Alfonso La Rosa Ravelo

Carrera Profesional : Psicología

Grado académico del evaluador : Egresado de doctorado

Institución en la que labora : UPN, UCV, UTP

Años de experiencia : 12

Valoración del evaluador hacia el instrumento

Deficiente	Regular	Adecuado	Excelente
			X



Iván Alfonso La Rosa Ravelo

CONSTANCIA

Juicio de experto

Yo, **Iván Alfonso La Rosa Ravelo** con Documento Nacional de Identidad N° **1581262** con el **grado académico de Maestro**, carrera profesional de **Psicología**, constato que realicé la evaluación por juicio de experto a los instrumentos: “Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)”, presentado por **Michelle Alessandra Cervantes Bastos** y **Laura Marissa Retamozo Retamozo**, estudiantes de la Universidad Continental, Facultad de Ciencias Humanas de la Escuela Profesional de Psicología.



Nombre: Iván Alfonso La Rosa Ravelo

DNI: 15581262

Lima, 13 de febrero del 2023

Apéndice D. Constancia de aplicación



PERÚ

Ministerio de Educación

Dirección Regional de Educación de Lima Metropolitana

Unidad de Gestión Educativa Local N° 04

Área de Supervisión y Gestión del Servicio Educativo

“Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres”
“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”



Comas, 22 JUN. 2023

OFICIO MULTIPLE N° 147 -2023-MINEDU-VMGI-DRELM-UGEL.04/ASGESE-ESSE

Señores: DIRECTORES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS PRIVADAS DEL DISTRITO DE COMAS – JURISDICCIÓN UGEL N° 04-COMAS.

Presente. –

ASUNTO : Investigación sobre “Estilos de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Docentes de Instituciones Educativas del Distrito de Comas, en tiempos de la COVID-19”.

REFERENCIAS : - Expediente N° 0042243-2023
- F.U.T. (6/6/2023)

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes, en atención al asunto y documentos de la referencia, sobre la Investigación: “Estilos de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Docentes de Instituciones Educativas del Distrito de Comas, en tiempos de la COVID-19”.

Al respecto, las Bachilleres de Psicología Michelle Cervantes Bastos y Laura Retamozo Retamozo de la Universidad Privada Continental, visitaron su Institución Educativa de manera presencial para explicarles la metodología de investigación y la posibilidad de realizar dicha acción con docentes de su comunidad educativa, sin interferir en el desarrollo de las clases escolares programadas en los instrumentos de gestión.

Hago propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi consideración y estima personal.

Atentamente,




WILLEY VÁSQUEZ RENGIFO
JEFE
Jefe del Área de Supervisión y Gestión del Servicio Educativo
Unidad de Gestión Educativa Local 04

WVR/J.ASGESE
EDLL/C.ASGESE
UTBS/ECEU

Apéndice E. Consentimiento Informado

<https://forms.gle/87qmKdwa78yLDr5AA>




ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL DISTRITO DE COMAS, EN TIEMPOS DE LA COVID-19


CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado (a) participante

Somos Cervantes Bastos, Michelle Alessandra y Retamozo Retamozo, Laura Marissa, bachilleres de la carrera de Psicología. El presente formulario forma parte del recojo de información para un estudio con fines académicos; en la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre "ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN DOCENTES DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS EN EL DISTRITO DE COMAS, EN TIEMPOS DE LA COVID-19". Por lo tanto, el presente estudio tiene como objetivo evaluar la relación que existe entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico. Para ello, quisiéramos contar con su valiosa participación en este proceso, que consiste en la aplicación de dos cuestionarios.

Si usted accede a participar de esta evaluación, se le solicitará responder diversas preguntas sobre el tema antes mencionado, lo que tomará aproximadamente entre 15 a 20 minutos. La información obtenida será exclusivamente utilizada para la elaboración de una tesis; y posteriormente se informará todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda o consulta con respecto a algunas de las preguntas, se le explicará cada una de ellas.

retamozolaura@gmail.com Cambiar de cuenta 


 No compartido

A través de este documento doy mi consentimiento para participar en el estudio y autorizo que se utilice mi información. Asimismo, estoy de acuerdo con que mi identidad sea tratada de manera confidencial, es decir, que en la investigación no se hará ninguna referencia expresa de mi nombre y las investigadoras utilizarán un código de identificación.

Sí, acepto.

No, acepto.

Siguiente Borrar formulario

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.
[Notificar uso inadecuado](#) - [Términos del Servicio](#) - [Política de Privacidad](#) 

