

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

Escuela Profesional de Humanidades

Carrera Profesional de Psicología



**“RELACIÓN ENTRE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y
NIVELES DE ESTRÉS EN DOCENTES DE NIVEL SECUNDARIO DE
INSTITUCIONES EDUCATIVAS ESTATALES DEL DISTRITO DE TACNA
DEL AÑO 2015”**

TESIS

Presentada por:

Bach. Diego Hernando Figueroa Vargas

Para obtener el Título Profesional de:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

TACNA – PERÚ

2016

DEDICATORIA

La presente investigación la dedico a mi madre, mi abuela, mi tío Nano, mi tía Miriam y mis hermanas Paola y Fiorella, quienes estuvieron dándome todo su apoyo incondicional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a

Mi Alma Mater la Universidad Privada de Tacna

A los docentes de la Carrera de Psicología,

A mi asesora y a todos los que de una u otra manera contribuyeron en la consecución de este objetivo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	I
AGRADECIMIENTO	II
RESUMEN	VII
ABSTRACT	VIII
INTRODUCCIÓN	IX
CAPITULO I	1
EL PROBLEMA	1
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1. Pregunta General	3
1.2.2. Preguntas Específicas	3
1.3. OBJETIVOS	3
1.3.1. Objetivo General	3
1.3.2. Objetivos Específicos	4
1.4. HIPÓTESIS	4
1.4.1. Hipótesis General	4
1.4.2. Hipótesis Específicas	4
1.5. JUSTIFICACIÓN	5
1.5.1. Impacto teórico	5
1.5.2. Impacto Práctico	5
CAPITULO II	
MARCO TEÓRICO	6
2.1. ANTECEDENTES	6
2.1.1 Antecedentes Internacionales	6
2.1.2. Antecedentes Nacionales	10
2.1.3. Antecedentes locales	12
2.2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS	14
2.2.1. Modos de afrontamiento al estrés	14
2.2.1.1. <i>Definición de afrontamiento.</i>	14
2.2.1.2. <i>Modos de afrontamiento al estrés</i>	16
2.2.2. ESTRÉS	21
2.2.2.1. <i>Definición.</i>	22
2.2.2.2. <i>Componentes del estrés.</i>	23
2.2.2.3. <i>Teorías del estrés.</i>	24
2.2.2.4. <i>Signos y Síntomas del estrés.</i>	25
2.2.2.5. <i>Las causas del estrés.</i>	29
2.2.2.6. <i>Tipos de estrés.</i>	32

2.2.2.7. <i>Niveles de estrés.</i>	33
2.2.3. RELACIÓN DE MODOS DE AFRONTAMIENTO Y ESTRÉS EN DOCENTES	
35	
2.3. DEFINICIONES BÁSICAS	38
2.3.1. Activación	38
2.3.2. Estrés	38
2.3.3. Estímulo	38
2.3.4. Modos de Afrontamiento	38
2.3.5. Recursos	38
2.3.6. Estresor	39
CAPITULO III	
METODOLOGÍA	40
3.1. IDENTIFICACIÓN Y OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	40
3.2. ENFOQUE, TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.	43
3.3. ÁMBITO DE INVESTIGACIÓN	43
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	44
3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	45
3.6. PROCEDIMIENTOS DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.6.1. Trabajo de campo	47
3.6.2. Procesamiento y análisis de la información	48
CAPITULO IV	
RESULTADOS	49
4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	49
4.1.1. RESULTADOS SOBRE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	50
4.1.2. RESULTADOS SOBRE EL NIVEL DE ESTRÉS.	76
4.2. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.	79
4.3. DISCUSIÓN	110
CONCLUSIONES	114
RECOMENDACIONES	115
ANEXOS	122
ANEXO A. REVISIÓN JUICIO DE EXPERTOS.	123
ANEXO B. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS CON PRUEBA PILOTO.	141
ANEXO C. VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS CON JUICIO DE EXPERTOS.	143
ANEXO D. INSTRUMENTOS.	145
ANEXO E: RESOLUCIÓN DE DESIGNACIÓN DE ASESOR	155
ANEXO F: INFORME FAVORABLE DEL DICTAMINADOR	156
ANEXO G: HOJA DE CALIFICACIÓN	157

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable Modos de Afrontamiento al estrés.	40
Tabla 2. Operacionalización de la variables Niveles de Estrés.	42
Tabla 3. Población de Docentes de instituciones Educativas del Nivel secundario del Distrito de Tacna del año 2015.	44
Tabla 4. Muestra de Docentes del nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año.	45
Tabla 5. Modo de Afrontamiento – Afrontamiento Directo.	50
Tabla 6. Modo de Afrontamiento – Planificación de Actividades.	52
Tabla 7. Modo de Afrontamiento – Supresión de Actividades competitivas.	54
Tabla 8. Modo de Afrontamiento – Retracción del Afrontamiento.	56
Tabla 9. Modo de Afrontamiento – Búsqueda de Soporte Social.	58
Tabla 10. Modo de Afrontamiento – Búsqueda de Soporte Emocional.	60
Tabla 11. Modo de Afrontamiento – Reinterpretación Positiva de la Experiencia.	62
Tabla 12. Modo de Afrontamiento – Aceptación.	64
Tabla 13. Modo de Afrontamiento – Retorno a la Religión.	66
Tabla 14. Modo de Afrontamiento – Análisis de las Emociones.	68
Tabla 15. Modo de Afrontamiento – Negación.	70
Tabla 16. Modo de Afrontamiento – Conductas Inadecuadas.	72
Tabla 17. Modo de Afrontamiento – Distracción.	74
Tabla 18. Niveles de Estrés.	76
Tabla 19. Modos de afrontamiento al estrés.	78
Tabla 20. Afrontamiento directo según el nivel de estrés.	81
Tabla 21. Modo de afrontamiento planificación de actividades según nivel de estrés.	83
Tabla 22. Modo afrontamiento Supresión de Actividades Competitivas según nivel de estrés.	85
Tabla 23. Modo de afrontamiento Retracción según nivel de Estrés.	87
Tabla 24. Modo de afrontamiento Búsqueda de Soporte Social según nivel de Estrés.	89
Tabla 25. Modo de afrontamiento Búsqueda de Soporte Emocional según nivel de Estrés.	91
Tabla 26. Modo de afrontamiento Reinterpretación Positiva de la Experiencia según el nivel de Estrés.	93
Tabla 27. Modo de Afrontamiento Aceptación según nivel de Estrés.	95
Tabla 28. Modo de Afrontamiento Retorno a la Religión y el nivel de Estrés.	97
Tabla 29. Modo de afrontamiento Análisis de las Emociones según nivel de Estrés.	99
Tabla 30. Modo de Afrontamiento Negación según nivel de Estrés.	101
Tabla 31. Modo de Afrontamiento Conductas Inadecuadas según nivel de Estrés.	103
Tabla 32. Modo de Afrontamiento Distracción según nivel de Estrés.	105
Tabla 33. Resumen de Modos de afrontamiento al estrés.	107

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modos de Afrontamiento – Afrontamiento Directo.	50
Figura 2. Modos de Afrontamiento – Planificación de Actividades.	52
Figura 3. Modos de Afrontamiento – Supresión de Actividades competitivas.	54
Figura 4. Modos de Afrontamiento – Retracción del Afrontamiento.	56
Figura 5. Modos de Afrontamiento – Búsqueda de soporte social.	58
Figura 6. Modos de Afrontamiento – Búsqueda de soporte emocional.	60
Figura 7. Modos de Afrontamiento – Reinterpretación Positiva de la Experiencia.	62
Figura 8. Modos de Afrontamiento – Aceptación.	64
Figura 9. Modos de Afrontamiento – Retorno a la Religión.	66
Figura 10. Modos de Afrontamiento – Análisis de las emociones.	68
Figura 11. Modos de Afrontamiento – Negación.	70
Figura 12. Modos de Afrontamiento – Conductas Inadecuadas.	72
Figura 13. Modos de Afrontamiento – Distracción.	74
Figura 14. Nivel de Estrés.	76

RESUMEN

El propósito de la presente investigación fue descubrir la relación existente entre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés, conocer el nivel de estrés predominante en la muestra de investigación, y conocer los modos de afrontamiento más destacados. El tipo de investigación es básica o pura porque se busca profundizar en un área de conocimiento específico, y el diseño de la investigación es no experimental, transeccional, descriptivo – correlacional, porque su propósito es describir las variables y analizar su interrelación en un momento dado. Se aplicó la técnica de encuesta tipo test, mediante los instrumentos: Cuestionario de modos de afrontamiento y Escala de estrés percibido. La población está constituida por los docentes de siete Instituciones Educativas Estatales de Tacna. La muestra estuvo conformada por 123 docentes de ambos sexos, contratados y nombrados, turno diurno y vespertino. Se analizaron los resultados en base a estadística inferencial Chi cuadrado de independencia, Se hallaron relaciones estadísticamente significativas entre los Modos de afrontamiento: Afrontamiento directo, Supresión de actividades competitivas, búsqueda de soporte social, búsqueda de soporte emocional, aceptación, retorno a la religión, negación y conductas inadecuadas, y los niveles de estrés. Se obtuvo que los modos de Reinterpretación positiva de la experiencia, Aceptación, Búsqueda de soporte emocional y Búsqueda de soporte social, son los más usados por los docentes encuestados asimismo presentan un nivel de estrés medio; por lo tanto existe relación entre los modos de afrontamiento y el nivel de estrés en los docentes.

Palabras Clave: Modos de Afrontamiento, estrés, reinterpretación positiva de la experiencia, búsqueda de soporte emocional.

ABSTRACT

The purpose of the present research was to discover the relationship between stress coping methods and stress levels, to know the predominant stress level in the research sample, and to know the most outstanding coping methods. The type of research is basic or pure because it seeks to deepen in a specific area of knowledge, and research design is non - experimental, transectional, descriptive - correlational, because its purpose is to describe the variables and analyze their interrelation at a given moment. The test-type survey technique was applied through the instruments: Questionnaire of coping modes and perceived stress scale. The population is made up of teachers from seven State Educational Institutions of Tacna. The sample consisted of 123 teachers of both sexes, hired and appointed, day shift and evening shift. The results were analyzed based on inferential statistics Chi square of independence. Statistically significant relationships were found between coping methods: Direct coping, Suppression of competitive activities, search for social support, search for emotional support, acceptance, return to religion, Denial and inappropriate behaviors, and stress levels. It was obtained that the modes of Positive Reinterpretation of the experience, Acceptance, Search of emotional support and Search of social support, are the most used by the educated respondents also present a medium level of stress; Therefore there is a relationship between coping modes and the level of stress in teachers.

Keywords: Coping Modes, stress, positive reinterpretation of the experience, search for emotional support.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata sobre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés, siendo el objetivo principal demostrar la relación existente entre ambas variables.

Los modos de afrontamiento al estrés son aquellos mecanismos que se utilizan para hacer frente a situaciones que exigen un esfuerzo más de lo cotidiano, sea cognitivo o conductual, en donde cada persona manifiesta y maneja sus problemas de diferente manera.

Por otro lado cuando una persona no posee los recursos necesarios para afrontar una situación, se produce tensión, malestar físico y psicológico, es así como se origina el estrés. Consiste en un cansancio mental y/o una reacción física debido a las altas demandas y/o exigencias.

El presente informe está dividido en cuatro capítulos. El Capítulo I contiene el problema donde se explica el motivo por el cual se realizó la presente investigación dividiéndolo en la descripción del problema, formulación, importancia y justificación, objetivos, hipótesis, alcances y limitaciones. En el Capítulo II, se considera el marco teórico donde se resalta los antecedentes, fundamentos teóricos y definiciones básicas. El Capítulo III, incluye la metodología, está referido a la identificación y operacionalización de variables, tipo y diseño de la investigación, ámbito de la investigación, unidad de estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos, así como los procedimientos de la investigación. El Capítulo IV contiene los resultados, se presenta los hallazgos de la investigación, análisis de resultados, contrastación de hipótesis y discusión. Finalmente se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

El estrés en los docentes ocasiona síntomas como: deserción laboral, fatiga, somatización, bajo desempeño, desmotivación, cansancio, poco o nulo interés en esforzarse por mejorar la clase; la presente investigación fue realizada en siete

instituciones educativas estatales, con el fin de conocer los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés para que en un futuro se puedan diseñar programas de orientación e intervención psicológica proyectándose a mejorar el clima laboral, el trabajo en equipo, entre otros.

CAPITULO I

EL PROBLEMA

1.1.Descripción del problema

La docencia es una profesión en la que el docente se ve obligado a mantener la atención de los alumnos; responder dudas y/o tratar conductas agresivas, preparar sesiones y exámenes, además debe mantener una actitud dialogante y un nivel de eficacia docente; pero cuando dichos ideales pedagógicos se ven frustrados se produce tensión; Castro (2008) menciona que el estrés docente se debe a las inadecuadas relaciones que tiene con el alumno, con padres de familia y colegas o compañeros de trabajo.

Soria y Chiroque (2004) detectaron que el 52.2% de docentes refiere haber presentado alguna molestia y/o dolencia durante su labor. Prieto (2013) refiere que la salud laboral y psicológica del docente afectará directamente a la calidad de sus enseñanzas. Muchas veces el estado de tensión tiene consideraciones negativas respecto a la falta de disciplina del alumnado, falta de apoyo de padres y madres.

Folkman, Lazarus, Gruen y Delongis (1986) refieren que cada persona tiene una manera determinada de afrontar situaciones que demandan tensión, a ello se denomina modos de afrontamiento al estrés, la forma en que cada individuo hace esfuerzos cognitivos y conductuales que se desarrollan para manejar las demandas que exceden de la capacidad para afrontar una situación.

El estrés es un fenómeno en aumento en la sociedad moderna y prácticamente en todos los grupos poblacionales. Una mala adecuación entre las capacidades personales y las demandas genera tensión; para hacer frente a la tensión producida por las demandas cotidianas, se hace uso de los modos de afrontamiento, que son desarrollados desde edades tempranas. El nivel de estrés que presenta un docente, depende de la manera de valorar y afrontar una situación que demanda un esfuerzo por encima de la capacidad normal de un individuo.

El nivel de estrés depende de la percepción del individuo acerca de la situación, si esta es considerada como desbordante, empiezan a actuar los modos de afrontamiento, los cuales dependen de que tan desarrollados estén para afrontar una situación que excede de la capacidad del mismo; la ansiedad y la personalidad de un individuo influyen en la valoración que se haga de una situación, es por ello también que se considera el afrontamiento como una respuesta adaptativa del estrés, donde tiene que hacerse un esfuerzo de donde no lo hay para afrontar de la mejor manera posible una situación.

Los modos de afrontamiento según Lazarus y Folkman (1984) funcionan de forma frecuente en algunas personas y en otras no, cada persona afronta una situación de distinta manera, primero hace una evaluación y valoración de la situación, si la considera como amenazante o desbordante de la capacidad con la que cuenta, se hace uso de los modos de afrontamiento más desarrollados que presenta el individuo.

Lazarus y Folkman (1984) refiere que los modos de afrontamiento actúan cuando el individuo valora una situación como amenazante o que excede de la capacidad del individuo para afrontar, asimismo algunas personas tienen algunos modos de afrontamiento más desarrollados que otros, de ello depende la experiencia con la que esté desarrollado el modo de afrontamiento, influye la personalidad del individuo y la emoción que tenga durante la situación, de ahí depende la predisposición para afrontar.

Cuando los docentes presentan acontecimientos de amenaza o reto, actúan los modos de afrontamiento, y estos modos pueden funcionar en dos sentidos disminuyendo el estrés experimentado, que es la respuesta deseada, sin embargo

existen otros modos de afrontamiento tales como: aceptación, negación, conductas inadecuadas y distracción que pueden agravar el estrés y el sistema se retroalimenta constantemente.

Por tanto, se plantea el siguiente problema ¿Existe relación entre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015?

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Pregunta General

¿Existe relación entre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015?

1.2.2. Preguntas Específicas

P1: ¿Cuáles son los modos de afrontamiento al estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015?

P2: ¿Cuál es el nivel de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015?

P3: ¿Cuál es la significancia entre los modos de afrontamiento al estrés y el nivel de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

1.3.2. Objetivos Específicos

O1: Determinar los modos de afrontamiento al estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

O2: Determinar el nivel de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

O3: Determinar la significancia entre los modos de afrontamiento al estrés y el nivel de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015

1.4.Hipótesis

1.4.1. Hipótesis General

Existe relación entre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

1.4.2. Hipótesis Específicas

H1: El modo de afrontamiento al estrés que más utilizan los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015 es la negación.

H2: El nivel de estrés es alto en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H3: Existe significancia entre los modos de afrontamiento al estrés y el nivel de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

1.5. Justificación

1.5.1. Impacto teórico

La presente investigación pretende determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés, considerando que en la actualidad el estrés se muestra como un factor causal del bajo rendimiento laboral, por eso se plantea el estudio de los modos de afrontamiento al estrés en el contexto Tacneño, en Instituciones de gestión estatal de nivel secundario, debido a que gran parte de docentes trabaja bajo presión.

1.5.2. Impacto Práctico

La presente investigación tiene un impacto teórico – práctico, primordialmente las Instituciones Educativas Estatales de Tacna serán beneficiadas con el diagnóstico que se realiza en el contexto docente, sobre los modos de afrontamiento y el estrés, con los resultados se podrán elaborar futuros planes de intervención en los cuales el profesional a cargo podrá realizar programas y/o talleres para el manejo del estrés.

De la investigación se espera determinar el nivel de estrés y los modos de afrontamiento que emplean los docentes; del nivel de estrés que se obtenga como resultado, se podrán determinar los modos de afrontamiento que deberían poner en práctica para mejorar su rendimiento laboral y prevenir síntomas asociados al estrés.