Apéndice F. Base de datos de la investigación

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?
4	1	2	39	1	2	2	1	1	2
5	2	2	42	1	2	3	1	1	2
6	3	1	42	2	2	1	1	1	2
7	4	1	40	1	2	3	1	2	1
8	5	1	28	1	1	2	1	1	2
9	6	1	51	2	2	1	1	1	2
10	7	2	45	1	2	3	1	1	2
11	8	2	45	2	2	2	2	1	2
12	9	1	65	3	2	3	2	2	1
13	10	2	55	2	2	1	1	1	1
14	11	1	32	1	2	1	2	1	2
15	12	2	45	2	2	3	1	1	2
16	13	2	46	2	2	2	1	2	1
17	14	1	40	2	2	2	1	1	2
18	15	1	46	3	2	3	1	2	2
19	16	1	35	2	1	2	1	2	2
20	17	1	51	2	2	3	1	1	2
21	18	1	43	2	2	2	1	2	2
22	19	1	43	1	2	1	1	1	2
23	20	1	50	2	2	3	1	1	2
24	21	1	34	1	2	3	2	1	2
25	22	1	42	1	2	3	1	1	2
26	23	1	27	1	2	3	1	1	2
27	24	1	44	1	2	1	1	2	2
28	25	1	35	1	1	2	1	1	2
29	26	1	44	2	2	3	1	2	2
30	27	2	24	1	2	2	1	1	2
31	28	2	40	2	2	2	1	1	2
32	29	1	36	2	2	2	1	1	2
33	30	2	35	1	1	3	2	1	1
34	31	1	40	1	2	2	1	1	2
35	32	1	43	3	2	3	1	1	2

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?
36	33	1	32	2	2	2	1	1	2
37	34	1	56	3	1	2	1	1	2
38	35	1	45	3	2	2	1	1	2
39	36	1	61	2	1	3	1	1	2
40	37	1	31	1	2	1	1	1	2
41	38	1	32	1	2	3	1	1	2
42	39	1	28	1	2	2	1	1	2
43	40	1	41	2	2	1	1	1	2
44	41	1	31	1	2	3	1	1	1
45	42	1	36	3	2	3	2	1	2
46	43	1	49	2	2	2	1	1	2
47	44	2	32	2	2	2	1	1	2
48	45	1	59	2	2	1	1	1	2
49	46	2	45	2	1	2	1	1	2
50	47	1	35	2	2	3	2	1	2
51	48	2	32	1	1	2	1	2	2
52	49	1	36	2	2	2	1	1	2
53	50	1	24	2	2	1	1	1	2
54	51	2	32	2	2	2	1	1	2
55	52	1	31	1	2	3	1	1	2
56	53	1	22	1	2	2	1	1	2
57	54	1	55	2	2	3	1	1	2
58	55	2	30	2	1	3	1	1	2
59	56	1	31	1	1	3	1	1	1
60	57	1	30	1	1	2	1	1	2
61	58	1	42	2	1	3	2	1	2
62	59	1	43	2	2	3	1	1	2
63	60	1	54	2	2	2	1	1	2
64	61	2	46	2	1	1	1	1	1
65	62	2	59	2	2	2	1	2	2
66	63	1	50	2	2	2	1	2	2
67	64	1	47	2	2	2	1	2	2

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?
68	65	1	44	1	1	2	2	2	1
69	66	2	35	2	2	3	2	1	2
70	67	2	31	2	1	3	2	1	1
71	68	1	42	2	1	3	2	1	2
72	69	1	28	1	2	3	2	1	1
73	70	1	50	3	1	2	1	1	2
74	71	1	51	2	2	2	1	1	2
75	72	2	37	2	1	1	1	1	1
76	73	1	28	1	2	3	2	1	1
77	74	2	37	2	1	1	1	1	1
78	75	2	55	3	1	2	2	1	2
79	76	2	47	1	2	2	2	1	2
80	77	2	42	3	1	2	1	1	1
81	78	2	38	1	1	2	1	1	1
82	79	2	40	2	1	2	2	2	2
83	80	2	35	2	1	2	1	2	2
84	81	1	56	2	1	3	2	1	2
85	82	1	53	2	2	3	2	1	2
86	83	2	51	2	1	2	1	1	1
87	84	2	54	2	2	2	1	1	1
88	85	2	46	2	2	2	1	1	1
89	86	1	35	2	2	3	2	1	2
90	87	2	53	2	1	1	1	1	1
91	88	2	58	2	2	2	1	1	1
92	89	1	48	2	2	2	1	1	2
93	90	2	43	2	1	2	2	2	2
94	91	2	28	1	2	2	2	1	2
95	92	2	44	2	1	2	1	1	2
96	93	2	48	3	2	2	1	1	1
97	94	1	36	2	2	3	2	1	2
98	95	1	30	1	2	1	2	2	2
99	96	2	46	2	2	1	1	1	1

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?
100	97	2	37	2	1	1	1	2	2
101	98	1	57	2	2	2	1	1	2
102	99	1	40	2	2	3	2	1	2
103	100	2	57	3	1	2	1	1	2
104	101	1	54	2	2	2	2	1	2
105	102	2	51	2	2	2	1	1	1
106	103	1	47	2	2	2	1	1	2
107	104	2	54	2	2	3	2	1	2
108	105	2	58	2	2	2	1	1	2
109	106	2	47	2	2	3	2	1	2
110	107	2	39	2	2	2	1	1	1
111	108	2	56	2	2	3	2	1	2
112	109	1	56	2	1	3	2	1	2
113	110	1	53	3	2	3	2	1	2
114	111	2	51	2	1	2	1	1	1
115	112	2	43	3	1	2	2	2	2
116	113	2	28	2	2	2	2	1	2
117	114	2	44	2	1	2	1	1	2
118	115	1	36	2	2	2	1	1	2
119	116	1	24	2	2	1	1	1	2
120	117	2	32	2	2	2	1	1	2
121	118	2	32	2	2	2	1	1	2
122	119	2	40	2	2	2	1	1	2
123	120	1	24	2	2	2	1	1	2
124	121	1	42	2	2	1	1	1	2
125	122	1	40	3	2	3	1	2	1
126	123	1	28	1	1	2	1	1	2
127	124	1	51	2	2	1	1	1	2
128	125	1	53	2	2	3	2	1	2
129	126	2	51	2	1	2	1	1	1
130	127	2	44	2	1	2	1	1	2
131	128	2	48	2	2	2	1	1	1

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN									
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?	
132	129	2	36	2	2	2	3	2	1	2
133	130	2	47	2	2	2	3	2	1	2
134	131	2	39	2	2	2	2	1	1	1
135	132	2	56	2	2	2	3	2	1	2
136	133	1	53	1	2	2	3	2	1	2
137	134	2	51	1	1	1	2	1	1	1
138	135	2	44	2	1	1	2	1	1	2
139	136	1	36	2	2	2	2	1	1	2
140	137	1	24	2	2	2	1	1	1	2
141	138	2	32	2	2	2	2	1	1	2
142	139	1	45	2	2	2	2	1	1	2
143	140	1	29	3	2	2	1	1	1	2
144	141	1	31	2	2	2	3	1	1	1
145	142	1	36	1	2	2	3	2	1	2
146	143	2	42	1	2	2	3	1	1	2
147	144	1	42	2	2	2	1	1	1	2
148	145	1	40	2	2	2	3	1	2	1
149	146	2	29	1	2	2	2	1	1	2
150	147	2	40	2	2	2	2	1	1	2
151	148	1	27	2	2	2	2	1	1	2
152	149	1	42	2	2	2	1	1	1	2
153	150	1	40	2	2	2	3	1	2	1
154	151	1	30	1	1	1	2	1	1	2
155	152	1	51	2	2	2	1	1	1	2
156	153	1	51	2	2	2	1	1	1	2
157	154	1	53	2	2	2	3	2	1	2
158	155	1	56	2	1	1	3	2	1	2
159	156	1	53	3	2	2	3	2	1	2
160	157	2	51	2	1	1	2	1	1	1
161	158	2	42	2	2	2	3	1	1	2
162	159	1	42	2	2	2	1	1	1	2
163	160	1	40	2	2	2	3	1	2	1

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN									
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?	
164	161	1	53	2	2	2	3	2	1	2
165	162	2	51	2	1	2	1	1	1	1
166	163	2	54	2	2	2	2	1	1	1
167	164	2	46	2	2	2	2	1	1	1
168	165	1	35	2	2	2	3	2	1	2
169	166	1	51	2	2	2	1	1	1	2
170	167	1	53	1	2	2	3	2	1	2
171	168	1	56	2	1	1	3	2	1	2
172	169	1	51	2	2	2	1	1	1	2
173	170	1	53	2	2	2	3	2	1	2
174	171	1	51	2	2	2	1	1	1	2
175	172	1	53	1	2	2	3	2	1	2
176	173	1	56	3	1	1	3	2	1	2
177	174	2	51	2	2	1	2	1	1	1
178	175	1	53	2	2	2	3	2	1	2
179	176	2	51	2	1	1	2	1	1	1
180	177	2	54	2	2	2	2	1	1	1
181	178	2	46	2	2	2	2	1	1	1
182	179	1	35	2	2	2	3	2	1	2
183	180	2	42	3	2	2	3	1	1	2
184	181	1	42	2	2	2	1	1	1	2
185	182	1	40	2	2	2	3	1	2	1
186	183	1	51	2	2	2	1	1	1	2
187	184	2	45	2	2	2	3	1	1	2
188	185	2	45	2	2	2	2	2	1	2
189	186	1	51	2	2	2	1	1	1	2
190	187	2	45	2	2	2	3	1	1	2
191	188	2	45	2	2	2	2	2	1	2
192	189	1	51	2	2	2	1	1	1	2
193	190	1	53	2	2	2	3	2	1	2
194	191	1	51	2	2	2	1	1	1	2
195	192	1	51	2	2	2	1	1	1	2

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?
196	193	2	45	2	2	2	3	1	2
197	194	2	45	2	2	2	2	1	2
198	195	1	42	2	2	1	1	1	2
199	196	1	40	2	2	2	3	1	1
200	197	1	42	2	2	2	1	1	2
201	198	1	40	2	2	2	3	1	1
202	199	1	28	1	1	1	2	1	2
203	200	1	51	3	2	2	1	1	2
204	201	2	45	2	2	2	3	1	2
205	202	2	39	2	2	2	1	1	2
206	203	2	42	2	2	2	3	1	2
207	204	1	53	2	2	2	3	2	2
208	205	2	51	2	1	1	2	1	1
209	206	2	54	3	2	2	2	1	1
210	207	2	46	2	2	2	2	1	1
211	208	1	35	2	2	2	3	2	2
212	209	1	42	2	2	2	1	1	2
213	210	1	40	2	2	2	3	1	1
214	211	1	28	1	1	1	2	1	2
215	212	1	51	2	2	2	1	1	2
216	213	2	45	2	2	2	3	1	2
217	214	1	51	2	2	2	1	1	2
218	215	2	42	2	2	2	3	1	2
219	216	1	42	2	2	2	1	1	2
220	217	1	40	2	2	2	3	1	1
221	218	2	39	2	2	2	1	1	2
222	219	2	42	2	2	2	3	1	2
223	220	2	45	3	2	2	2	1	2
224	221	2	40	2	2	2	2	1	2
225	222	1	54	2	2	2	2	1	2
226	223	1	42	2	2	2	1	1	2
227	224	1	40	2	2	2	3	1	1