Con la validación de los instrumentos de estrés, se podrán realizar futuras evaluaciones en otras Instituciones para una detección de indicadores de estrés y modos de afrontamiento, y poder ejecutar futuros programas, talleres de manejo del estrés. De esa manera poder hacer una prevención del estrés en niveles altos y manejarlo adecuadamente.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Guerrero en el año 2003 realizó una investigación denominada *Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del “quemado”*, la cual fue realizada en Extremadura (España) tiene por objetivo conocer la incidencia del síndrome de burnout y del afrontamiento al estrés laboral en profesores universitarios. En cuanto a los resultados se tiene que el profesorado se encuentra en un grado medio de burnout; los modos de afrontamiento que más emplean los profesores son: planificación, reinterpretación positiva, afrontamiento activo, búsqueda de apoyo instrumental y búsqueda de apoyo social. Se tiene como conclusión final, que la investigación sirve para la implementación de varios programas organizacionales, para mejorar las condiciones de trabajo y el clima laboral. El presente antecedente tiene similitud con la investigación actual en los siguientes puntos: la población estudiada son docentes, uno de los instrumentos usados es el COPE; las diferencias que presenta son: uno de los instrumentos usados como el Test Maslach, la investigación fue descriptiva inferencial y en la investigación actual fue descriptivo correlacional.

Quaas en el año 2006 realizó una investigación titulada *Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile*, teniendo como objetivo principal determinar el nivel de burnout de los profesores universitarios y determinar las técnicas de afrontamiento utilizadas, y así mismo ver las relaciones existentes entre ambas variables de estudio; la población total fue de 880 docentes universitarios, de los cuales la población participante fue de 576, considerándose que se trabajó con una muestra del 66% del total de la población. Se obtuvo como resultados que en relación con factores motivacionales, las relaciones interpersonales que se generan en la academia en un 48.4%, considerando como una dificultad las bajas remuneraciones en un 47.8% la masificación del alumnado en un 31.4% y la falta de preparación y base de los alumnos en un 30.9%; con respecto al síndrome de burnout, el 28% presentó burnout (bajo con 16.1%; medio con 10.2% y alto con 1.5%); los modos de afrontamiento más usados fueron: planificación con 13.58%, reinterpretación positiva con 13.58%, afrontamiento activo con 12.71% y búsqueda de apoyo social con 11.65%. La investigación concluye refiriendo que la población de docentes universitarios de la V región de Chile, es considerada por el autor como sana desde el punto de vista del burnout y con una utilización de técnicas de afrontamiento al estrés adecuadas; se caracteriza por tener altas expectativas de logro personal y bajo nivel de despersonalización, considerando el agotamiento emocional, como la única dimensión en la cual es considerada baja principalmente en el caso de las mujeres. El presente antecedente se relaciona con la investigación actual en un instrumento de medición, el COPE de Carver, Scheier y Weintraub (1989), en que la investigación es descriptiva correlacional. El antecedente se diferencia de la investigación en los instrumentos utilizados por el antecedente los cuales son: Cuestionario sociodemográfico, laboral y motivacional; Inventario de Burnout de Maslach; y en que en el antecedente dividen a la población en datos sociodemográficos.

Reyes y Antonia (2007) realizaron una investigación denominada *Estrés en docentes de secundaria*, teniendo como objetivo determinar el grado de estrés de los directivos y docentes respecto de la generalización de la reforma a la educación secundaria en las escuelas públicas del estado de Chihuahua, realizada en docentes y directivos (N=1'117), se obtuvo como resultados que la existencia de varias fuentes

de presión en el trabajo docente y factores socioeconómicos de nivel bajo originan tensión, pueden tener graves implicancias de salud, se evidencia altos niveles de estrés en un 84.5%. Este antecedente se diferencia de la presente investigación en el instrumento el cual es el cuestionario de fuentes de estrés, escala tipo lickert, y en la presente investigación se usan dos instrumentos, el cuestionario de modos de afrontamiento y la escala de estrés percibido; y en el antecedente clasifican a la población en sexo y región, mientras que en la investigación actual es parcial.

Ramírez, Aubeterre y Álvarez (2012) realizaron una investigación titulada *Factores generadores de estrés y trabajo docente en Venezuela*, teniendo por objetivo identificar factores que producen mayores niveles de estrés en los docentes en Venezuela (N=1,788); se usó la escala de percepción del estrés laboral (Inventario de percepción de Estrés Laboral en Docentes). Dentro de los resultados se encuentra que el 50% de los docentes participantes de la investigación, tienen como causantes estresantes, situaciones de índole personal; y el otro 50% de docentes evaluados, tienen causantes estresantes ligadas a su trabajo docente. Este antecedente se relaciona con la investigación en los siguientes puntos: la población es similar ya que la muestra es Docentes y el instrumento para la medición del estrés es el mismo que se usa para la investigación actual.

Muños y Correa en el año 2012 realizaron una investigación titulada: *Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria*, la cual fue realizada en Medellín (Colombia), tiene por objetivo identificar la prevalencia del síndrome de burnout y su posible relación con las estrategias de afrontamiento. Se usó una muestra de 120 docentes del nivel primario y secundario. En cuanto a los resultados del síndrome de burnout indica una prevalencia alta en 16%, media en un 43% y baja en 41% de la población; las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional. El presente antecedente tiene similitud con la investigación actual en los siguientes puntos: la población estudiada son docentes, uno de los instrumentos usados es el COPE, y el tipo de diseño es descriptivo correlacional; y se diferencian en los siguientes puntos: su objetivo es relacionar las estrategias de afrontamiento con burnout.

Oramas (2013) realizó una investigación en Cuba, denominada *Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria*, teniendo como objetivo detectar la presencia del estrés laboral y el síndrome de burnout, se trabajó con una muestra de 621 docentes, la muestra fue descriptiva transversal. Se tuvo presencia de estrés laboral en 88.24% de los sujetos estudiados y del burnout en 67.5%. Este antecedente se diferencia de la presente investigación en el instrumento, en el antecedente se usa Inventario de estrés para maestros, la Escala sintomática de estrés y el Inventario de burnout de Maslach, mientras que en la investigación actual se usa la escala de estrés percibido. El tipo de diseño del antecedente es transversal, y en la investigación es correlacional. Se relaciona en la población docente, y en la muestra descriptiva.

Acosta y Burguillos en el 2014 realizaron una investigación titulada *Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección*, tiene por objetivo determinar la existencia de estrés laboral y síndrome de burnout en una muestra de docentes de educación primaria y secundaria y establecer relaciones con dos posibles estrategias de afrontamiento e inteligencia emocional; la muestra estuvo conformada por 92 docentes de enseñanza primaria y secundaria provenientes de 8 centro de Huelva. Se tienen como resultados que el 45.7% de los docentes presentan síntomas de estrés elevados; en cuanto al síndrome de burnout se encuentra que el 9.8% de los docentes presentan burnout alto, un 44.6% con burnout moderado y un 45.7% con burnout bajo; en cuanto a las estrategias de afrontamiento más usadas por los docentes son: crecimiento personal, centrarse en las emociones y desahogarse, y reinterpretación positiva. El antecedente llega a la conclusión de que las variables sociodemográficas no están influyendo en los problemas de estrés y burnout, no existe relación significativa entre ambas variables. El presente antecedente tiene similitud con la investigación en los siguientes aspectos, los temas de estudio son estrés laboral y afrontamiento al estrés, el instrumento usado es el cuestionario de modos de afrontamiento (COPE), y la población estudiada son docentes; y se diferencian en que el antecedente se enfoca en determinar burnout y el instrumento usado para burnout (Maslach burnout inventory) y el instrumento usado para medir estrés laboral (escala de apreciación del estrés).

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Bulnes en el año 2003 realizó una investigación titulada: *Recursos y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de centros escolares estatales de Lima Metropolitana*. Tuvo una muestra conformada por 546 docentes de centros educativos estatales de Lima (161 hombres y 385 mujeres), de tres niveles de enseñanza: inicial, primaria y secundaria, los docentes fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico, de tipo intencional. Para la medición de las variables estudiadas se utilizaron los siguientes instrumentos psicológicos: Inventario de Recursos personales de afrontamiento de Hammer y Marting (1985); se presentan algunas diferencias significativas en los resultados, y se tiene que los docentes de Inicial y Primaria prefieren utilizar como estrategias de afrontamiento, la planificación, reinterpretación positiva y crecimiento y acudir a la religión; mientras que los docentes de Secundaria prefieren utilizar las estrategias de afrontamiento activo, planificación y reinterpretación positiva y crecimiento. Este antecedente tiene relación con la investigación en tres puntos: en cuanto a la población de estudio es la misma, se trata de docentes de centros estatales de educación secundaria, respecto al instrumento es el mismo usado en la investigación de modos de afrontamiento al estrés, y el procedimiento es el mismo, es descriptivo – correlacional.

Castro en el año 2008 realizó una investigación denominada *El estrés docente en los profesores de escuela pública*, la cual tiene por objetivo describir los factores que desencadenan el estrés laboral en los docentes de instituciones educativas públicas de Lima (N = 05), determinó que los causantes del estrés docente, son las relaciones con los alumnos, los padres de familia y compañeros de trabajo. Aplicó una guía de entrevista semiestructurada. Este antecedente se diferencia con la presente investigación en tres puntos: el instrumento usado en el antecedente es una guía de entrevista semiestructurada mientras que en la presente investigación se utilizan dos instrumentos de medición, el procedimiento es distinto debido al empirismo de los datos. En cuanto a la población existe similitud ya que se trata de docentes de enseñanza pública.

Gutiérrez en el año 2010 realizó una investigación denominada: *Nivel de estrés en docentes de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. Tuvo una muestra

conformada por todos los docentes que laboran en la Universidad, hombres y mujeres, de edades comprendidas entre 25 y 30 años. El objetivo es investigar cuales son las presiones laborales que están presentes con mayor frecuencia en el docente universitario. Se utilizó un instrumento de 55 ítems de preguntas tipo Likert. En el grupo de docentes que enseñan redacción se encuentra niveles moderados de estrés, mientras que en los que enseñan comunicación se encuentran niveles bajos de estrés. Este antecedente tiene relación con la investigación en los siguientes -puntos: tiene el mismo procedimiento descriptivo – correlacional, y se evalúan los niveles de estrés con un instrumento distinto al usado en la presente investigación.

Bedoya, Matos y Zelaya en el año 2012 realizaron una investigación denominada *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012*, y tiene por objetivo determinar los niveles de estrés, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina de primero, cuarto y séptimo año de una Universidad Privada de Lima. La muestra estuvo conformada por 187 alumnos. Se obtuvo como resultados que los estudiantes de séptimo año obtuvieron mayores niveles de estrés, el estrés académico alcanza una prevalencia de 77.54%, en cuanto a las estrategias de afrontamiento se evidencia que en alumnos con nivel medianamente bajo de estrés predominó la habilidad asertiva. El antecedente concluye de que las manifestaciones psicósomáticas fueron de forma moderada. El presente antecedente guarda similitud con la investigación actual en los siguientes aspectos: en las variables niveles de estrés y afrontamiento al estrés. El antecedente se diferencia de la investigación en los siguientes aspectos: el antecedente es descriptivo, de corte transversal. En el instrumento usado (SISCO) y la población estudiada en el antecedente es estudiantes de medicina, y en la investigación se trata de docentes de nivel secundario.

Moreno, Zobeida, Guzman, Martínez, Yábar y Vidaurre, en el año 2014 realizaron una investigación titulada *Estudio comparativo del estrés en los docentes de las facultades de educación y ciencias sociales de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión*. Teniendo como objetivo comparar los niveles de estrés de los docentes de las facultades de Educación y Ciencias sociales. La población estuvo formada por 150 docentes de la facultad de educación y 65 docentes de la facultad de

ciencias sociales. En los resultados obtenidos se tiene que en la facultad de educación el 90.24% de los docentes presentan un nivel bajo de agotamiento, el 61% tienen un nivel alto de despersonalización y el 56.10% presentan un nivel alto de realización personal. En la facultad de ciencias sociales, el 80% de los docentes presentan un nivel bajo de agotamiento, el 55% tiene un nivel alto de despersonalización, el 40% tiene un nivel alto de realización personal. El presente antecedente guarda similitud con la investigación actual en la población a trabajar son docentes, y se diferencia en los siguientes aspectos: en que el antecedente es una investigación descriptiva comparativa transversal y la investigación actual es descriptiva correlacional, el instrumento usado en el antecedente para medir el estrés es el test de Maslach.

2.1.3. Antecedentes locales

Arratia en el año 2007 realizó una investigación titulada: *Niveles de estrés y factores asociados en la Escuela de Medicina Humana de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Privada de Tacna en el ciclo académico 2007*, cuya muestra estuvo compuesta por todos los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Privada de Tacna, del semestre académico 2007 – I. El objetivo principal de la investigación fue determinar los niveles de estrés y algunos de los factores asociados al estrés. Se tienen como resultados que la mayoría de estudiantes tuvieron una percepción del estrés en un nivel medio, con un 94.62%. El 5.37% se situó en el nivel bajo y el 0.41% en un nivel de estrés alto. La variable familiar acerca de la preocupación por alguna conducta incorrecta de algún familiar, situaciones conflictivas que descontrolan, hacer algo malo, recibir reproche, reaccionar con irritación y sentirse físicamente mal frente a una situación catalogada de difícil, se situaron en un nivel significativo en el análisis. En el factor académico, “las tareas asignadas me producen mucha preocupación” y “durante los exámenes me pongo intranquilo” resultaron estar vinculados al estrés. En el aspecto económico “la situación económica afecta mi labor educativa” y “Aceptaría un trabajo extra que no me agrada para ayudarme económicamente”, estuvieron fuertemente vinculados al estrés. La mayoría de estudiantes se encuentran en nivel medio de estrés, no existen diferencias con respecto al género, pero si con respecto al ciclo de estudio. El antecedente presenta similitud con la investigación actual en los siguientes aspectos:

uno de los instrumentos es la escala de estrés percibido, y uno de los objetivos fue determinar el nivel de estrés prevalente; y se diferencia en los siguientes aspectos: la población trabajada en el antecedente son estudiantes de medicina y la población trabajada en la presente investigación son docentes de nivel secundario.

Moarri en el año 2007 ejecutó una investigación titulada: *Nivel de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna 2005*, la cual tiene como objetivo determinar el nivel de estrés, el rendimiento académico y la relación existente entre ambos. Entre los resultados se tiene que existe correlación entre los factores de estrés y rendimiento generado durante el período de estudio. Con respecto al nivel de estrés, de acuerdo a los resultados la mayoría de los estudiantes se sitúan en el rango “normal” (55,6%); otro grupo de estudiantes se encuentran en el “límite” (33,1%) y pocos estudiantes que necesitan “ayuda” (11,3%). Se concluye que el nivel de estrés se relaciona significativamente con el rendimiento académico. El antecedente presenta similitud con la presente investigación en los siguientes aspectos: en determinar el nivel de estrés, en que la investigación es descriptiva correlacional y el instrumento usado es la escala de estrés percibido; y se diferencia en los siguientes aspectos: la población objeto de estudio en el antecedente son estudiantes de medicina, y la población estudiada en la investigación son docentes de nivel secundario.

2.2. Fundamentos Teóricos

2.2.1. Modos de afrontamiento al estrés

2.2.1.1. Definición de afrontamiento. El estrés es considerado como un fenómeno cada vez más importante en todo el mundo, debido a que una mala adecuación entre las capacidades de cada individuo y las distintas demandas del entorno, influyen en generar sensaciones de tensión y malestar el cual se puede manifestar de distintas maneras en cada persona. Cuando ocurren situaciones que exceden de la capacidad del individuo para afrontar dicho suceso, se hace uso de los modos de afrontamiento al estrés.

El afrontamiento es un conjunto de respuestas emocionales y cognitivas, cuya finalidad es reducir aquella respuesta de estrés que produce amenaza, daño, y/o perjudica el equilibrio físico y psicológico de una persona. (Lazarus & Folkman, 1984)

Se considera afrontamiento a los intentos que hace una persona para hacer frente a una situación, también se toma en cuenta las cogniciones, a la hora de evaluar la situación. (Brannon & Feist 2001)

Pearlin y Schooler (1978) afirman que los recursos de afrontamiento al estrés, son más útiles para ayudar a afrontar a las personas situaciones, en las cuales suele disponerse de poco control y generalmente la situación no depende totalmente de ellos.

El afrontamiento es entendido como una adaptación al estrés, es decir que el organismo se prepara a una amenaza.

Esta consideración de afrontamiento implica que:

- El afrontamiento puede ser adaptativo o no en función de los factores que intervengan en el proceso.
- El afrontamiento es una aproximación orientada al contexto y algunos modos de afrontamiento son más estables.

- Existen al menos dos funciones principales del afrontamiento, una centrada en el problema y otra en la función.

Teorías de los modos de afrontamiento al estrés. Campos (2015) refiere que existen dos formas de hacerle frente a la situación que puede estar generando niveles elevados de estrés.

- Orientado al problema, es decir que se intenta cambiar el evento estresor.
- Orientado a la emoción, por lo cual se controlan las reacciones emocionales tales como la ansiedad.

Lazarus (1966) considera que el afrontamiento es un proceso independiente de los resultados, es decir que es dependiente del contexto y de la evaluación de la persona que puede hacer para poder cambiar la situación. En este modelo se conceptualiza el afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales que se manifiestan de manera cambiante y se desarrollan para manejar las diversas exigencias de las situaciones estresantes que se presentan al individuo.

Según Lazarus y Folkman (1986) el sujeto realiza una evaluación, la cual se realiza en una fase primaria y una fase secundaria. La evaluación primaria va a depender de la percepción de la persona, donde se medirá el impacto del evento estresante; en la evaluación secundaria se analizan las habilidades de afrontamiento que posee la persona y es capaz de valorar si sus propias habilidades pueden hacer frente a la situación estresante. Posteriormente se pasa a generar las estrategias de afrontamiento que puedan resolver el problema y/o controlar las emociones. Es por ello que el afrontamiento es un determinante en la valoración que hace el sujeto de la situación y de sus propios recursos para saber si puede o no hacer frente a la situación estresante.

Fierro (2011) destaca los encadenamientos existentes en acción, experiencia y acción, donde cada persona moldea y modifica determinadas condiciones de las situaciones, eligiendo a que situaciones entrar y cuáles no. Cada experiencia de estrés conduce a un afrontamiento, lo cual logra un cambio en la realidad del sujeto, sea

adaptativo o no, es un cambio que repercutirá en el sujeto en mayor o menor medida estresante. Una experiencia depende de la acción o comportamiento solo en una mínima parte.