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?
228	225	1	28	2	2	1	2	1	2
229	226	1	51	2	2	2	1	1	2
230	227	1	42	2	2	2	1	1	2
231	228	1	40	2	2	2	3	1	2
232	229	1	29	1	1	1	2	1	2
233	230	1	51	2	2	2	1	1	2
234	231	2	45	3	2	2	3	1	2
235	232	1	42	2	2	2	1	1	2
236	233	1	40	2	2	2	3	1	2
237	234	1	42	2	2	2	1	1	2
238	235	1	40	2	2	2	3	1	2
239	236	1	28	2	2	1	2	1	2
240	237	1	51	2	2	2	1	1	2
241	238	2	45	3	2	2	3	1	2
242	239	1	42	2	2	2	1	1	2
243	240	1	40	2	2	2	3	1	2
244	241	1	28	1	1	1	2	1	2
245	242	1	51	2	2	2	1	1	2
246	243	2	45	2	2	2	3	1	2
247	244	2	42	2	2	2	3	1	2
248	245	1	42	3	2	2	1	1	2
249	246	1	40	2	2	2	3	1	2
250	247	2	42	1	2	2	3	1	2
251	248	1	42	2	2	2	1	1	2
252	249	1	40	2	2	2	3	1	2
253	250	2	39	2	2	2	1	1	2
254	251	2	42	1	2	2	3	1	2
255	252	2	39	1	2	2	1	1	2
256	253	2	42	2	2	2	3	1	2
257	254	1	51	2	2	2	1	1	2
258	255	1	42	2	2	2	1	1	2
259	256	1	40	3	2	2	3	1	2

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?
260	257	1	35	2	1	2	1	1	2
261	258	1	51	2	2	1	1	1	2
262	259	2	45	1	2	3	1	1	2
263	260	2	39	1	2	1	1	1	2
264	261	2	42	1	2	3	1	1	2
265	262	1	51	2	2	1	1	1	2
266	263	2	24	1	2	2	1	1	2
267	264	2	40	2	2	2	1	1	2
268	265	1	24	2	2	2	1	1	2
269	266	1	42	2	2	1	1	1	2
270	267	1	40	2	2	3	1	2	1
271	268	1	38	2	1	2	1	1	2
272	269	1	51	2	2	1	1	1	2
273	270	1	51	2	2	1	1	1	2
274	271	2	39	1	2	1	1	1	2
275	272	2	42	2	2	3	1	1	2
276	273	1	42	2	2	1	1	1	2
277	274	1	40	2	2	3	1	2	1
278	275	1	31	1	1	2	1	1	2
279	276	1	51	2	2	1	1	1	2
280	277	2	45	2	2	3	1	1	2
281	278	1	51	2	2	1	1	1	2
282	279	2	39	1	2	1	1	1	2
283	280	2	42	1	2	3	1	1	2
284	281	2	34	1	2	2	1	1	2
285	282	2	40	2	2	2	1	1	2
286	283	1	24	1	2	2	1	1	2
287	284	1	42	2	2	1	1	1	2
288	285	1	40	2	2	3	1	2	1
289	286	1	41	2	1	2	1	1	2
290	287	1	51	2	2	1	1	1	2
291	288	2	39	1	2	1	1	1	2

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?
292	289	2	42	1	2	2	3	1	2
293	290	1	42	2	2	2	1	1	2
294	291	1	40	1	1	2	3	1	1
295	292	1	28	1	1	1	2	1	2
296	293	1	51	2	2	2	1	1	2
297	294	2	45	1	2	2	3	1	2
298	295	1	51	2	2	2	1	1	2
299	296	2	39	1	2	2	1	1	2
300	297	2	42	1	2	2	3	1	2
301	298	1	42	2	2	2	1	1	2
302	299	1	40	1	2	2	3	1	1
303	300	1	30	1	1	1	2	1	2
304	301	1	51	2	2	2	1	1	2
305	302	2	45	1	2	2	3	1	2
306	303	1	51	2	2	2	1	1	2
307	304	2	44	1	2	2	2	1	2
308	305	2	40	2	2	2	2	1	2
309	306	1	57	2	2	2	2	1	2
310	307	1	42	2	2	2	1	1	2
311	308	1	40	1	2	2	3	1	1
312	309	1	33	1	1	1	2	1	2
313	310	1	51	2	2	2	1	1	2
314	311	1	56	3	1	1	2	1	2
315	312	1	51	2	2	2	1	1	2
316	313	2	45	1	2	2	3	1	2
317	314	2	45	2	2	2	2	1	2
318	315	1	40	1	2	2	3	1	1
319	316	1	58	2	1	1	2	1	2
320	317	1	51	2	2	2	1	1	2
321	318	2	45	1	2	2	3	1	2
322	319	1	28	1	2	2	3	1	2
323	320	1	44	1	2	2	1	2	2

2	VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?
324	321	1	35	2	1	2	1	1	2
325	322	2	40	2	2	2	1	1	2
326	323	1	34	1	2	2	1	1	2
327	324	1	42	2	2	1	1	1	2
328	325	1	40	1	2	3	1	2	1
329	326	1	58	3	1	2	1	1	2
330	327	1	51	2	2	1	1	1	2
331	328	1	42	2	2	1	1	1	2
332	329	1	40	1	2	3	1	2	1
333	330	1	48	2	1	2	1	1	2
334	331	1	51	2	2	1	1	1	2
335	332	1	28	1	1	2	1	1	2
336	333	1	51	2	2	1	1	1	2
337	334	2	45	1	2	3	1	1	2
338	335	2	45	2	2	2	2	1	2
339	336	2	40	2	2	2	1	1	2
340	337	1	44	1	2	2	1	1	2
341	338	1	42	2	2	1	1	1	2
342	339	1	40	1	2	3	1	2	1
343	340	1	39	3	1	2	1	1	2
344	341	1	51	2	2	1	1	1	2
345	342	1	30	2	1	2	1	1	2
346	343	1	51	2	2	1	1	1	2
347	344	2	45	1	2	3	1	1	2
348	345	2	45	2	2	2	2	1	2
349	346	1	51	2	2	3	1	1	2
350	347	1	43	2	2	2	1	2	2
351	348	1	37	2	2	3	1	1	2
352	349	1	44	2	2	1	1	2	2
353	350	1	35	2	1	2	1	1	2
354	351	2	29	2	2	2	1	1	2
355	352	2	40	2	2	2	1	1	2

2		VARIABLES DE CARACTERIZACIÓN								
3	N°	Sexo	Edad	Estado civil	¿Con cuántas personas vive actualmente?	¿Cuántas horas trabaja actualmente?:	¿En cuántas instituciones educativas labora actualmente?	¿Se ha visto afectada su remuneración a partir de la pandemia que ha afectado al país?	¿Está conforme con la remuneración que recibe actualmente?	
356	353	1	34	2	2	2	2	1	2	
357	354	1	42	2	2	1	1	1	2	
358	355	1	40	1	2	3	1	2	1	
359	356	1	28	1	1	2	1	1	2	
360	357	1	51	2	2	1	1	1	2	
361	358	1	28	1	1	2	1	1	2	
362	359	1	51	2	2	1	1	1	2	
363	360	2	45	1	2	3	1	1	2	
364	361	2	45	2	2	2	2	1	2	
365	362	1	51	2	2	1	1	1	2	
366	363	2	45	2	2	3	1	1	2	
367	364	1	38	1	1	2	1	1	2	
368	365	1	51	2	2	1	1	1	2	
369	366	2	45	1	2	3	1	1	2	
370	367	2	45	2	2	2	2	1	2	
371	368	1	24	1	2	2	1	1	2	
372	369	1	42	2	2	1	1	1	2	
373	370	1	40	3	2	3	1	2	1	
374	371	1	38	2	1	2	1	1	2	
375	372	1	51	2	2	1	1	1	2	

2	VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																											
3	Nº	B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9	B10	B11	B12	B13	B14	B15	B16	B17	B18	B19	B20	B21	B22	B23	B24	B25	B26	B27	B28	B29	B30	B31	B32	B33	B34	B35	B36	B37	B38	B39				
4	1	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	2	4	3	4
5	2	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2	4	5	2	
6	3	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	4	4	3	
7	4	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	
8	5	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	4	5		
9	6	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	1	5	5	5		
10	7	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	2	4	4	4		
11	8	4	2	5	1	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	5	2	5	4	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	1	2	4	1	2	4	1	2	
12	9	4	1	4	3	2	4	4	3	2	5	4	4	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	3	2	2	3	1	4	4	4	4			
13	10	4	3	4	2	2	4	4	4	4	4	5	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	2	4	5	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3		
14	11	4	4	4	1	1	5	5	1	1	4	5	5	5	4	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	4	4	5	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	1	1	5	4	
15	12	4	4	4	2	1	5	4	5	2	2	4	5	4	2	1	5	4	2	4	2	2	2	4	4	2	4	2	4	1	1	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	4	
16	13	5	2	5	2	2	5	5	2	2	4	5	5	2	5	4	5	5	5	5	1	5	2	5	4	2	2	2	5	2	2	5	5	2	5	5	1	4	4	4	4	4		
17	14	4	5	4	3	5	4	4	4	2	4	4	4	5	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	2	3	4	4	3	3	4	5	4	4	4	4	4	4		
18	15	4	1	4	2	1	4	4	1	2	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	5	
19	16	5	2	5	2	1	5	5	2	2	5	5	4	3	4	1	5	5	5	4	4	2	5	5	2	2	2	2	2	5	2	2	5	5	2	5	5	2	4	4	5	5		
20	17	4	1	5	1	2	5	5	1	1	5	5	5	4	3	3	5	5	4	5	1	5	2	4	5	1	4	1	4	2	2	4	3	1	2	5	1	5	5	5	5			
21	18	4	2	5	2	3	3	4	2	2	4	4	4	5	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	2	1	5	2	3	4	4	2	4	4	4	4	5	5	5	5		
22	19	2	4	4	3	4	4	4	4	3	4	5	4	4	3	4	5	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	2	1	1	2	2	2	3	2			
23	20	4	2	4	1	1	4	4	2	2	2	4	4	4	4	3	5	5	5	4	3	5	3	4	4	2	2	2	4	1	5	4	4	2	2	4	2	5	5	5	5	5		
24	21	3	2	4	4	1	5	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	3	4	4	2	5	4	5	5	5	5	5	1	3	5	5	5	5	3	3	1	4	4	4	4		
25	22	4	5	3	3	5	2	3	3	5	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	5	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3		
26	23	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
27	24	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	5	4	4	4	2	3	2	4	4	2	1	2	3	2	3	4	4	2	2	4	4	2	2	4	3	3	4	
28	25	5	2	4	2	2	5	5	1	1	4	5	5	3	4	3	2	5	5	5	3	5	2	5	4	2	1	1	5	1	1	5	5	3	3	5	2	5	5	5	5	5		
29	26	5	2	5	1	1	5	5	2	1	4	3	4	2	4	2	5	5	5	5	4	5	2	5	5	2	2	2	2	4	2	2	4	5	2	2	2	2	2	4	5	5		
30	27	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	
31	28	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	
32	29	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	5	5		