2.2.1.2. Modos de afrontamiento al estrés

Según Morán (2005) citado por Martínez (2009) menciona la diferencia entre las terminologías de los modos o estrategias y recursos de afrontamiento, los modos de afrontamiento es lo que las personas hacen como una reacción dentro de su contexto; son las conductas manifiestas que ocurren como resultado luego de la aparición de un estresor, siendo la manera en que se utilizan los recursos personales para hacer frente a la situación. Los recursos de afrontamiento actúan como posibilidades de reacción que el sujeto tiene para hacer frente a la situación estresante, aquellos que posee la propia persona y capacitan a los individuos para manejar estresores de una forma más efectiva.

Existen muchas maneras de afrontar situaciones estresantes, según Lazarus (2000) algunas personas hacen y dan todo su esfuerzo para tratar de afrontar las situaciones, otras simplemente se niegan o intentan distraerse, mientras otras tratan de aceptar lo acontecido.

Lazarus y Folkman (1984) manifiestan que la función del afrontamiento tiene que ver con la finalidad que persigue cada estrategia, por lo tanto el resultado del afrontamiento al estrés está condicionado por cada estrategia que se emplee a la hora de enfrentar una situación valorada como dañina. El afrontamiento puede afectar directa o indirectamente a las reevaluaciones, esto puede ser considerado como un efecto causal de una emoción posterior; por otro lado Martínez (2009) menciona que existen tres estrategias de afrontamiento:

- Afrontamiento centrado en el problema vs. Afrontamiento centrado en las emociones, el afrontamiento centrado en el problema tiene como objeto la realización de conductas de tal manera modifiquen la situación o la fuente de estrés para reducirlo, también incluye la generación de soluciones, alternativas y poder elegir las según sus propios beneficios y/o conveniencia; el afrontamiento

centrado en la emoción tiene como objetivo cambiar o reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación, modificando la manera en que se interpreta la situación, modifica las cogniciones.

- Afrontamiento – acercamiento vs. Escape – evitación, son considerados modos básicos, el afrontamiento orientado a la evitación se refiere al uso de estrategias evasivas para evitar el estrés, lo cual podría incluir negación (Martínez, 2009).
- Respuestas conductuales vs. Cognitivas, según el estudio de Martínez (2009) existe poca evidencia empírica, pero aporta información relevante acerca del afrontamiento de un solo sujeto.

Las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema, son similares a las que suelen usarse para la resolución del mismo; de acuerdo con D´Zurilla & Nezu (1982) citados por Rodríguez (2013) consideran que la resolución de problemas implica un objetivo dirigido principalmente al entorno. Kahn et al. (1964) citado por Rodríguez (2013) distinguen dos grupos de estrategias dirigidas al problema, las que hacen referencia al entorno y al interior del sujeto. Los modos de afrontamiento centrados en el problema son menos numerosos que los centrados en la emoción, ya que el afrontamiento centrado en la emoción dependerá de una situación específica. Se distinguen diversos modos de afrontamiento centrados en la emoción, siendo estos los encargados de la interpretación y encargados de disminuir el grado de afectación emocional, incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. El otro grupo de estrategias cognitivas radica en la noción de que se debe aumentar el grado de trastorno emocional, ya que algunos individuos necesitan sentirse verdaderamente mal antes de pasar a sentirse mejor y poder encontrar un estado de tranquilidad que necesitaban, funciona como una forma de autocastigo. Algunos incrementan su grado de trastorno emocional para poder aventarse a la acción. (Lazarus & Folkman, 1984)

La mayoría de las estrategias de afrontamiento tienen un componente cognitivo, lo que permite el manejo de estímulos estresores; Carver (1989) refiere trece modos de afrontamiento que las personas suelen emplear para hacer frente al estrés.

- **Afrontamiento Directo (Activo):** se refiere en ejecutar acciones directas con el fin de incrementar efectos positivos y reducir o evitar el estresor y sus efectos negativos.
- **Planificación de Actividades:** implica en pensar de qué forma, manejar el estresor, de tal manera que se emplean estrategias de acción.
- **Supresión de Actividades Competitivas:** se refiere a dejar pasar otras actividades con el fin de no ser distraído, y poder manejar solo el estresor.
- **Retracción (demora) del afrontamiento:** consiste en esperar hasta que se pueda manejar de la mejor manera el estresor.
- **Búsqueda de soporte social:** consiste en buscar en los demás el consejo, con el fin de poder solucionar de alguna manera la situación estresante.
- **Búsqueda de soporte emocional:** consiste en buscar en los demás apoyo moral, empatía, con el fin de reducir la tensión ocasionada por el estresor.
- **Reinterpretación positiva de la experiencia:** consiste en evaluar de manera positiva la situación considerándola como una experiencia o un aprendizaje que servirá para el futuro.
- **Aceptación:** consiste en dos aspectos en los cuales la persona tiene que aceptar que existe el estresor y el segundo de que la situación es irremediable y que se tendrá que vivir con eso siempre.
- **Retorno a la religión:** consiste en ir al lado religioso con el fin de reducir la tensión.
- **Análisis de las emociones:** consiste en enfocarse en las emociones producidas por el estresor y liberarlas.
- **Negación:** consiste en creer que el estresor no es real o no existe.
- **Conductas inadecuadas:** consiste en dejar de hacer esfuerzo alguno para reducir el estresor, y dejar de lograr las metas que el estresor está interfiriendo.
- **Distracción (Afrontamiento Indirecto):** Consiste en que la persona permite una amplia variedad de actividades con el fin de distraerse del estresor.

Fierro (2011) menciona que existen modos de afrontamiento al estrés, los cuales son automatizados, como un resorte, es ahí cuando aparece la idea de *defensa*, también se incluyen estrategias conscientes voluntarias, y es así que aparece la idea de

estrategias de afrontamiento, y guarda relación con la toma de decisiones antes de actuar.

Elegir uno o varios modos de afrontamiento dependerá de la evaluación de la situación y de los recursos personales que se posee para hacer frente a una situación, eso será un determinante del estrés. No existen modos de afrontamientos buenos o malos, eso dependerá de la eficacia que se tendrá en el momento de hacer frente al estresor.

Según Lazarus y Folkman (1984) se tienen los siguientes modos de afrontamiento al estrés:

- Confrontación, describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación; sugiere también un cierto grado de hostilidad y riesgo. Este tipo de afrontamiento incluye acción directa.
- Distanciamiento, describe los esfuerzos para separarse. También alude a la creación de un punto de vista positivo.
- Auto-control, describe los esfuerzos para regular los propios sentimientos y acciones.
- Búsqueda de apoyo social, describe los esfuerzos para buscar apoyo. Puede consistir en buscar consejo, asesoramiento, asistencia o información o en buscar apoyo moral, simpatía o comprensión.
- Aceptación de la responsabilidad, reconocimiento de la propia función desempeñada en el problema.
- Huida – evitación, describe el pensamiento desiderativo. Los índices de esta escala que sugieren huida y evitación contrastan con los índices de la escala de distanciamiento, que sugieren separación.
- Planificación, describe los esfuerzos deliberados y centrados en el problema para alterar la situación, unido a la aproximación analítica para resolver el problema.
- Reevaluación positiva, describe los esfuerzos para crear un significado positivo y centrarse en el desarrollo personal.

Ellis (2006) citado por Silka (2012) refiere que no debe hacerse énfasis a las situaciones estresantes, sino también a la cognición, es decir las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los mismos. Para Silva (2013) afrontamiento son aquellos esfuerzos que realiza una persona para hacer frente a una demanda o exigencia, para enfrentar, desafiar o cambiar una situación que altera el equilibrio de la persona y que es evaluada como estresante. Son esfuerzos cognitivo conductuales, que dependen de la percepción evaluadora de la persona, quien valorará la situación como estresante o no, el afrontamiento es cambiante y se desarrolla a lo largo del tiempo, ya que dependen de las demandas y/o exigencias que se presenten en la persona para que pueda hacer uso de ellos. No existen recursos de afrontamiento buenos o malos, la efectividad de los recursos dependerán del evento y las evaluaciones continuas. Entre los cuales destaca:

- Estrategias adaptativas, dentro de las estrategias adaptativas se encuentran aquellas que ayudan a reducir el estrés de la mejor manera posible, tomando especial consideración a hechos que produzcan relajación, placer en la persona, aumentando esa emoción en la persona y disminuyendo notablemente el estrés, entre los cuales se tienen: escuchar música, bailar, tener apoyo social, hacer yoga, hacer alguna técnica de relajación, etc.
- Estrategias desadaptativas, aparentemente y con efectos paliativos, éstas no ayudan a disminuir el estrés, es más, contribuyen a mantenerlo e incrementan problemas consecuentes, algunas de las estrategias que se consideran como desadaptativas son el beber y/o fumar en exceso, tirar objetos, inhibir pensamientos y emociones, discutir de todo, no escuchar, llenarse de trabajo, aglomerarse de pendientes, anticiparse a una situación y vivirla como ya hecha o sucedida.

Rodríguez (2013) refiere que resulta imposible catalogar todos los recursos de los que se valen las personas para poder afrontar situaciones estresantes de la vida, entre los cuales se han considerado los más destacados:

- Salud y energía, las personas frágiles, enfermas, cansadas o débiles, tienen menos energía para desarrollar el proceso de afrontamiento que una persona sana, por lo cual tienen más tendencia a padecer situaciones de tensión, carga y estrés. Pero

cuando una persona no se encuentra en óptimas condiciones de salud, y la situación que debe enfrentar es considerada relevante para el sujeto, produce una reacción, y en algunos casos los individuos son capaces de afrontar las situaciones sorprendentemente bien a pesar del estado de salud en que se encuentran. (Rodríguez, 2013)

- Creencias positivas, Rodríguez (2013) refiere que el hecho de verse y tener una autoestima elevada, puede considerarse un importante recurso psicológico para el afrontamiento, pero cuando las creencias no sirven, puede conducir a una evaluación de desesperanza, que a su vez, disminuye el afrontamiento dirigido al problema.
- Técnicas para la resolución de problemas, Janis y Mann (1977) citados por Rodríguez (2013) mencionan que en las técnicas de resolución de problemas se incluyen habilidades para conseguir información nueva, relevante para el individuo, analizar situaciones, examinarlas, verificar posibilidades y alternativas.
- Habilidades sociales, las habilidades sociales son un importante recurso debido al importante papel dentro de la sociedad, con respecto a la adaptación social e interpersonal con los demás, dichas habilidades comprenden la capacidad de comunicarse y mantener una conversación adecuada y efectiva. Este tipo de habilidades facilitan la resolución de los problemas ya que se cuenta con el apoyo de otra persona, el individuo se siente apoyado y la carga es más liviana que al inicio. (Rodríguez, 2013)
- Apoyo social, el hecho de tener a alguien que ofrece cualquier tipo de apoyo que sea positivamente beneficioso para la persona, es tomado en cuenta como recurso de afrontamiento. (Antonovsky et al., 1979; citado por Rodríguez, 2013)

En cuanto a las limitaciones que impiden el adecuado uso de los recursos se tiene el grado de amenaza, el cual puede ser evaluado como mínimo cuando se experimenta escasa sensación de estrés, o como máximo, cuando provoca emociones negativas intensas.

2.2.2. Estrés

Cuando una situación nueva se presenta, el sujeto puede considerarlo como fuente de tensión, no siempre una situación de estrés es buena o mala, y no siempre el

ser humano ha de responder a las situaciones que se presenten. El estrés es considerado dañino cuando el estímulo que se presenta es perturbador, amenazante o ambiguo. (Pelechano, 1991; citado por Fierro, 2011). “El Estrés Psicológico es una relación particular entre una persona y su ambiente, que es evaluada por la persona como una imposición o exigencia o como algo que excede sus recursos, poniendo en peligro su bienestar”. (De Rivera, 2010, p. 17).

2.2.2.1. Definición. Es un conjunto de estímulos externos del sujeto, considerados por éste como perturbador, y que exceden en la capacidad de procesar y/o afrontar dichas situaciones (Fierro, 2011).

Estrés Psicológico es todo proceso, originado tanto en el ambiente exterior como en el interior de la persona, que impone un apremio o exigencia sobre el organismo, cuya resolución o manejo requiere el esfuerzo o la actividad del aparato mental, antes de que participe o sea activado ningún otro sistema. (Engel ,1962; citado por De Rivera, 2010 p. 17)

Para poder definir el estrés es necesario hablar de la reacción, la cual se presenta como ansiedad en sujetos al momento de que ocurra algo amenazante. Existen situaciones/condiciones ambientales extremas y éstas son consideradas como estrés, una clase particular de estímulo respuesta, una relación que el sujeto considera como perturbador. (Lazarus & Folkman, 1984)

La búsqueda de las disposiciones de adaptación es una búsqueda de formas consistentes de afrontamiento como el usado por una persona o personas dado, en definitiva, una característica relativamente estable de la personalidad que dispone una persona a reaccionar de una u otra manera a un estímulo de estrés. (Lazarus, 1961, 252; citado en Aitken, 2011 p. 61.)

De Rivera (2010) menciona que se designan con este nombre aquellos factores, tanto del medio externo como del medio interno de un individuo, que no son vinculados directamente con la respuesta de estrés; estos factores la modulan o condicionan ya que pueden hacer disminuir o incrementar la intensidad de respuesta.

Los factores moduladores más importantes son: *Las experiencias tempranas*, desde el punto de vista de la teoría del aprendizaje, las primeras percepciones de vida determinarán como van a ser percibidos los sucesos de vida posteriores, tanto así que se forman pautas automáticas de respuestas psicofisiológicas que van a repetirse ante estímulos similares. Cuando la experiencia temprana es anormalmente estresante, posteriormente puede dar lugar a alteraciones patológicas. (Fava & Freyberger, 1998; citado por De Rivera, 2010).

2.2.2.2. Componentes del estrés. Lazarus y Folkman (1986) consideran el estrés como proceso, el cual fue tomado en consideración para la clasificación de los tres componentes:

- El estrés como estímulo: Se considera que el estrés es un conjunto de características que perturban a un individuo alterando el funcionamiento de un organismo. Holmes y Rahe (1967) desarrolló un modelo conocido como enfoque psicosocial del estrés, considerando al estrés como una carga que produce malestar en el sujeto, y éste al sobrepasar ciertos límites de tolerancia por parte de ellos, les ocasiona estrés en mayor o menor medida, según sea la evaluación que cada uno realice de la situación.

- El estrés como proceso: Lazarus y Folkman (1986) manifiestan que el estrés visto como un proceso requiere que se distingan tres tipos de evaluación: Primaria en donde la persona va evaluar lo que está ocurriendo como irrelevante, positivo o estresante, se pueden dar tres modalidades de estresores: primero, cuando es una amenaza, donde el individuo evalúa todo como un daño, algo que aún no ha ocurrido; segundo, como una pérdida, cuando el daño ya está hecho y existe el prejuicio de que lo puede volver a sufrir, y tercero, como un desafío, cuando el individuo valora todo como si se tratase de un reto, éste último ocurre cuando el individuo cree que sus recursos para afrontar dicha situación son más que suficientes. Secundaria, es la valoración que cada sujeto hace de sí mismo para afrontar la situación o no, todo ello implica una búsqueda cognitiva de sus propios recursos y un pronóstico acerca de la situación, si tendrá efectos positivos o negativos. Se toma en cuenta las habilidades de afrontamiento, estrategias y capacidades. Reevaluación, se realiza un proceso de

retroalimentación debido a la interacción existente entre el individuo y las demandas externas, la nueva información actualiza la apreciación de la situación percibida por el individuo. “Cuando las personas consideran que son capaces de hacer algo para manejar la situación y creen que van a tener éxito, se reduce el estrés”. (Brannon & Feist, 2001, p. 35).

- El estrés como respuesta: Selye (1956) afirma que las demandas ya sean físicas, psicológicas, positivas o negativas, provocan una respuesta biológica de nuestro organismo, es una respuesta de adaptación a unas demandas, que vienen a ser reacciones.

2.2.2.3. Teorías del estrés. Fierro (2011) refiere los siguientes modelos para explicar al estrés:

Adaptación y enfoque funcionalista, no hay conducta inadaptada o disfuncional, hasta las conductas psicopatológicas son funcionales y adaptativas, aunque ineficientes, el individuo está en relación directa con su entorno; considerando a Skinner, hace ahínco en el valor adaptativo y selectivo del refuerzo para un aprendizaje, mencionando que solo se aprende lo que sirve para la supervivencia; en ese mismo contexto alude al evolucionismo de Darwin donde las especies adquieren características que les permiten sobrevivir y reproducirse en el medio (Fierro, 2011).

Estrés: una relación evento – reacción, no toda situación nueva que se vaya a presentar para adaptarse es fuente de estrés, la adaptación es una función comportamental, se dice que toda conducta es adaptativa, la reacción puede ser pasiva o activa. Se habla de estrés cuando la estimulación que ocurre en el sujeto es dañina, amenazante, según Pelechano (1991) citado por Fierro (2011) “un estímulo o conglomerado de estímulos (sucesos) que son externos al individuo, todos ellos con características afectivamente negativas” (p. 1). Para considerar una situación estresante se consideran acontecimientos estresores, agudos, crónicos, intermitentes, así como también aquellos que significan cambios importantes en la rutina y/o vida de una persona. En definitiva resulta difícil definir el estrés ya que para ello no tendría que dejarse de lado la reacción, de tal manera que se pueda incluir el componente de

estímulo y reacción, para poder definirlo de una mejor manera, en el cual se dice que es una alteración, reacción emocional y motriz.

Estrés como desafío que demanda una acción, el estrés no debe confundirse ni con el duelo o la pena por una pérdida, ni con el dolor que conllevan muchas experiencias, ni con la ansiedad, la depresión o el conflicto. La experiencia de estrés puede y suele aparecer asociada con alguno o varios elementos anteriormente mencionados, entre ellos se tiene: afectos, sentimientos, emociones, y no sólo cogniciones. El estrés puede ser caracterizado por un alto contenido emocional negativo, por lo cual no podría delimitarse frente a otras emociones, y no debería de ser confundido con tal terminología, ya que tiene que ser descrito ante todo en su patrón específico, mas no confundido con otras reacciones (Fierro, 2011).

Estrés y crisis vitales, Fierro (2011) refiere que existen situaciones en la vida consideradas crisis de la vida, que por la propia naturaleza generan una situación irreversible, en la cual cambian drásticamente el entorno de una persona, los cuales pueden ser crisis de transición o de crecimiento. Algunos son duraderos y estresores vitales, como lo pueden ser la pubertad, la muerte de los padres y otros seres íntimos queridos, la pérdida del trabajo o de la pareja, un accidente o enfermedad grave. El estrés se relaciona con una gran cantidad de acontecimientos, los cuales cuando dejan huellas, es donde los eventos se hacen estresores.

El estrés surge como experiencia de ciertas consecuencias, por ejemplo: la muerte de un ser querido, el cual puede generar en la persona el duelo, es cuando aparece el estrés como una consecuencia que la persona puede experimentar tras esa muerte. Algunas crisis vitales son propias de una especie, propia de la sociedad, y otras son propias del individuo, el cual experimenta acontecimientos inoportunos, más difíciles y más costosos, peores de afrontar.

2.2.2.4. Signos y Síntomas del estrés. Uno de los primeros autores en estudiar el fenómeno del estrés es Selye (1978) que concibió al estrés como el Síndrome de Adaptación General, el cual consistía en tres fases:

- *Fase de alarma*, Se caracteriza por síntomas de respiración entrecortada, ritmo acelerado, aumento de la presión arterial, sensación de tener un nudo en la garganta o estómago, cierto grado de ansiedad y angustia; las reacciones son provocadas por la hormona adrenalina, la cual prepara al organismo para una reacción.
- *Fase de resistencia*, en esta etapa se compensan los gastos de energía ocasionados por el estrés de modo que se impida el agotamiento del organismo, el organismo secreta los glucocorticoides lo cual eleva la glucosa que el organismo necesita para su buen funcionamiento y rendimiento. Las personas afectadas, adoptan posturas diferentes, en las cuales pueden evitar, o no se preocupan o sencillamente afrontan el estrés.
- *Fase de agotamiento*, cuando se llega a cierto punto de estrés severo, el organismo pierde la capacidad de respuesta inicial y se agota, el estado puede ser tan intenso que la persona afectada ya no puede afrontar aquellas situaciones que con anterioridad las hacía. Es posible que la persona desarrolle algunas patologías consecuentes al estrés.

A continuación se describen los síntomas que presenta el estrés en el nivel físico y el nivel psicológico que afectan inherentemente al individuo también en su esfera social.

A nivel físico. Se pueden tener síntomas como pérdida o disminución del apetito sexual, dolores de cabeza, sudoración, elevación de la frecuencia cardíaca, dificultades para respirar, tensión muscular, dolores musculares, cansancio. (Russek, 2007).

Específicamente en un *Nivel fisiológico*, Lee (2010) refiere que es difícil reconocer los efectos físicos del estrés, casi todos los órganos desde el cerebro hasta el corazón se encuentran afectados de la siguiente manera:

a) El sistema cardiovascular: La secreción de hormonas del estrés: el cortisol y la adrenalina, aumenta la acción de bombeo y también provoca la constricción de vasos

sanguíneos, para lo cual la sangre tendrá dificultades para regresar al corazón, el corazón necesita de sangre con oxígeno para seguir bombeando y en tal caso que ocurra la constricción de los vasos, tendrá que esforzarse más en hacer su trabajo. Luego de eso las hormonas del estrés hacen que la grasa corporal libere ácidos grasos que aseguran la energía para una respuesta rápida, pero esos ácidos en el torrente sanguíneo terminan convirtiéndose en colesterol, siendo algo muy perjudicial para el corazón. También en algunas ocasiones se ha visto que el estrés aumenta la presión, cuando sucede muy frecuente se forman placas de aterosclerosis en las arterias y si se expanden demasiado, esto podría ocasionar un infarto (Lee, 2010).

b) El cerebro: Lee (2010) explica que una estructura muy importante en los efectos del estrés en el cuerpo es la amígdala, que se trata de una pequeña zona del cerebro encargada de recordar aquellos acontecimientos con carga emocional positiva o negativa, almacena todos aquellos recuerdos que han podido asustar o que se desea poder olvidar, esta zona del cerebro alerta ante lo que reconoce como peligro. El cortisol tiende a ser el culpable en varios factores, cuando se incrementa la segregación mata neuronas, dejando así pocas conexiones sinápticas, pero también el cerebro está continuamente reproduciendo nuevas neuronas logrando así nuevas conexiones sinápticas, pero cuando el cortisol es segregado continuamente, el estrés inhibe la producción de neuronas nuevas, y finalmente el hipocampo termina por encogerse, lo que afectaría la capacidad de memoria y de aprendizaje; es por eso que el cortisol puede afectar la memoria y el recuerdo de eventos recientes o antiguos, cuanto más se tarda en recordar un suceso, más se estresa el sujeto y cuando ocurre eso, más cortisol se segrega, lo que finalmente termina por no recordar un evento.

c) El sistema digestivo: En situaciones de peligro inminente (miedo) no se necesita de la actividad normal del sistema digestivo, es por ello que las hormonas del estrés inhiben la digestión y aumentan la producción de ácidos estomacales. El estrés prolongado también puede irritar el intestino grueso, provocando diarreas, estreñimiento, retortijones, y de ahí podría tener el síndrome de colon irritable. El cerebro envía señales al sistema digestivo de cómo debe actuar.

Bajo situaciones de estrés crónico, se secretan un conjunto de ácidos que pueden actuar por exceso o por defecto, en el caso de exceso, la persona tendrá reflujo

gastroesofágico, que es una forma crónica de úlcera péptica que se produce después de un periodo prolongado de reflujo. Cuando se está expuesto prolongadamente a un entorno hiperácido podría transformar las células de los tejidos en precancerosas. Por el contrario si se segrega pocos ácidos, el estómago no libera muchas enzimas digestivas, por lo cual una persona no está digiriendo bien, provocando hinchazón y fermentación de los alimentos que se ingirieron, lo que significa que la persona está absorbiendo menos micronutrientes, teniendo una digestión menos eficaz, es por ello que el entorno nutritivo que alimenta los tejidos de las paredes intestinales se deteriora, y pierde su eficiencia para evitar que las moléculas de alimentos no deseados entren al organismo. (Lee, 2010).

d) El sistema inmunitario: Las hormonas del estrés interactúan con el sistema inmunitario haciendo que disminuyan notablemente los linfocitos, lo que hace vulnerable a tener resfriados, cansancio e infecciones. Los niveles elevados de cortisol dificultan el trabajo de los glóbulos blancos que luchan contra las enfermedades. Hay pruebas de que los niveles de estrés crónico, pueden conducir a la hiperactividad del sistema inmunitario, lo que podría aumentar las posibilidades de tener enfermedades autoinmunes, como el lupus o la esclerosis múltiple (Lee, 2010).

e) Fatiga adrenal: Lee (2010) menciona que las glándulas adrenales tienen como función, responder a estrés activando una alerta de “luchar o huir”, es decir activando la producción de adrenalina y otras hormonas, además de aumentar el ritmo cardíaco, la presión sanguínea, esas hormonas liberan toda la energía que se guarda para otros momentos del día, es por ello que las personas terminan cansadas, mal nutridas, estando expuestas a toxinas medioambientales, crean una demanda constante de las glándulas adrenales, de tal manera que al cabo de un tiempo se sienten fatigados.

Torres (2015) refiere que en el estrés se presenta una respuesta generalizada de los tres sistemas de control del organismo: El sistema nervioso, por la propia acción del simpático que incluye la estimulación de la médula suprarrenal, el cual es el productor de epinefrina. El sistema endocrino, se mencionan los ejes regulados desde el hipotálamo y la hipófisis, como las gónadas, tiroides y corteza suprarrenal. El sistema inmune, tiene un amplio campo de citosinas, que dan lugar a la inmunidad celular y estimulación de la inmunidad humoral.

- *Nivel Psicológico.* Existen efectos psicológicos negativos, los cuales son producidos por el estrés, como el estar preocupado siempre, poca capacidad de tomar decisiones, para concentrarse, falta de control emocional, mal humor, susceptibilidad a la crítica externa. El tener este tipo de efectos podría provocar el desarrollo de trastornos psicológicos asociados al estrés, como los son los trastornos del sueño, de ansiedad, fobias, drogodependencia, trastornos sexuales, depresión, de la alimentación, de personalidad y trastornos esquizofrénicos, todo ello deteriora las relaciones con sus semejantes.

Los hábitos del sueño y del apetito se ven afectados por la serotonina; el estrés en la mayoría de casos influye tanto que reduce la visión de las cosas, muchas veces se piensa en la supervivencia y se deja de lado las otras opciones que existen.

Según Michie (2002) en una situación de estrés se puede estar experimentando falta de concentración, disminución de la capacidad de la memoria, mala organización, sudoración corporal. A nivel emocional, dormir en exceso o sueño la mayor parte del día, risa nerviosa, comer en exceso o disminución del apetito, movimiento constante, presencia de tics nerviosos. Se puede experimentar sintomatología emocional con respecto a sentirse ansioso, deprimido, cansado, enojado, irritable, frustrado, apático, problemas del sueño y/o tomar medicamentos. Cada síntoma varía de persona en persona, y cada uno manifiesta el estrés de distinta manera.

2.2.2.5. Las causas del estrés. El estrés se puede producir por una inadecuada organización de las actividades y/o exigencias que ocurren a diario, es donde próximamente se van a establecer los modos de afrontamiento más accesibles para hacer frente a las diversas situaciones. “Cuanto más se ajusten los conocimientos y capacidades del trabajador a las exigencias y presiones del trabajo, menor será la probabilidad de que sufra estrés laboral”. (Leka, 1999, p. 5)

Las causas del estrés pueden dividirse:

- *Fisiológicas.* Todo ser vivo se ve afectado por el desgaste físico, lo cual produce enfermedades, que con el tiempo se hacen más visibles, esto podría aumentar la tendencia a tener estrés ya que el desgaste disminuiría la capacidad de adaptación y demandaría mayor esfuerzo al organismo para realizar una tarea como anteriormente lo hacía. Para hablar de salud dentro del estrés se habla de un estado de riesgo, en el cual la experiencia considera como riesgo, cuando una persona se encuentra dentro de un contexto con exigencias que superan las propias capacidades para hacer frente y posee tendencia a tener estrés, es decir se encuentra dentro de muchas probabilidades de tener estrés. En la Guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención (2001) se explica que el estrés se origina de la actividad de las funciones normales y anormales de nuestro organismo, también se incluyen aquellas actividades que exigen una mayor cantidad de energía para realizar un esfuerzo deportivo o actividad física. Figueroa (1995) menciona que el hambre y la enfermedad, el agotamiento físico, los cambios bruscos de temperatura ambiente, la contaminación (polución), el ruido y el trabajo de noche, son causantes de tener niveles de estrés altos.

- *Psicológicas.* Crisis vitales por acontecimientos importantes, relaciones conflictivas, maltrato laboral, etc. Las situaciones en las cuales es difícil hallar una posible solución o una situación en la cual le parece que es interminable, ocasionándole un estado de tensión. También se da por la personalidad de cada individuo, la percepción y el valor que le da a las situaciones que se presentan, el significado que le asigna, las cuales se manifiestan en comportamientos que tienen alteraciones psíquicas y somáticas. (Figueroa, 1995)

La insatisfacción, el miedo, la decepción, los celos, la envidia, las emociones intensas ya sean buenas o malas, la muerte o enfermedad de un pariente cercano, el fracaso, las preocupaciones materiales y ocupacionales, los problemas afectivos y el divorcio son factores causales para originar estrés. (Figueroa, 1995)

- *Sociales.* En este contexto el estrés se origina del entorno local en que se encuentre la persona y de la manera en que lo interprete; cada cultura percibe una situación de distinta manera, el dinero, la familia, la enfermedad, podrían ser

determinantes de una posible adaptación al suceso. Figueroa (1995) describe que los conflictos con la pareja, una decepción amorosa, o la falta de afecto, la separación, el divorcio, la pérdida de autoridad de los padres consecuente a problemas con los hijos, son considerados factores familiares causantes de estrés.

Dentro de los factores sociales que se asocian con la aparición del estrés, se tiene que mencionar a los asuntos laborales y económicos. El trabajo puede convertirse en una fuente de satisfacciones pero también esta puede ser una causa de estrés.

Específicamente en las actividades docentes se encuentran las tareas monótonas, aburridas y triviales, tareas desagradables que producen un rechazo, exceso de trabajo, presión, y horarios de trabajo muy estrictos. También se incluyen características como la falta de participación en la toma de decisiones, la falta de control con respecto al horario, las asistencias, los logros, etc. Además de la existencia de inseguridad laboral, la poca valoración a los esfuerzos de los trabajadores, los roles y actividades indefinidas, tener personas a cargo, malas relaciones con los compañeros, acoso, intimidación, trabajo aislado, mala comunicación, falta de claridad en los objetivos y en la estructura de la entidad. (Leka, 1999)

En el ámbito laboral del docente, López (2011) afirma que existen distintos factores entre los cuales destacan:

- *Los recursos materiales*, la falta de recursos no solo se refiere al material, sino a problemas de escasez de locales adecuados para el trabajo, problemas de conservación del mobiliario.
- *La violencia en las instituciones educativas*, se habla de la seguridad y confianza de los profesores en sí mismos, en el plano psicológico, robos por parte de los alumnos, etc.
- *Fragmentación del trabajo del profesor*, en los últimos años los docentes deben atender y cumplir simultáneamente tareas a las que se supone que deben estar llegando a la meta, además de clases, deben empeñarse en labores de

administración, deben reservar tiempo para programar, evaluar, orientar a los alumnos, etc. Lazarus y Folkman (1986) refieren que existen factores externos que para considerarse estresores dependen de la evaluación que haga el sujeto acerca de la situación. Son circunstancias que se perciben consciente o inconscientemente como amenazas, las cuales pueden resultar funcionales o disfuncionales en algunos casos para el individuo.

2.2.2.6. Tipos de estrés. Lyle, Miller y Dell (2010) manifiestan que existen los siguientes tipos de estrés:

- *Estrés agudo.* Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y del futuro cercano anticipado, es emocionante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador, es un listado de todo lo que ha ido mal en sus vidas.
- *Estrés agudo episódico.* Las personas que sufren este tipo de estrés, suelen tener muchas responsabilidades y no pueden organizar la cantidad de exigencias ni las presiones que exigen su atención. Personas con este tipo de estrés, andan demasiado agitadas, tienen mal carácter, son irritables, ansiosas y la mayor parte del tiempo tensas. Esas personas suelen describirse como personas con *mucha energía nerviosa*. El trabajo y/o responsabilidades académicas suelen ser muy estresantes para ellas, suelen culpar a otras personas y hechos eternos de sus males, solo el alivio de dolor y de sus síntomas puede mantenerlas bajo tratamiento.
- *Estrés crónico.* Es agotador, desgasta a las personas día tras día, destruye el cuerpo, mente y vida, surge de exigencias y situaciones que para la persona parecen interminables, sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones, aprende a convivir con este tipo de estrés y se olvidan de que está allí.

Otra tipología del estrés se basa en las consecuencias de acontecimientos, pudiendo ser estos positivos o negativos. Según la Guía para el estrés, causas,

consecuencias y prevención (2001) los tipos de estrés se distinguen dos: el estrés positivo (eustrés) y el estrés negativo (distrés).

- *Eustrés (estrés positivo)*. El individuo interacciona con su estresor, pero éste se mantiene vivo, despierto, creativo, y en todo momento prepara su cuerpo y mente para que tengan el máximo y óptimo rendimiento. En este estado de estrés el individuo puede sentir alegría, bienestar, satisfacción y experiencias agradables, como resultado de una situación estresante, de ahí se denomina estrés positivo. Una persona con estrés positivo se caracteriza por estar siempre motivado a seguir viviendo y trabajando; siempre expresa sus talentos, su imaginación e iniciativa en forma única y original. Los estresores positivos pueden ser: un éxito profesional, satisfacción emocional/sentimental, una ceremonia de casamiento, una buena noticia puede resultar beneficioso para la salud del ser humano, ya que permite ampliar los conocimientos del sujeto, mejorar e incrementar la propia motivación. (Lyle et al., 2010)
- *Distrés (estrés negativo)*. La guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención (2001) menciona que Selye lo denomina como *estrés perjudicante o desagradable*, este tipo de estrés produce una sobrecarga en las actividades, poco agradables para el sujeto, lo cual desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en la reducción de la productividad del sujeto, con aparición de enfermedades psicosomáticas. Un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, podrían influir en un estado de estrés negativo.

2.2.2.7. Niveles de estrés. Según Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983) destacan tres niveles de estrés:

Estrés bajo. Se evidencia mínima presencia de estrés, que se caracteriza por ser esporádico y de corta duración, es limitado en el tiempo. Suele pasar desapercibido por la mayoría de individuos, dependiendo de la valoración que se haga de la situación (Slipak, 2013).

Los individuos con un nivel bajo de estrés, se ven advertidos por algunos signos de estrés, el individuo puede o no presentar síntomas.

Estrés medio. Ocurre cuando el organismo reacciona de modo inadecuado a la situación que produce tensión. Generalmente aquellas situaciones estresantes exceden de las capacidades del individuo, y se repiten frecuentemente (Slipak, 2013).

Generalmente existen sentimientos de tristeza, inutilidad, culpa y desesperanza al no poder lograr la tarea. Pérdida de la motivación, fatiga en el trabajo, baja concentración al realizar la tarea, sumado a ello irritabilidad, cansancio físico y mental. Por otro lado también se encuentran algunos problemas como tener el colon irritable, el sistema inmunológico débil, lo cual hace que el individuo se encuentre más vulnerable a tener algún malestar o enfermedad (Lee, 2010).

Los individuos que se encuentran en un nivel de estrés medio, presentan algunos malestares como aceleración del pulso cardíaco, disminución del apetito sexual, dolores de cabeza, sudoración, dificultades para respirar, dolores musculares, cansancio (Russek, 2007).

Estrés alto. Prevalece como consecuencia de una exposición repetitiva y prolongada a diversos factores estresantes. Ocurre un desgaste físico y psicológico, por lo cual las consecuencias pueden ser graves a largo y mediano plazo. (Slipak, 2013).

Los individuos con presencia de estrés alto, frecuentemente se encuentran experimentando preocupación constante, poca capacidad para tomar decisiones, baja concentración, escaso control emocional, irritabilidad, susceptibilidad a la crítica externa y existen altas probabilidades de desarrollar trastornos del sueño, ansiedad, dependencia al consumo de sustancias, trastornos sexuales, trastornos alimenticios, trastornos de personalidad y trastornos esquizofrénicos. Por otro lado, niveles elevados de estrés también ocasionan algunos problemas como caída del cabello, piel seca, uñas quebradizas, pérdida de memoria y síntomas de síndrome premenstrual. (Lee, 2010).