1	VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																												
95	92	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	4	3	3	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	1	4	3	2	5	3	4	1	3									
96	93	4	4	4	4	5	5	5	3	3	3	4	3	3	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	2	4	4	4							
97	94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3							
98	95	2	4	4	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	4	4	2	4	2	4	2	3	3	2	4	2	4	3	2	4	3	3	3	2	4	1	4	3	3						
99	96	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	5	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5						
100	97	4	4	5	5	4	4	3	2	3	5	5	5	5	5	3	3	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4						
101	98	3	1	1	1	1	5	5	3	1	1	5	5	5	4	1	1	5	1	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	5	5	1	5	5	1			
102	99	4	2	4	4	3	4	5	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	4	3	5	2	4	5	2	2	2	4	2	3	4	4	4	2	4	2	4	5	5	5				
103	100	4	2	4	3	2	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	1	2	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	5	5	5				
104	101	5	1	1	1	1	5	5	1	1	1	5	5	5	1	1	5	5	1	5	1	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	1			
105	102	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	5	3	2	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5				
106	103	5	2	5	4	2	4	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	5	2	2	2	4	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	5	5				
107	104	4	2	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	4	2	4	4	4	4	5	5				
108	105	4	3	4	4	2	3	4	3	3	3	4	4	5	4	3	4	5	5	3	4	5	3	5	5	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4					
109	106	4	2	5	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	2	4	1	2	4	4	3	4	2	4	4	3				
110	107	4	5	3	4	3	3	2	3	4	5	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	5	4	3			
111	108	5	3	5	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	1	3	2	2	4	4	4	2	4	1	4	4	4	
112	109	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	5	1	2	3	4	2	2	4	4	1	4	1	5	5	5
113	110	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	2	5	4	4	1	4	2	5	4	1	4	2	5	5	5	
114	111	3	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	5	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	4	2	3	4	2	4	4			
115	112	5	5	5	5	5	5	3	1	1	5	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4		
116	113	2	4	1	1	2	5	3	4	1	5	4	4	2	3	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	1	4	1	2	3	4	2	3	4	2	3	4	4	4			
117	114	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	1	4	3	2	5	3	4	1	3			
118	115	2	1	4	5	5	3	3	3	5	5	5	1	5	4	5	3	3	4	4	2	2	5	4	5	5	3	5	2	5	4	3	4	4	2	4	4	3	5	5	5	5			
119	116	2	5	1	5	4	4	1	5	5	5	1	1	5	3	4	5	1	1	1	5	3	5	1	4	5	5	3	4	5	3	1	3	5	1	5	5	3	5	4	2				
120	117	4	3	3	4	3	5	4	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	2	3	5	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2			
121	118	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	4	4	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4			
122	119	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5		
123	120	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5	5			
124	121	3	2	1	2	1	4	4	1	1	3	4	4	2	4	3	4	2	3	2	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	3			
125	122	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4		

		VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																							
126	123	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5				
127	124	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5					
128	125	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5				
129	126	3	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	5	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4	2	4			
130	127	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	1	4	3	2	5	3	4	1	3	
131	128	4	4	4	4	5	5	5	3	3	3	4	3	3	4	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	3	2	4	4	4	4		
132	129	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
133	130	4	2	5	5	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	2	2	4	1	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3		
134	131	4	5	3	4	3	3	2	3	4	5	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	5	4	3
135	132	5	3	5	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	2	3	1	3	2	2	4	4	4	4	2	4	1	4	4	4	
136	133	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5	5		
137	134	3	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	5	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4	2	4	4	
138	135	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	2	3	1	4	3	2	5	3	4	1	3	
139	136	2	1	4	5	5	3	3	3	5	5	5	1	5	4	5	3	3	4	4	2	2	5	4	5	5	3	5	2	5	4	3	4	4	2	4	4	3	5	5	
140	137	2	5	1	5	4	4	1	5	5	5	1	1	5	3	4	5	1	1	1	5	3	5	1	4	5	5	3	4	5	3	1	3	5	1	5	5	3	5	4	
141	138	4	3	3	4	3	5	4	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	2	3	5	2	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	
142	139	4	4	5	4	2	5	4	2	5	5	2	4	5	5	2	5	2	4	4	5	2	2	5	4	2	2	2	2	1	2	5	5	4	2	5	3	5	5	5	
143	140	3	3	4	4	2	4	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	1	3	3	2	3	4	5	2	2	4	2	5	5	4		
144	141	5	3	4	2	1	5	5	2	2	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	3	5	5	2	2	3	1	2	4	5	3	2	5	2	5	5	5	
145	142	1	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	
146	143	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2	
147	144	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
148	145	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	
149	146	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	
150	147	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	
151	148	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5		
152	149	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
153	150	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	
154	151	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
155	152	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5
156	153	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5