El estrés en un nivel elevado ocasiona mayor presión en el sistema con mayor vulnerabilidad a ser afectado. Generalmente un nivel alto puede estar afectando el sistema cardiovascular, el cerebro, el sistema digestivo, el sistema inmunitario y fatiga adrenal (Lee, 2010).

2.2.3. Relación de modos de afrontamiento y estrés en docentes

Los docentes son considerados como una población propensa a padecer niveles de estrés elevados, debido a que tienen que ajustarse a continuos cambios en la exigencia pedagógica, la cual va en aumento, y en las instituciones estatales, el docente debe desempeñar su labor diaria bajo condiciones poco favorables o estables, lo cual causa síntomas a nivel físico y psicológico lo cual ocasiona tensión. (Cuenca & O'Hara, 2006)

Cuenca & O'Hara (2006) refieren que en el Perú se ve a los docentes como profesionales poco reconocidos y de poco prestigio, etiquetados con tener una preparación limitada para enfrentar los diversos retos que se presentan en el trayecto, con salarios por debajo de lo esperado. Todo ello contribuye a que en la mayoría de situaciones personales de los docentes, experimenten sensaciones de cansancio, fatiga emocional, ya que además de preparar sus clases, evaluar a los alumnos, debe realizar reuniones con padres de familia para programar las diversas actividades que requiere la promoción, y deben estar actualizados en lo que respecta a su profesión, todo ello causa niveles elevados de estrés, según Reyes y Antonia (2007) en su investigación realizada en Chihuahua mencionan que los docentes de nivel secundario presentan niveles elevados de estrés en un 84.5%. Mientras tanto Acosta y Burguillos (2014) en su investigación realizada en Huelva, refieren que el 45.7% de los docentes presentan niveles elevados de estrés.

Los docentes que enseñan en el nivel secundario, tienen que afrontar diversas situaciones durante el desarrollo de su labor, ya que deben tolerar las faltas que cometen los adolescentes dentro y fuera del aula, así también la masificación de alumnos en las aulas dificulta la supervisión y/o vigilancia personalizada de los mismos, preparar clases para adolescentes de distintas edades en diferentes grados, estar sometidos a dictar clases en diferentes aulas a diferentes horarios establecidos,

causa que el docente sienta cansancio y/o fatiga. Oramas (2013) en su investigación destaca que el 88.24% de los docentes que participaron de la investigación presentan estrés laboral. Por otro lado Bedoya, Matos y Zelaya (2012) en su investigación realizada en Lima mencionan que el 77.54% de los docentes participantes de la investigación presentan mayores niveles de estrés. Arratia (2007) en su investigación realizada en Tacna, refiere que el 94.62% de los participantes de la investigación presentan un nivel de estrés medio. Mientras tanto Moarri (2007) en su investigación realizada en Tacna, menciona que el 55.6% de los participantes de la investigación presentan un nivel de estrés medio.

Los modos de afrontamiento cumplen un rol importante a la hora de afrontar una situación con el fin de reducir la tensión que se está experimentando durante el suceso. Fierro (2011) refiere que el afrontamiento tiene una función adaptativa para todo comportamiento, algunas veces las personas logran adaptarse y otras no. Los modos de afrontamiento funcionan de forma moderada, es decir algunas veces y en algunas personas, la personalidad de cada individuo, la emoción, la ansiedad son algunos predisponentes que modulan la predisposición de los modos de afrontamientos.

Asimismo cada persona tiene algunos modos de afrontamiento más desarrollados que otros, Lazarus y Folkman (1984) plantea que los modos de afrontamiento al estrés son las distintas respuestas conductuales, cognitivas y emocionales que se emplean para manejar una situación y tolerarla, logrando de esa manera reducir la tensión y reestablecer el equilibrio homeostático. Lazarus y Folkman (1986) refieren que afrontar no es lo mismo que tener éxito, y piensan que el afrontamiento y las defensas deben enfocarse como algo que puede funcionar bien o mal en determinadas personas, situaciones. Cuando una persona hace uso de sus recursos para afrontar una situación que le genera tensión, los niveles de estrés tienden a reducirse, en los docentes destacan más algunos modos de afrontamiento, así lo planteó Guerrero (2003) en su investigación realizada a docentes en Extremadura, destacan los modos de afrontamiento: planificación, reinterpretación positiva de la experiencia, afrontamiento activo, búsqueda de apoyo instrumental y búsqueda de apoyo social. Por otro lado Quaas (2006) en su investigación realizada a docentes en la quinta región de Chile, encontró que los modos de afrontamiento más usados son:

planificación, reinterpretación positiva de la experiencia, afrontamiento activo y búsqueda de apoyo social. Mientras tanto Muños y Correa (2012) en su investigación realizada en docentes en Medellín, refieren que los modos de afrontamiento que más destacan son: búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional. Asimismo Acosta y Burguillos (2014) en su investigación realizada en docentes en Huelva, refieren que los modos de afrontamiento más predominantes son: crecimiento personal, centrarse en las emociones, y reinterpretación positiva de la experiencia. Bulnes (2003) destaca en su investigación realizada en Lima, que los modos de afrontamiento más destacados son: afrontamiento activo, planificación y reinterpretación positiva de la experiencia y crecimiento.

Cada persona suele afrontar de distinta manera una situación estresante, asimismo lo refiere Fierro (2011) donde hace referencia de que el individuo primero evalúa la situación como amenazante, o si la situación desborda o excede a las capacidades y/o recursos con los que cuenta el individuo para hacer frente a las diversas situaciones que se presentan. Asimismo lo refiere Lazarus y Folkman (1984) donde refiere que los modos de afrontamiento surgen a partir de la valoración que se hace de la experiencia, y algunos modos de afrontamiento suelen no funcionar adecuadamente ya que se ven influencias también por situaciones emocionales y la personalidad del individuo, asimismo la experiencia depende de que tan desarrollado tenga algunos modos de afrontamiento.

Los modos de afrontamiento al estrés que presente un individuo, son indispensables para que pueda afrontar una situación que demanda una exigencia por encima de la capacidad del individuo, por lo cual es necesario tener en cuenta que mientras una persona presente más Modos de Afrontamiento, menor será su nivel de estrés, esa es la finalidad de la presente investigación.

2.3. Definiciones Básicas

2.3.1. Activación

Es la respuesta natural del organismo cuando se enfrenta a novedades o demandas de su ecosistema natural y juega un importante papel en la supervivencia del individuo, sucede un incremento en el estado de vigilia. (Govin, 2011)

2.3.2. Estrés

Es todo proceso originado por el ambiente exterior y el interior de una persona, que tiene una exigencia sobre el organismo, y para el manejo de ésta se requiere de un esfuerzo mental, antes de que sea activado algún otro sistema. (Engel, 1962)

2.3.3. Estímulo

Es una reacción capaz de provocar una situación de tensión y/o estrés. Un estímulo es un factor que puede ser interno o externo que posteriormente causará un estado de tensión. (Selye, 1956)

2.3.4. Modos de Afrontamiento

Son esfuerzos cognitivos y conductuales; la identificación y valoración de las situaciones se ve influenciado en gran parte por la intensidad del estrés para afrontar una situación, se desarrollan con el tiempo para manejar las diversas situaciones que se presenten. Los individuos deben contar con estrategias defensivas y otros con estrategias para resolver diversos problemas. (Lazarus & Folkman, 1984)

2.3.5. Recursos

Los recursos sirven para ayudar a afrontar a las personas situaciones en las que suele disponerse de poco control y la situación no depende totalmente de ellos. (Pearlin & Schooler, 1978)

2.3.6. Estresor

Estímulo causante de generar tensión en un individuo, generalmente intervienen factores tales como el ruido, luz, entorno, etc. que causa estrés. (Fierro, 2011)

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Identificación y operacionalización de variables

Variable 1: Modos de Afrontamiento al estrés.

Definición Operacional: Definido en función al puntaje obtenido en el cuestionario de Afrontamiento al estrés (COPE) de Carver et. Al. (1989).

Tabla 1

Operacionalización de la variable Modos de Afrontamiento al estrés

Variable	Dimensiones	Indicadores	Categorías	Escala
Modos de Afrontamiento al estrés	Afrontamiento Directo	<ul style="list-style-type: none"> Solucionar el problema 	Muy pocas veces emplea esta forma	Nominal
	Planificación de Actividades	<ul style="list-style-type: none"> Solucionar/manejar el problema Elabora un plan de acción para controlar el problema. 	Depende de las circunstancias	
	Supresión de actividades competitivas	<ul style="list-style-type: none"> Concentrarse solo en el problema. 	Forma frecuente de afrontar el estrés	

<i>Variable</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Categorías</i>	<i>Escala</i>
Modos de Afrontamiento al estrés	Retracción del afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Abstenerse de actuar inmediatamente en el problema. 	<p>Muy pocas veces emplea esta forma</p> <p>Depende de las circunstancias</p> <p>Forma frecuente de afrontar el estrés</p>	Nominal
	Búsqueda de soporte social	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Averiguar en otros para solucionar el problema. 		
	Búsqueda de soporte emocional	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Buscar a alguien para hablar de sus sentimientos. 		
	Reinterpretación positiva de la experiencia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensar en positivo. ▪ Ver el problema como una experiencia. 		
	Aceptación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aceptar vivir con el problema. ▪ Aceptar que el problema ha sucedido 		
	Retorno a la religión	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Confiar en Dios ▪ Buscar ayuda en la religión. 		
	Análisis de las emociones	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Expresar sus emociones. 		
	Negación	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pensar que el problema no ha ocurrido. 		
	Conductas inadecuadas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dejar tus metas. ▪ Disminuir esfuerzos para solucionar el problema. ▪ Aceptar que puedes enfrentar y dejarlo de lado. 		
	Distracción (afrontamiento indirecto)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hacer actividades para dejar de pensar en el problema. ▪ Dormir. 		

Variable 2: Niveles de estrés.

Definición Operacional: Grado en que las situaciones de la vida son evaluadas como estresantes. Medido por la escala de estrés percibido. (Engel, 1962)

Tabla 2
Operacionalización de la variable Niveles de estrés

<i>Variable</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicadores</i>	<i>Categorías</i>	<i>Escala</i>
<i>Estrés</i>	Estrés (Unidimensional)	.Situaciones impredecibles Situaciones incontrolables Situaciones sobrecargadas	Estrés bajo Estrés medio Estrés alto	Ordinal

3.2. Enfoque, tipo y diseño de investigación.

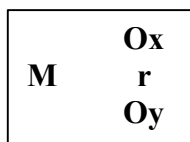
La investigación tiene un enfoque cuantitativo, porque se emplea mediciones y se utiliza la estadística. La investigación según su finalidad es de tipo básica o pura porque se busca profundizar en un área de conocimiento específico.

Por el nivel de conocimiento a alcanzar la investigación es de tipo correlacional, porque se quiere realizar la asociación entre ambas variables.

Por la naturaleza de la fuente es empírica, se refiere al estudio de las características reales, parte de la medición de ellos.

Por el control de las variables es no experimental, estudia los hechos tal y como ocurren en la realidad, sin manipularlos.

El tipo de diseño es no experimental, transeccional, descriptivo – correlacional, porque su propósito es describir las variables y analizar su interrelación en un momento dado.



3.3. Ámbito de Investigación

Es de ámbito local, ubicado en el Distrito de Tacna, Se realizó en Instituciones Educativas Estatales de Tacna, entre las cuales están: I.E. Carlos Armando Laura, I.E. Mercedes Indacochea, I.E. Jorge Martorell Flores, I.E. María Ugarteche de Maclean, I.E. Coronel Bolognesi, I.E. Francisco Antonio de Zela, I.E. Modesto Basadre.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Unidad de Estudio

Los docentes del nivel secundario de las Instituciones Educativas Estatales de Tacna.

3.4.2. Población

La población esta constituida por Docentes del nivel secundario de siete Instituciones Educativas Estatales, en un número de 386 docentes, de ambos sexos, contratados y nombrados, los cuales fueron motivo de estudio del turno mañana y tarde.

Tabla 3

Población de Docentes de Instituciones Educativas de Nivel Secundario del Distrito de Tacna del año 2015.

Nº	INSTITUCIONES EDUCATIVAS - NIVEL SECUNDARIA	DOCENTES SECUNDARIA(Ni)
1	43003 CARLOS ARMANDO LAURA	26
2	43006 MERCEDES INDACOCHEA	28
3	43008 JORGE MARTORELL FLORES	31
4	43009 MARIA UGARTECHE DE MACLEAN	33
5	CORONEL BOLOGNESI	92
6	FRANCISCO ANTONIO DE ZELA	104
7	MODESTO BASADRE	72
Total		386

Fuente: elaboración propia en base a UGEL Tacna.

Criterios de inclusión:

- Docentes que laboran en las Instituciones Educativas Estatales
- Docentes nombrados y contratados

3.4.3. Muestra

Se utilizó el muestreo probabilístico en el que se determina trabajar con 123 docentes, que representan al total de la población.

ESTIMACION DE π (PROPORCION)	
$n = \frac{\sum_{i=1}^j N_i P_i Q_i}{ND + \frac{1}{N} \sum_{i=1}^j N_i P_i Q_i}$	

Tabla 4

Muestra de Docentes del nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

N°	INSTITUCIONES EDUCATIVAS - NIVEL SECUNDARIA	DOCENTES SECUNDARIA(Ni)
1	43003 CARLOS ARMANDO LAURA	8
2	43006 MERCEDES INDACOCHEA	9
3	43008 JORGE MARTORELL FLORES	10
4	43009 MARIA UGARTECHE DE MACLEAN	11
5	CORONEL BOLOGNESI	29
6	FRANCISCO ANTONIO DE ZELA	33
7	MODESTO BASADRE	23
Total		123

Fuente: elaboración propia.

3.5. Técnicas e instrumentos

3.5.1. Técnicas

Para ambas variables se utilizó la técnica de encuesta.

3.5.2. Instrumentos

- Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés de Carver.

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), de Carver (1989) traducido por Salazar C. Víctor (1993) procedente de la Universidad de Miami, la cobertura de aplicación es a sujetos adultos, varones y mujeres; es usada en el área Clínica, área organizacional. Carver y colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, los cuales contienen 13 modos de responder a situaciones estresantes, este

instrumento trata de determinar cuáles son los modos de afrontamiento que más se usa. Cada modo de afrontamiento posee 4 ítems para responder de acuerdo a la forma en cómo responde al estrés. Se entrega el cuestionario, indicando que en la Hoja de respuestas se deberá colocar bajo el número correspondiente un aspa (X) en la Palabra Si o No si la alternativa coincide o no, con la forma de reaccionar frecuentemente. Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas. Al puntaje obtenido se multiplica por la constante 0.25. Posteriormente el puntaje hallado en el Perfil está presentado en % multiplicar el puntaje obtenido por 100.

Se realizó el análisis de confiabilidad a través de una prueba piloto, y se obtuvo como resultado que el Alfa de Cronbach es de 0.804, el cual es considerado como válido en la aplicación para efectos de la investigación. **Ver Anexo 1**

Se realizó el análisis de validez a través de juicio de expertos con tres profesionales expertos en el área, quienes estuvieron de acuerdo con la validez del instrumento. Además se aplicó una prueba piloto, en la cual se obtuvo como resultado que el Alfa Cronbach es de 0.812, lo que denota que es un instrumento confiable. **Ver Anexo 2**

- Escala de estrés percibido.

La escala de estrés percibido de Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein, procedente de Estados Unidos (1983) adaptada en Chile por Dr. Eduardo Remor. Se puede administrar en forma colectiva o individual, el tamaño del grupo a aplicar dependerá del criterio del evaluador. No cuenta con un tiempo determinado, el tiempo promedio es de 15 minutos; mide el nivel de estrés: Estrés bajo 0 – 18, Estrés medio 19 – 37, Estrés alto 38 – 56. Se emplea en el área Clínica y Organizacional. Es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS (Perceived Scale Stress) se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 y 4 = 0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

Se realizó aplicó prueba piloto, y se obtuvo como resultado que el Alfa de Cronbach es de 0.746, el cual es considerado como válido en la aplicación para efectos de la investigación. **Ver Anexo 2**

Se realizó el análisis de validez a través de juicio de expertos con tres profesionales expertos en el área, quienes estuvieron de acuerdo la validez del instrumento. Además se aplicó una prueba piloto, en la cual se obtuvo como resultado que el Alfa Cronbach es de 0.675, lo que denota que es un instrumento confiable. **Ver Anexo 2**

3.6. Procedimientos de la investigación

3.6.1. Trabajo de campo

Se definió el tema a investigar y seguidamente se procedió a elegir los instrumentos de medición a utilizar. El cuestionario Modos de Afrontamiento de Carver se obtuvo mediante un profesional en el área, mientras que la Escala de Estrés Percibido se obtuvo mediante búsqueda virtual, de tal manera que encontrando datos normativos con adaptación Española, se sometió a juicio de expertos a ambos Instrumentos y también se aplicaron pruebas piloto con cada uno de los Instrumentos.

Las escalas con prueba piloto se procesaron a través de la prueba de fiabilidad “Alfa de Cronbach”, también se procesó la validez a través de juicio de expertos, y una vez establecidas, se procedió a gestionar el documento solicitando al Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades, los permisos para cada una de las siete Instituciones a las cuales se administró los Instrumentos.

Las encuestas se realizaron en formato. El trabajo de campo se realizó durante un mes debido a las coordinaciones con cada Institución, todo el mes de noviembre del año 2015.

3.6.2. Procesamiento y análisis de la información

Para el procesamiento y análisis de la información se utilizó estadística descriptiva, para la obtención de frecuencias y porcentajes de cada variable. Luego se aplicó estadística inferencial para la correlación de resultados, mediante la prueba estadística de Chi cuadrado ya que se trata de dos variables categóricas, luego se hizo la contrastación entre H_0 y H_1 , para ver comparación de variables.

Se trabajó con el programa SPSS 20.0 y Microsoft Excel, para la presentación se utilizó tablas y figuras respectivamente e informes de los resultados obtenidos por las diferentes técnicas aplicadas.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. Presentación de Resultados

Con el fin de plasmar los objetivos planteados en la tesis, se realizó el análisis estadístico e interpretación. Se elaboraron tablas y figuras con el programa Microsoft Excel.

Los resultados se presentan en orden, partiendo por los objetivos específicos y posteriormente, se presentan los resultados del objetivo general.

La investigación tuvo una muestra de 123 docentes de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, a continuación, se presenta el análisis de los resultados obtenidos.

4.1.1. Resultados sobre Modos de Afrontamiento al Estrés

Tabla 5

Modo de Afrontamiento – Afrontamiento Directo.

Afrontamiento directo	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	8	6.50%
Depende de las circunstancias	75	60.98%
Forma frecuente de afrontar el estrés	40	32.52%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

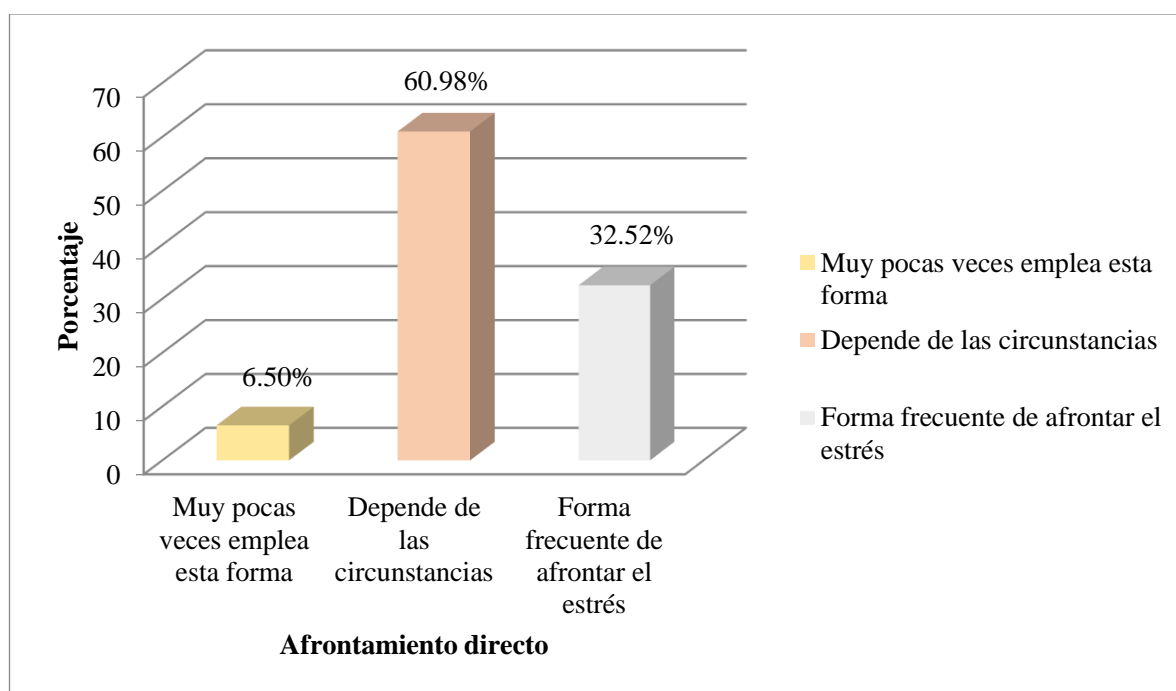


Figura 1. Modos de Afrontamiento – Afrontamiento Directo.

Fuente: Datos de la Tabla 5.

En la Tabla 5 y Figura 1, se muestra que en el modo de afrontamiento Directo de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas estatales de Tacna del año 2015; el 60.98% dependen de las circunstancias, un 32.52% de forma frecuente afrontan el estrés y el 6.50% muy pocas veces emplean esta forma.

Lo cual significa que el 60.98% de los docentes dependen de las circunstancias para realizar acciones directas e incrementar efectos positivos y reducir el estresor.

Tabla 6
Modo de Afrontamiento – Planificación de Actividades.

Planificación de actividades	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	15	12.20%
Depende de las circunstancias	62	50.41%
Forma frecuente de afrontar el estrés	46	37.40%
Total	123	100.00%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento.

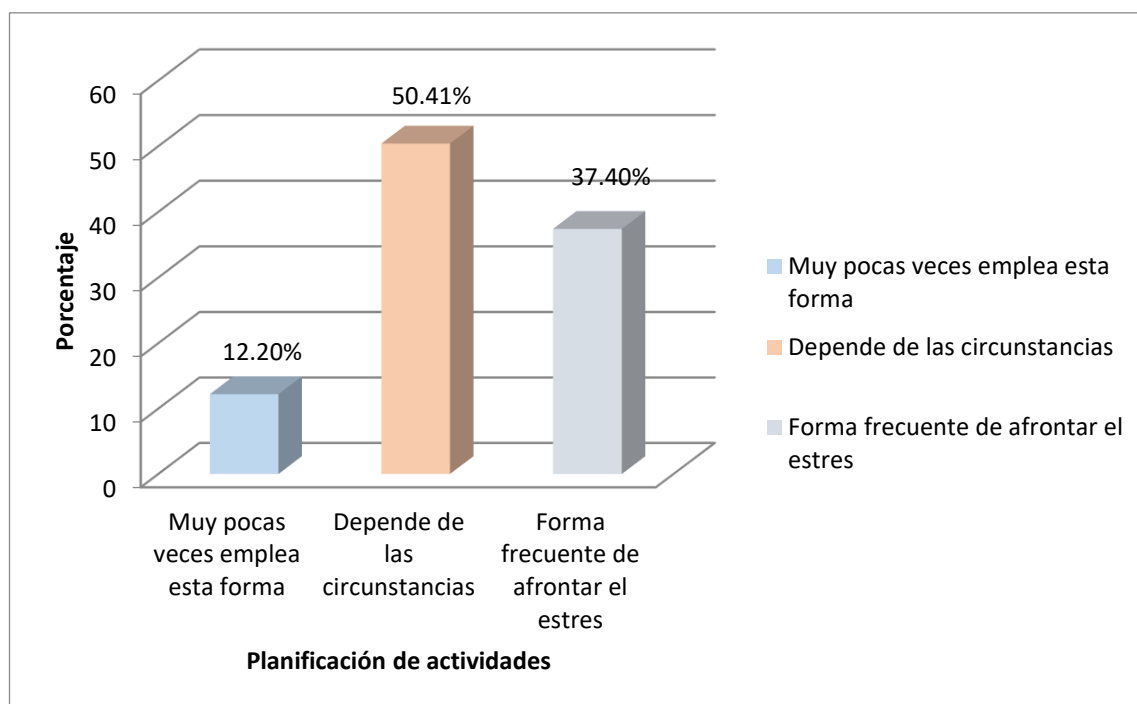


Figura 2. Modos de Afrontamiento – Planificación de Actividades.

Fuente: Datos de la Tabla 6.

En la Tabla 6 y Figura 2, se muestra que en el modo de afrontamiento planificación de actividades de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas estatales de Tacna del año 2015; el 50.41% dependen de las circunstancias, un 37.40% tienen forma frecuente de afrontar el estrés y el 12.20% muy pocas veces emplean esta forma.

Eso quiere decir que el 50.41% de los docentes dependen de las circunstancias para emplear estrategias y hacer frente al estrés.

Tabla 7
 Modo de Afrontamiento – Supresión de Actividades competitivas.

Supresión de Actividades Competitivas	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	42	34.15%
Depende de las circunstancias	62	50.41%
Forma frecuente de afrontar el estrés	19	15.45%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

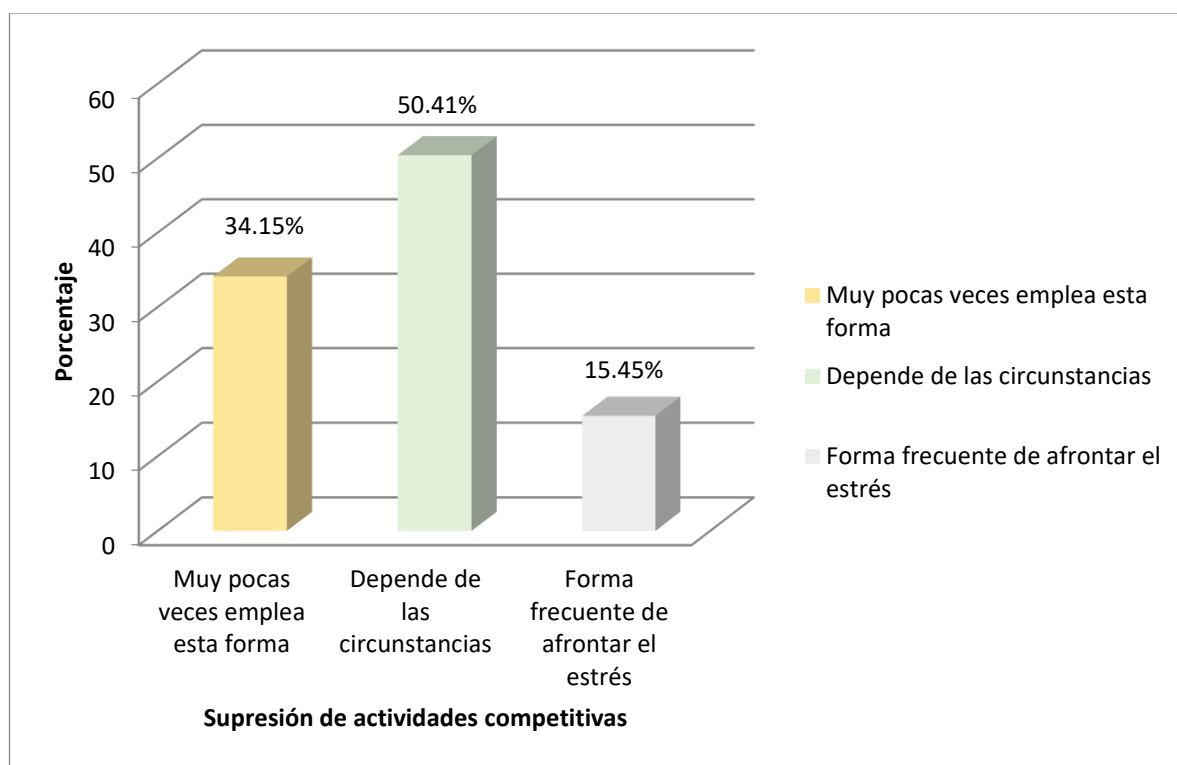


Figura 3. Modos de Afrontamiento – Supresión de Actividades competitivas.
 Fuente: Datos de la Tabla 7.

En la Tabla 7 y Figura 3, se tiene que en el modo de afrontamiento al estrés en supresión de actividades competitivas de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales de Tacna del año 2015, el 50.41% dependen de las circunstancias, un 34.15% muy pocas veces esta emplea esta forma y el 15.45% de forma frecuente afrontan el estrés.

Es decir que el 50.41% de los docentes dependen de las circunstancias para dejar pasar otras actividades con el fin de no ser distraído y poder manejar solo el estresor.

Tabla 8

Modo de Afrontamiento – Retracción del Afrontamiento.

Retracción del Afrontamiento	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	17	13.82%
Depende de las circunstancias	92	74.80%
Forma frecuente de afrontar el estrés	14	11.38%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

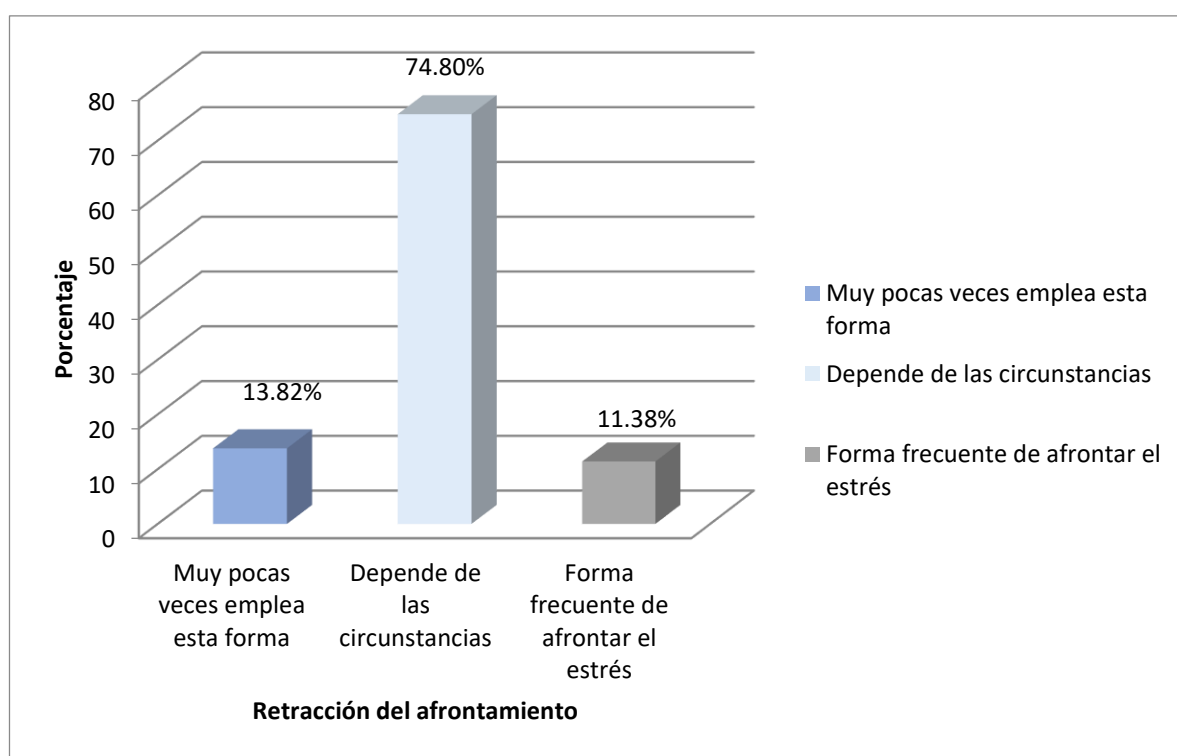


Figura 4. Modos de Afrontamiento – Retracción del Afrontamiento.

Fuente: Datos de la Tabla 8.

En la Tabla 8 y Figura 4, se tiene que en el modo de afrontamiento retracción del Afrontamiento de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, un 74.80% dependen de las circunstancias, el 13.82% muy pocas veces emplean esta forma y un 11.38 de forma frecuente afrontan el estrés.

Eso quiere decir que el 74.80% de los docentes dependiendo de las circunstancias prefieren esperar hasta que se pueda manejar de la mejor manera el estresor.

Tabla 9
 Modo de Afrontamiento – Búsqueda de Soporte Social.

Búsqueda de Soporte Social	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	17	13.82%
Depende de las circunstancias	49	39.84%
Forma frecuente de afrontar el estrés	57	46.34%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

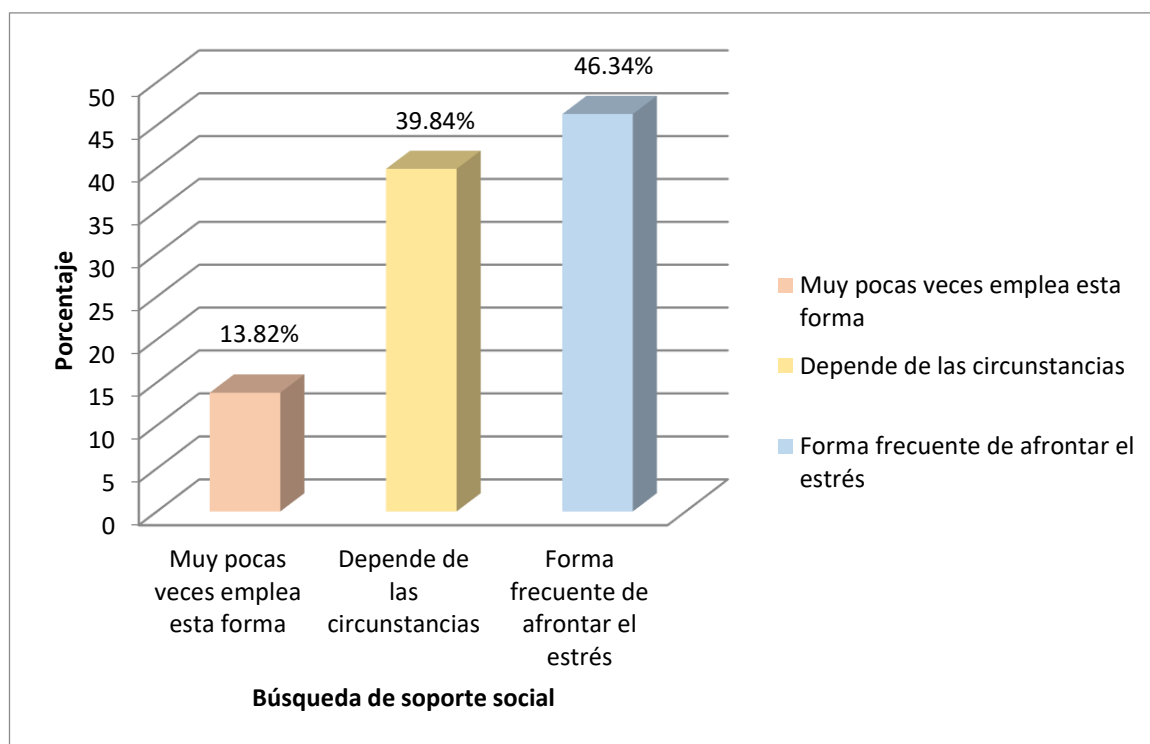


Figura 5. Modos de Afrontamiento – Búsqueda de soporte social.
 Fuente: Datos de la Tabla 11.

En la Tabla 9 y Figura 5, se tiene que en el modo de afrontamiento búsqueda de soporte social de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, el 46.34% de forma frecuente afrontan el estrés, un 39.84% dependen de las circunstancias y el 13.82% muy pocas veces emplean esta forma.

Eso quiere decir que el 46.34% de los docentes de forma frecuente buscan sentirse queridos, protegidos y valorados por otras personas cercanas en quien poder confiar (pareja, familiares o amigos).

Tabla 10
 Modo de Afrontamiento – Búsqueda de Soporte Emocional.