1		VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																								
157	154	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5					
158	155	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	5	1	2	3	4	2	2	4	4	4	1	4	1	5	5	5		
159	156	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5					
160	157	3	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	5	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4	2	4		
161	158	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2			
162	159	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3		
163	160	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4			
164	161	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5				
165	162	3	5	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	5	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4	2	4			
166	163	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	5	4	4	3	4	4	
167	164	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3			
168	165	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
169	166	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
170	167	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5				
171	168	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	4	4	3	4	5	1	2	3	4	2	2	4	4	1	4	1	5	5	5
172	169	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
173	170	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5				
174	171	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5		
175	172	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5				
176	173	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	5	1	2	3	4	2	2	4	4	4	1	4	1	5	5	5	
177	174	3	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	5	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4	2	4		
178	175	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5				
179	176	3	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	5	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	2	3	4	2	4			
180	177	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	5	4	4	3	4	4	
181	178	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	3		
182	179	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
183	180	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2		
184	181	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	4	3		
185	182	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4		
186	183	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5		
187	184	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4

		VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																							
188	185	4	2	5	1	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	5	2	5	4	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	1	2	4	1	2	
189	186	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
190	187	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	
191	188	4	2	5	1	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	5	2	5	4	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	1	2	4	1	2	
192	189	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
193	190	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5		
194	191	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
195	192	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
196	193	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	2	4	4	4
197	194	4	2	5	1	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	5	2	5	4	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	1	2	4	1	2	
198	195	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
199	196	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	
200	197	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
201	198	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	
202	199	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
203	200	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
204	201	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	
205	202	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	
206	203	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2	
207	204	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	2	2	5	4	4	1	4	2	5	5	5		
208	205	3	5	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	2	2	5	4	2	3	3	2	2	4	3	4	4	4	2	3	4	2	4
209	206	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	3	4	3	5	4	4	3	4	4		
210	207	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
211	208	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
212	209	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
213	210	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	
214	211	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
215	212	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
216	213	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	4	4	3	2	4	3	2	4	4	4	
217	214	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
218	215	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2	

		VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																							
219	216	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
220	217	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	
221	218	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	
222	219	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2		
223	220	2	3	4	3	4	3	3	3	3	5	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4		
224	221	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	
225	222	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	5	5		
226	223	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
227	224	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4		
228	225	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
229	226	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	
230	227	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
231	228	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	
232	229	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
233	230	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5	5	
234	231	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4	4	
235	232	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
236	233	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	
237	234	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
238	235	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	
239	236	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
240	237	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5
241	238	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4
242	239	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
243	240	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	
244	241	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
245	242	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	5	5	5
246	243	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4
247	244	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2		
248	245	3	2	1	2	1	4	4	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
249	246	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	

		VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																							
250	247	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2	
251	248	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
252	249	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	
253	250	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	
254	251	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2
255	252	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	
256	253	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2	
257	254	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
258	255	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
259	256	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	
260	257	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
261	258	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
262	259	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	
263	260	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	
264	261	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2	
265	262	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
266	263	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	5	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	
267	264	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	
268	265	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5	
269	266	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
270	267	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	
271	268	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
272	269	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
273	270	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
274	271	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	4	
275	272	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2	
276	273	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
277	274	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	
278	275	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
279	276	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
280	277	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	

1		VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																						
281	278	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	5	5		
282	279	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4
283	280	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2
284	281	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	5	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	
285	282	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	5	
286	283	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5
287	284	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3
288	285	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4
289	286	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5
290	287	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5
291	288	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	
292	289	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2	
293	290	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3
294	291	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4
295	292	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5
296	293	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5
297	294	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4
298	295	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5
299	296	3	1	5	1	5	5	4	1	3	4	3	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	4	2	4	3	4	
300	297	4	2	4	2	2	4	4	2	1	5	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	2	4	5	2	2	2	4	2	2	4	4	1	3	4	2	4	5	2
301	298	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3
302	299	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4
303	300	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5
304	301	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5
305	302	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4
306	303	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5
307	304	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	5	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4
308	305	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5
309	306	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5
310	307	3	2	1	2	1	4	4	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
311	308	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4

		VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																							
312	309	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
313	310	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
314	311	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
315	312	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
316	313	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	
317	314	4	2	5	1	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	5	2	5	4	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	1	2	4	1	2	
318	315	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4		
319	316	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
320	317	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
321	318	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	
322	319	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
323	320	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	5	4	4	4	2	3	2	4	4	2	1	2	3	2	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	
324	321	5	2	4	2	2	5	5	1	1	4	5	5	3	4	3	2	5	5	5	3	5	2	5	4	2	1	1	5	1	1	5	5	3	3	5	2	5	5	5	
325	322	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	
326	323	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5	
327	324	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
328	325	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	
329	326	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5
330	327	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	5
331	328	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
332	329	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	4	4	
333	330	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5
334	331	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	5
335	332	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
336	333	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	5
337	334	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4
338	335	4	2	5	1	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	5	2	5	4	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	1	2	4	1	2	
339	336	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	
340	337	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5		
341	338	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
342	339	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	