Búsqueda de Soporte Emocional	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	21	17.07%
Depende de las circunstancias	41	33.33%
Forma frecuente de afrontar el estrés	61	49.59%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

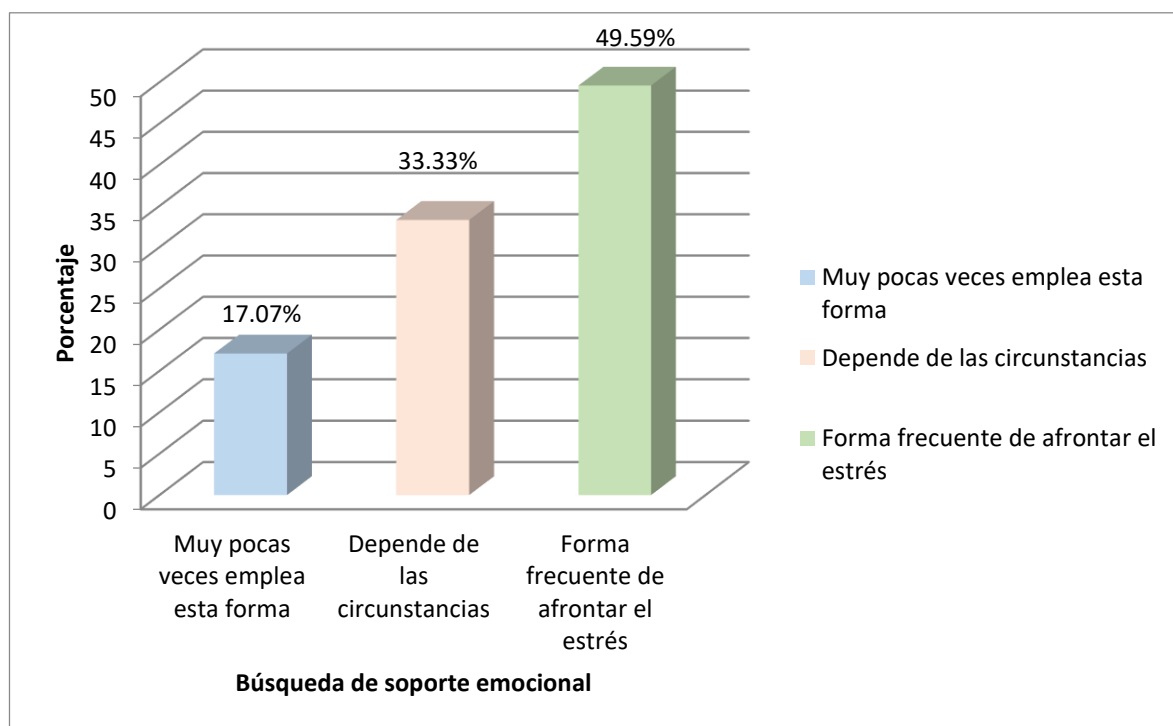


Figura 6. Modos de Afrontamiento – Búsqueda de soporte emocional.
 Fuente: Datos de la Tabla 10.

En la Tabla 10 y Figura 6, se tiene que en el modo de afrontamiento búsqueda de soporte emocional de Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, el 49.59% de forma frecuente afrontan el estrés, un 33.33% dependen las circunstancias y el 17.07% muy pocas veces emplean esta forma.

Lo que quiere decir que el 49.59% de los docentes de forma frecuente buscan apoyo moral, empatía, comprensión en otras personas, con la finalidad de sentir alivio.

Tabla 11
Modo de Afrontamiento – Reinterpretación Positiva de la Experiencia.

Reinterpretación Positiva de la Experiencia	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	2	1.63%
Depende de las circunstancias	31	25.20%
Forma frecuente de afrontar el estrés	90	73.17%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

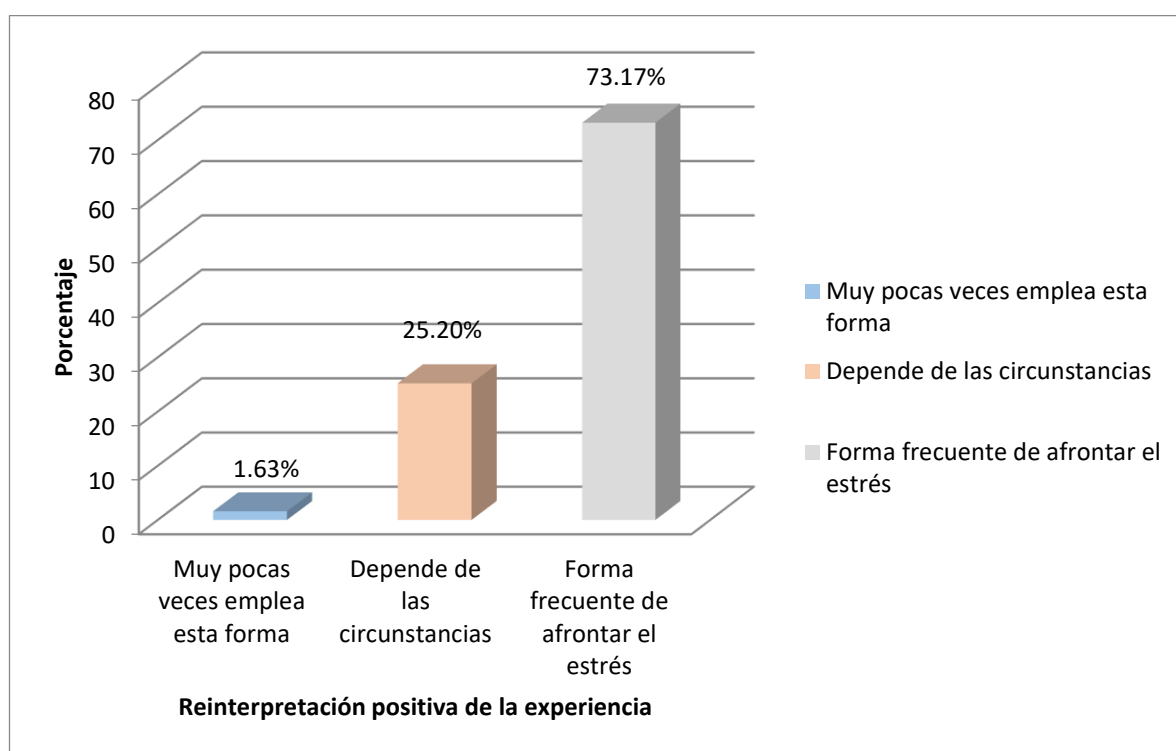


Figura 7. Modos de Afrontamiento – Reinterpretación Positiva de la Experiencia.

Fuente: Datos de la Tabla 11.

En la Tabla 11 y Figura 7 se tiene que en el modo afrontamiento al estrés reinterpretación positiva de la experiencia de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, el 73.17% de forma frecuente afrontan el estrés, un 25.20% dependen de las circunstancias y el 1.63% muy pocas veces emplean esta forma.

Lo que significa que el 73.17% de los docentes de forma frecuente evalúan de manera positiva la experiencia como un aprendizaje que servirá para el futuro.

Tabla 12
 Modo de Afrontamiento – Aceptación.

Aceptación	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	8	6.50%
Depende de las circunstancias	57	46.34%
Forma frecuente de afrontar el estrés	58	47.15%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

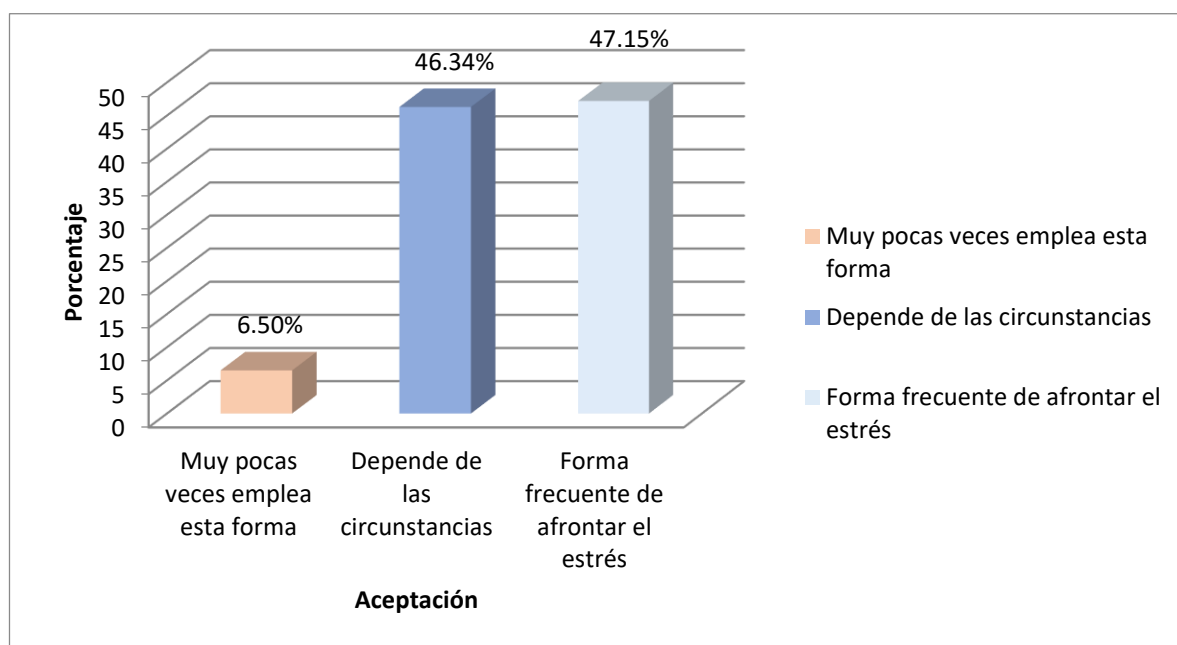


Figura 8. Modos de Afrontamiento – Aceptación.

Fuente: Datos de la Tabla 12.

En la Tabla 12 y Figura 8, se tiene que en el modo de afrontamiento al estrés aceptación de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, el 47.15% de forma frecuente afrontan el estrés, un 46.34% dependen de las circunstancias y el 6.50% muy pocas veces emplean esta forma.

Lo cual significa que el 47.15% de los docentes de forma frecuente aceptan que existe un estresor y que deberán vivir con ello siempre.

Tabla 13
 Modo de Afrontamiento – Retorno a la Religión.

Retorno a la religión	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	19	15.45%
Depende de las circunstancias	65	52.85%
Forma frecuente de afrontar el estrés	39	31.71%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

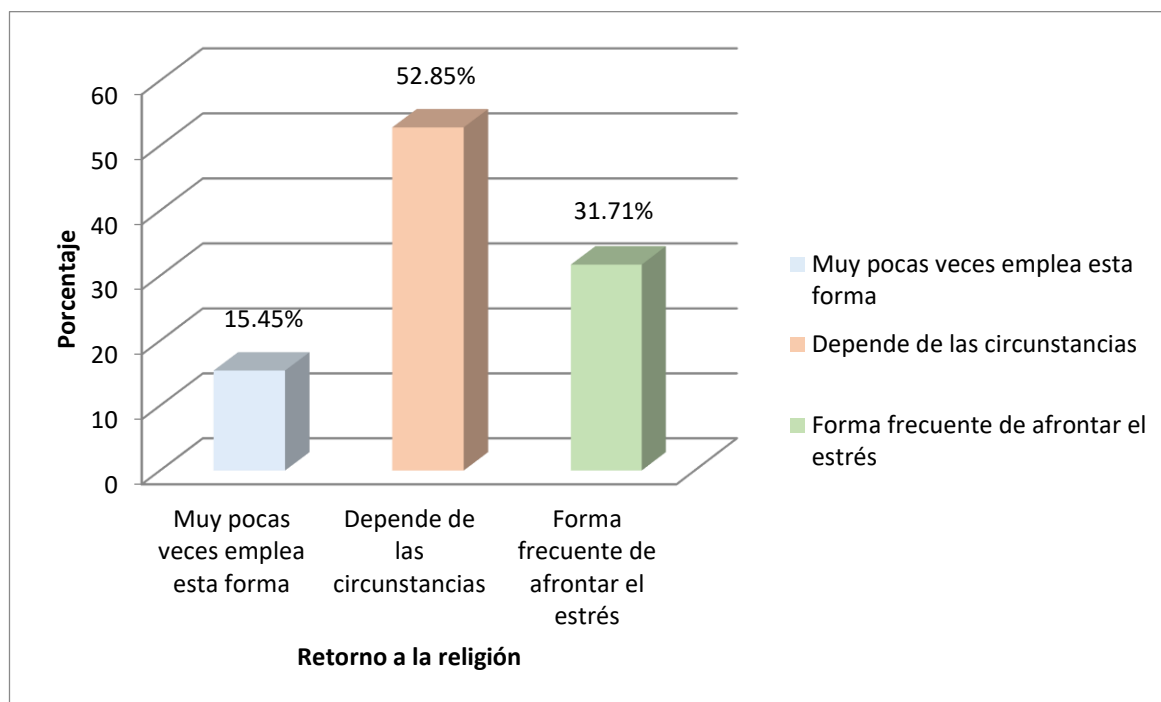


Figura 9. Modos de Afrontamiento – Retorno a la Religión.
 Fuente: Datos de la Tabla 15.

En la Tabla 13 y Figura 9, se tiene que en el modo afrontamiento al estrés retorno a la religión de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, el 52.85% de los docentes dependen de las circunstancias, un 31.71% de forma frecuente afrontan el estrés y el 15.45% muy pocas veces emplean esta forma.

Lo que significa que el 52.85% de los docentes depende de las circunstancias prefieren inclinarse al lado religioso para reducir el estresor.

Tabla 14
 Modo de Afrontamiento – Análisis de las Emociones.

Análisis de las emociones	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	40	32.52%
Depende de las circunstancias	64	52.03%
Forma frecuente de afrontar el estrés	19	15.45%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

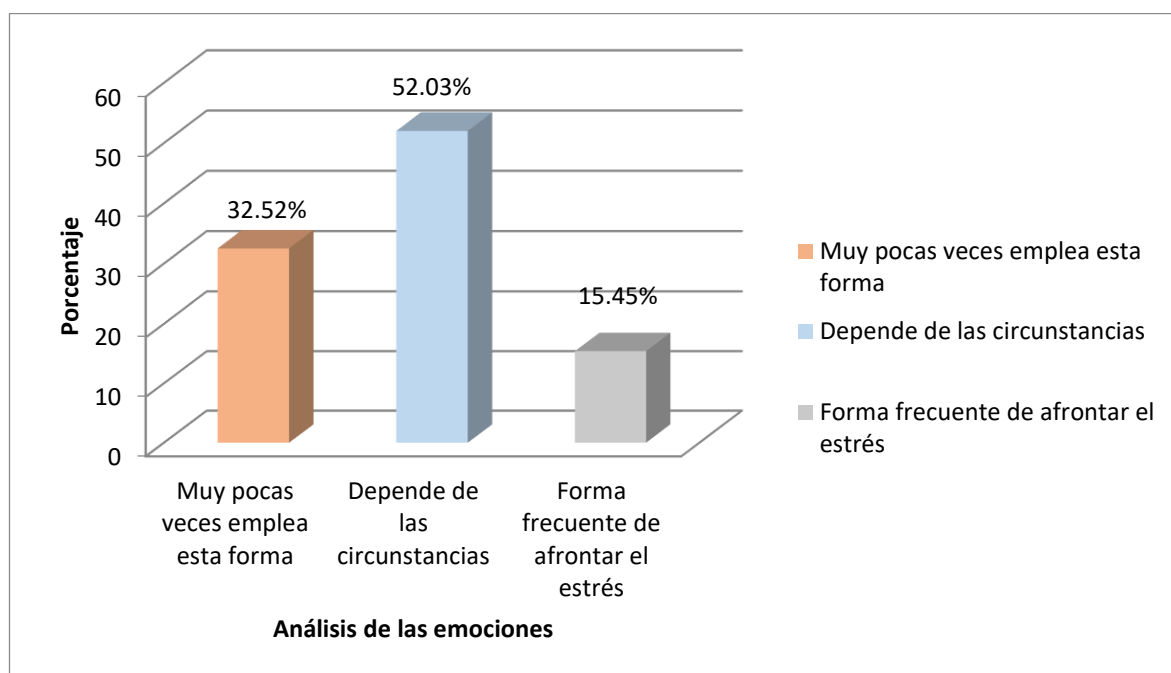


Figura 10. Modos de Afrontamiento – Análisis de las emociones.
 Fuente: Datos de la Tabla 14.

En la Tabla 14 y Figura 10, se tiene que en el modo de afrontamiento al estrés análisis de las emociones en Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, el 52.03% dependen de las circunstancias, un 32.52% muy pocas veces emplean esta forma y el 15.45% de forma frecuente afrontan el estrés.

Lo cual indica que el 52.03% de los docentes depende de las circunstancias se enfocan en las emociones producidas por el estresor y las liberan.

Tabla 15
Modo de Afrontamiento – Negación.