		VARIABLE: BIENESTAR PSICOLÓGICO																																							
343	340	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5				
344	341	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5				
345	342	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5				
346	343	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5					
347	344	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4				
348	345	4	2	5	1	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	5	2	5	4	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	1	2	4	1	2	
349	346	4	1	5	1	2	5	5	1	1	5	5	5	4	3	3	5	5	4	5	1	5	2	4	5	1	4	1	4	2	2	4	3	1	2	5	1	5	5	5	
350	347	4	2	5	2	3	3	4	2	2	4	4	4	5	3	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	1	5	2	3	4	4	2	4	4	4	4	5	5		
351	348	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
352	349	2	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	5	4	4	4	2	3	2	4	4	2	1	2	3	2	3	4	4	2	2	4	4	3	3	4	
353	350	5	2	4	2	2	5	5	1	1	4	5	5	3	4	3	2	5	5	5	3	5	2	5	4	2	1	1	5	1	1	5	5	3	3	5	2	5	5	5	
354	351	2	3	4	3	4	3	3	3	3	5	3	4	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4		
355	352	4	3	4	4	3	2	3	2	2	5	1	3	2	3	3	2	3	3	2	5	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5		
356	353	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5	
357	354	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
358	355	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	
359	356	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
360	357	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
361	358	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
362	359	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
363	360	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	4	4	
364	361	4	2	5	1	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	5	2	5	4	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	1	2	4	1	2	
365	362	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5
366	363	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	4	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	3	2	4	2	4	4	4
367	364	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	5	
368	365	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	
369	366	3	3	3	3	2	4	4	3	4	2	3	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	4	4	3	2	4	2	4	4	4	4	
370	367	4	2	5	1	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	2	5	5	4	4	4	5	2	5	4	1	2	2	4	1	2	4	4	2	2	1	2	4	1	2	
371	368	3	1	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	5	4	3	4	3	3	3	3	3	2	5	5	3	2	3	4	2	2	4	4	3	3	4	4	4	5	5	
372	369	3	2	1	2	1	4	4	1	1	1	3	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	2	4	4	2	2	4	4	2	1	4	4	1	3	4	2	4	4	3	
373	370	4	4	4	3	3	5	4	3	3	3	5	5	3	4	4	4	4	4	1	4	3	4	4	2	2	2	4	2	2	4	4	2	2	4	4	2	4	4	4	
374	371	4	4	4	2	2	4	5	3	2	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	5	1	4	5	2	3	2	4	4	2	2	3	2	4	4	2	4	5		
375	372	5	1	5	2	1	1	5	1	1	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	1	5	1	5	5	1	1	1	5	1	1	5	5	1	1	5	1	5	5	5	

A continuación, se presenta la ficha técnica correspondiente a los instrumentos empleados en la presente investigación.

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Ficha Técnica

Nombre original: Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE).

Autor: Carver, Sellar & Wintraub.

Año: 1989

Procedencia: Estados Unidos

Adaptación: Casuso (1996) en Lima.

Objetivo: “Evaluar lo que usualmente hacen ante situaciones estresantes los docentes de instituciones educativas del distrito de Comas, en tiempos de la Covid-19.”

Aplicación: la aplicación está establecida para personas a partir de los 16 años en adelante.

Administración: Individual

Tiempo de duración: 20 a 25 minutos

Ítems: El instrumento está compuesto por 52 ítems que conforman las 13 diferentes formas de responder al estrés.

Validez

Casuso (1996) Se verificó la validez del instrumento a través de un análisis factorial exploratorio con rotación varimax, mediante el cual se identificaron 13 factores con valores superiores a 1 y cargas factoriales apropiadas.

Confiabilidad

La confiabilidad del cuestionario utilizado en esta investigación se evaluó mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.862, considerado adecuado dentro de los parámetros de consistencia interna. Asimismo, se descartaron 14 ítems que no alcanzaron una correlación ítem-test superior a 0.20.

Tabla 3

Confiabilidad del COPE

Alfa de Cronbach	N de elementos
,862	38

Confiabilidad alta

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Ficha Técnica

Nombre original: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autores: Carol Ryff.

Año: 1995

Procedencia: Estados Unidos

Adaptación y validación: Madelinne Pérez Basilio (2017) en población peruana.

Objetivo: Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.

Aplicación: Adolescentes y adultos

Administración: Individual y colectivo

Tiempo de duración: 20 minutos aproximadamente.

Descripción: La escala se encuentra compuesta por 39 ítems los cuales están redactados de manera clara y sencilla para evaluar 6 dimensiones: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida.

Validez

La validez de constructo de la Escala de Bienestar Psicológico se evaluó mediante el coeficiente de correlación ítem-subescala, obteniéndose una correlación adecuada y estadísticamente significativa. Los coeficientes encontrados fueron superiores a 0.20, lo que permite concluir que los ítems presentan pertinencia y relevancia.

Confiabilidad

La confiabilidad del cuestionario empleado en la investigación se evaluó mediante el coeficiente Alpha de Cronbach, obteniéndose un valor de 0.764, considerado adecuado dentro de los estándares de consistencia interna y confiabilidad.

Tabla 4

Confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Alfa de Cronbach	N de elementos
,764	29

Confiabilidad alta