Negación	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	66	53.66%
Depende de las circunstancias	53	43.09%
Forma frecuente de afrontar el estrés	4	3.25%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

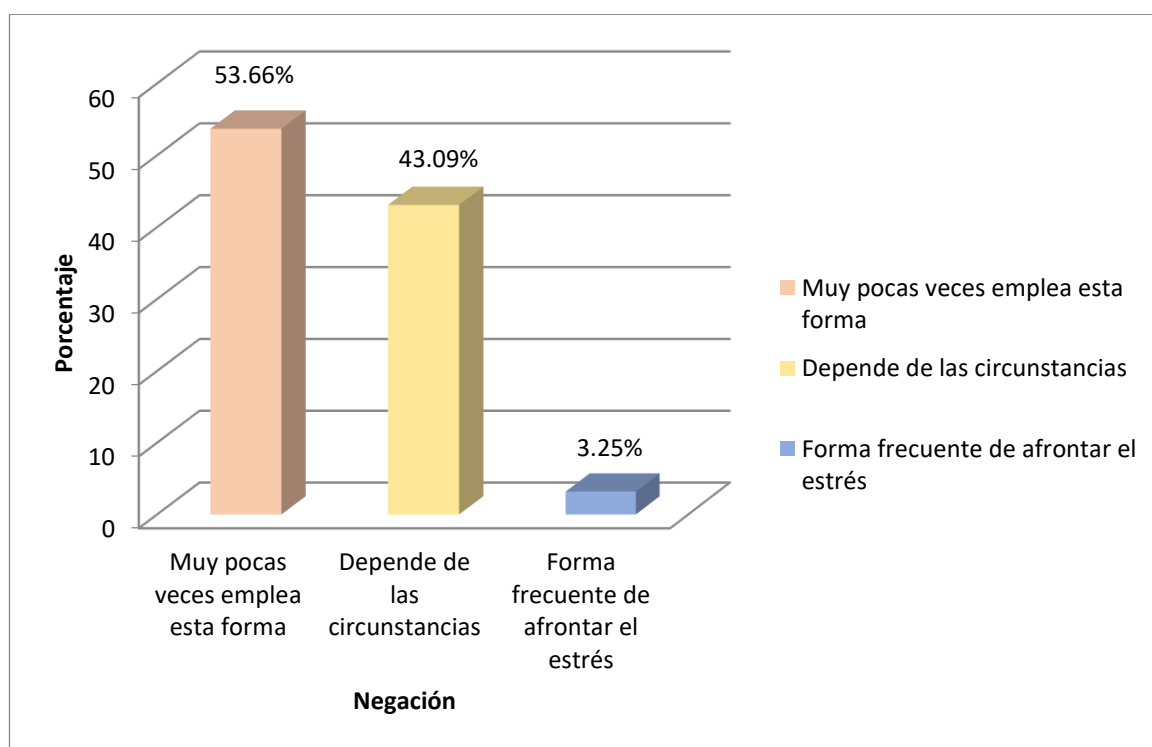


Figura 11. Modos de Afrontamiento – Negación.
Fuente: Datos de la Tabla 15.

En la Tabla 15 y Figura 11, se tiene que en el modo de afrontamiento al estrés negación de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, el 53.66% muy pocas veces emplean esta forma, un 43.09% dependen de las circunstancias y el 3.25% de forma frecuente afrontan el estrés.

Lo cual significa que el 53.66% de los docentes muy pocas veces emplean la negación como forma de resistirse a creer que el estresor está presente o que algo está pasando.

Tabla 16
 Modo de Afrontamiento – Conductas Inadecuadas.

Conductas Inadecuadas	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	84	68.29%
Depende de las circunstancias	35	28.46%
Forma frecuente de afrontar el estrés	4	3.25%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

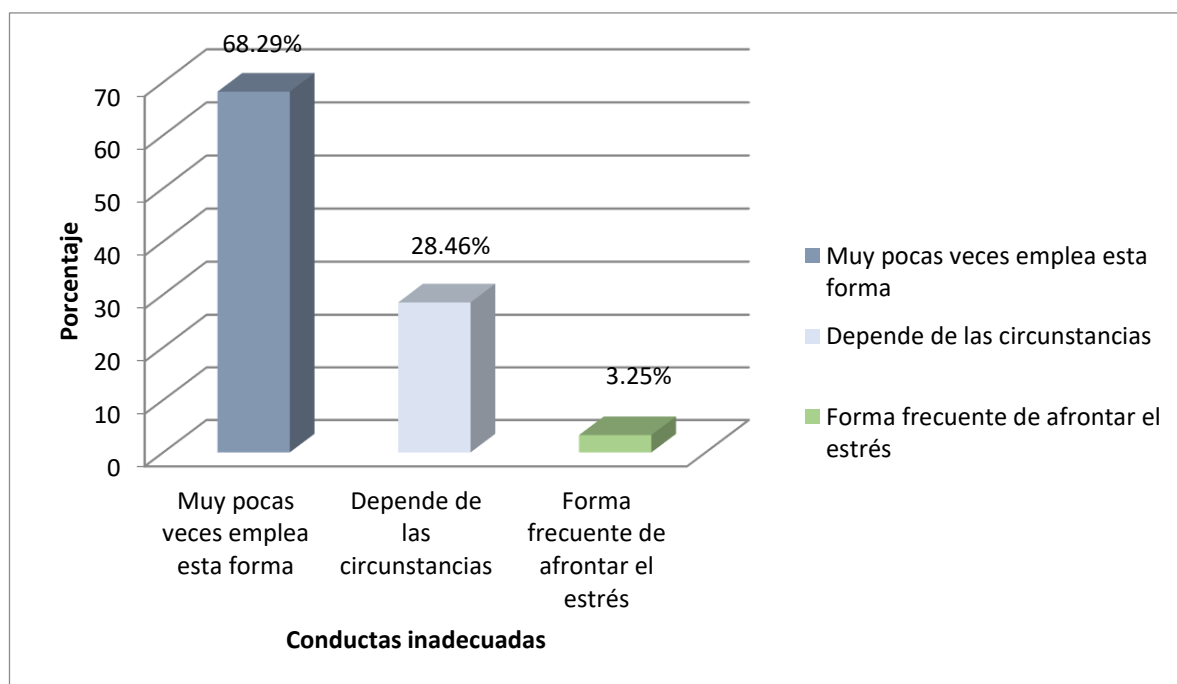


Figura 12. Modos de Afrontamiento – Conductas Inadecuadas.
 Fuente: Datos de la Tabla 16.

En la Tabla 16 y Figura 12, se tiene que en el modo de afrontamiento conductas inadecuadas de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, el 68.29% muy pocas veces emplean esta forma, un 28.46% dependen de las circunstancias y el 3.25% de forma frecuente afrontan el estrés usando esta forma.

Lo que quiere decir que el 68.29% de los docentes muy pocas veces dejan de lograr las metas que son interferidas por el estresor y dejan de hacer esfuerzos para reducir éste.

Tabla 17
Modo de Afrontamiento – Distracción.

Distracción	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces emplea esta forma	41	33.33%
Depende de las circunstancias	75	60.98%
Forma frecuente de afrontar el estrés	7	5.69%
Total	123	100.00%

Fuente: test cuestionario modos de afrontamiento.

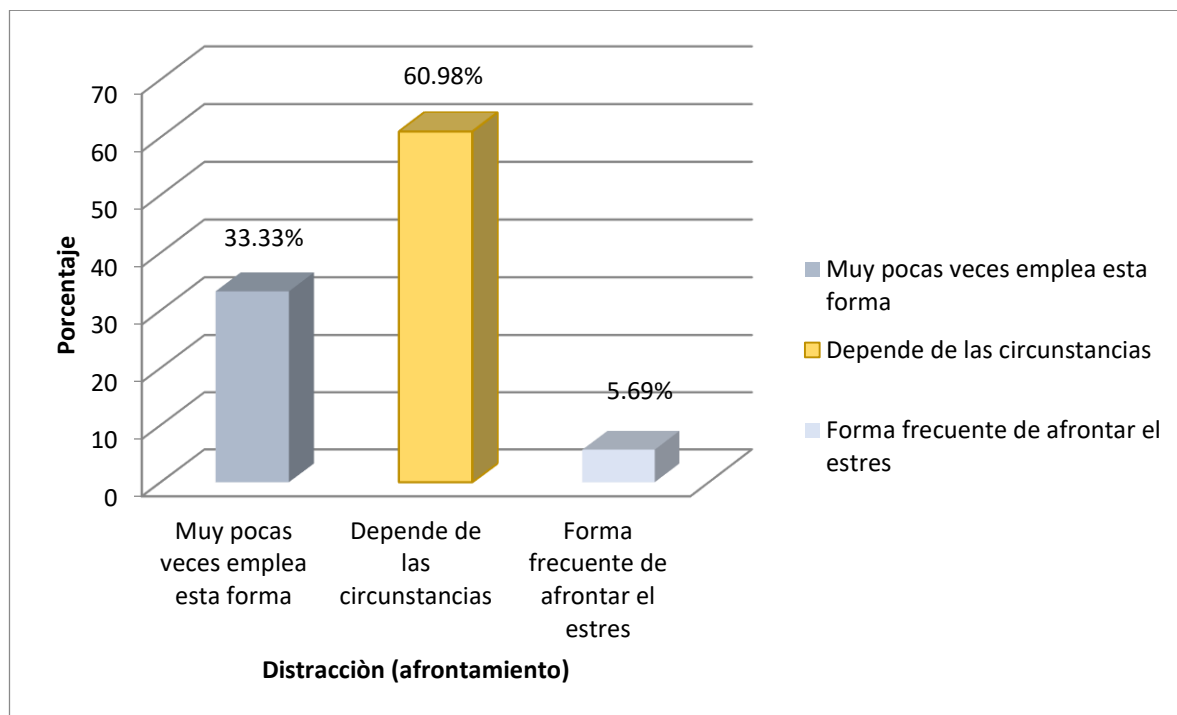


Figura 13. Modos de Afrontamiento – Distracción.
Fuente: Datos de la Tabla 17.

En la Tabla 17 y Figura 13, se tiene que en el modo de afrontamiento al estrés Distracción de los Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, el 60.98% dependen de las circunstancias, un 33.33% muy pocas veces emplea esta forma y el 5.69% de forma frecuente afrontan el estrés empleando esta forma.

Eso quiere decir que el 60.98% de los docentes dependen de las circunstancias para realizar otra actividades, con el fin de distraerse del estresor.

4.1.2. Resultados sobre el Nivel de Estrés.

Tabla 18

Niveles de Estrés.

Nivel de estrés	Frecuencia	Porcentaje
Estrés bajo	11	8.94%
Estrés medio	82	66.67%
Estrés alto	30	24.39%
Total	123	100.00%

Fuente: Escala de Estrés Percibido.

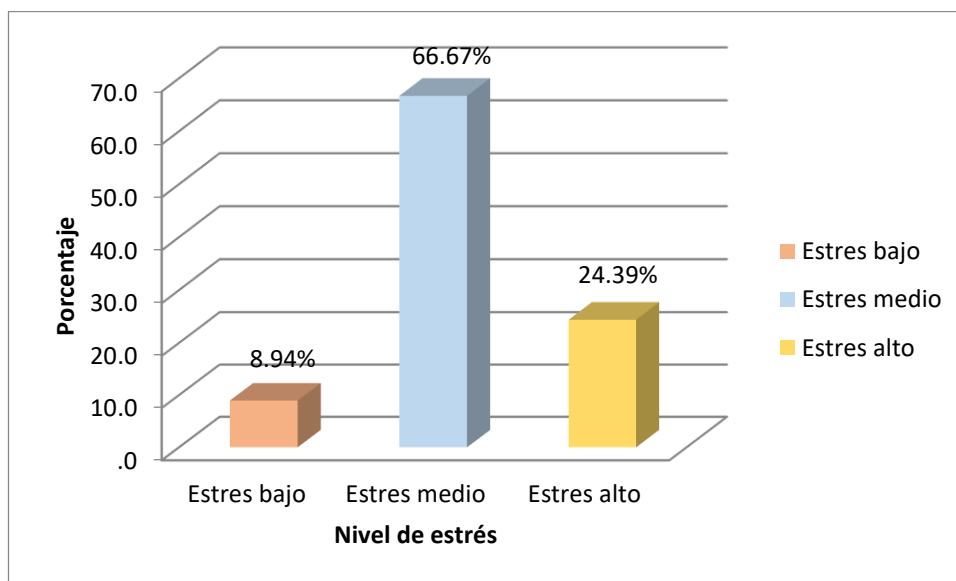


Figura 14. Nivel de Estrés.

Fuente: Datos de la Tabla 18.

De la Tabla 18 y Figura 14, se tiene que el 66.67% presenta estrés medio, un 24.39% tiene estrés alto y el 8.94% presenta estrés bajo.

Se determinó que los Docentes presentan un nivel de estrés medio con 66.67%, lo cual indica que hay presencia de estrés, que puede ser repetitivo, y excede de las capacidades del grupo poblacional.

Tabla 19.
Modos de afrontamiento al Estrés.

Modos de Afrontamiento	Muy pocas veces emplea ésta forma.	Depende de la circunstancias.	Forma frecuente de afrontar el estrés	Total
	MPV	DC	FF	
Afrontamiento Directo	6.50%	60.98%	32.52%	100%
Planificación de Actividades	12.20%	50.41%	37.40%	100%
Supresión de Actividades Competitivas	34.15%	50.41%	15.45%	100%
Retracción (demora) del afrontamiento	13.82%	74.80%	11.38%	100%
Búsqueda de soporte social	13.82%	39.84%	46.34%	100%
Búsqueda de soporte emocional	17.07%	33.33%	49.59%	100%
Reinterpretación positiva de la experiencia	1.63%	25.20%	73.17%	100%
Aceptación	6.50%	46.34%	47.15%	100%
Retorno a la religión	15.45%	52.85%	31.71%	100%
Análisis de las emociones	32.52%	52.03%	15.45%	100%
Negación	53.66%	43.09%	3.25%	100%
Conductas inadecuadas	68.29%	28.46%	3.25%	100%
Distracción (Afrontamiento Indirecto)	33.33%	60.98%	5.69%	100%

Fuente: Elaboración propia de la aplicación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento.

Con los resultados obtenidos se tiene que los Modos de Afrontamiento al estrés que predominan en el estudio realizado en Docentes del Nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015 es la reinterpretación positiva de la experiencia, búsqueda de soporte emocional, búsqueda de soporte social y aceptación.

4.2. Contrastación de Hipótesis.

De lo desarrollado en la presente investigación, de las tablas y figuras obtenidas de los cuestionarios aplicados a los Docentes del nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, cuyos modelos se adjuntan en anexos; se ha podido demostrar las siguientes hipótesis planteadas.

4.2.1. Contrastación de Hipótesis Específicas

Modos de Afrontamiento al Estrés

Ho: El modo de afrontamiento al estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del distrito de Tacna del año 2015 no es la negación.

H1: El modo de afrontamiento al estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del distrito de Tacna del año 2015 es la negación.

Conclusión:

Se concluye que **H1** es falsa y se afirma que existe evidencia suficiente para concluir que los Modos de Afrontamiento al estrés que más predominan en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, son: Reinterpretación positiva de la experiencia, Aceptación, Búsqueda de soporte emocional y Búsqueda de soporte social.

Nivel de Estrés

H₀: El nivel de estrés no es alto en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del distrito de Tacna del año 2015.

H₁: El nivel de estrés es alto en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del distrito de Tacna del año 2015.

Conclusión:

Se concluye que **H₁** es falsa y se afirma que Existe evidencia suficiente para concluir que el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015 es medio.

4.2.2. Contratación de Hipótesis General

Análisis de Afrontamiento Directo y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Directo y el nivel de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Directo y el nivel de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015

Regla de decisión

Si $P\text{-valor} < \text{nivel de significancia} \rightarrow \text{Rechazo Ho}$

Tabla 20

Afrontamiento directo según el nivel de estrés.

Estrés	Afrontamiento directo						Total	
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	0	0.00%	11	14.67%	0	0.00%	11	8.94%
Medio	7	87.50%	51	68.00%	24	60.00%	82	66.67%
Alto	1	12.50%	13	17.33%	16	40.00%	30	24.39%
Total	8	100.00%	75	100.00%	30	100.00%	123	100.00%
$X^2 = 13.839$						$P\text{-valor} = 0.008$		

Fuente: cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H₀*** es falsa y se afirma que Existe evidencia suficiente con un nivel de confianza del 95%, para concluir que el p-valor es menor al nivel de significancia lo que indica que existe relación significativa entre el modo de Afrontamiento Directo y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Se observa que las personas que presentan de forma frecuente este modo de afrontamiento presentan niveles medios (60%) y altos (40%) de estrés principalmente, lo cual indica que aquellas personas que de forma frecuente centran todos sus esfuerzos por afrontar solo el estresor y no otras actividades presentan niveles medios y altos de estrés.

Análisis de Planificación de Actividades y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Planificación de Actividades y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Planificación de Actividades y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015

Regla de decisión

Si $P\text{-valor} < \text{nivel de significancia} \rightarrow \text{Rechazo Ho}$

Tabla 21

Modo de afrontamiento planificación de actividades según nivel de estrés.

Estrés	Planificación de actividades							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Bajo	2	13.33%	7	11.29%	2	4.35%	11	8.94%
Medio	11	73.33%	45	75.58%	26	56.52%	82	66.67%
Alto	2	13.33%	10	16.13%	18	39.13%	30	24.39%
Total	15	100.00%	62	100.00%	45	100.00%	123	100.00%
$X^2 = 9.511$				$P\text{-valor} = 0.050$				

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H1*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, para concluir que el Chi Cuadrado calculado es mayor al nivel de significancia, entonces se rechaza la ***H1***, por lo tanto no existe relación entre el Modo de Afrontamiento Planificación de Actividades y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Análisis de Supresión de actividades Competitivas y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Supresión de Actividades Competitivas y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Supresión de Actividades Competitivas y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 22

Modo afrontamiento Supresión de Actividades Competitivas según nivel de estrés.

Estrés	Supresión de actividades competitivas							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	f	%	F	%	f	%	f	%
Bajo	7	16.67%	4	6.45%	0	0.00%	11	8.94%
Medio	30	71.43%	38	61.29%	20	80.00%	82	66.67%
Alto	5	11.90%	20	32.36%	5	20.00%	30	24.39%
Total	42	100.00%	62	100.00%	25	100.00%	123	100.00%
$X^2 = 9.770$				P-valor = 0.044				

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H₀*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es menor al nivel de significancia, se concluye que existe relación significativa entre el Modo de Afrontamiento Supresión de Actividades Competitivas y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Se observa que las personas que de forma frecuente utilizan la Supresión de actividades competitivas presentan nivel medio (80%) y alto (20%) de estrés, esto significa que aquellas personas que prefieren dejar pasar otras actividades con el fin de no ser distraídas y centrarse solo en el estresor, presentan nivel medio de estrés principalmente.

Análisis de Retracción y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Retracción y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Retracción y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 23

Modo de afrontamiento Retracción según nivel de Estrés.

Estrés	Retracción								
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total		
	f	%	f	%	f	%	F	%	
Bajo	2	11.76%	9	9.78%	0	0.00%	11	8.94%	
Medio	11	64.71%	62	67.39%	9	64.29%	82	66.67%	
Alto	4	23.53%	21	22.83%	5	35.71%	30	24.39%	
Total	17	100.00%	92	100.00%	14	100.00%	123	100.00%	
$X^2 = 2.338$				P-valor = 0.674					

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H1*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es mayor al nivel de significancia por tanto no se rechaza la H_0 , lo cual indica que no existe relación entre el Modo de Afrontamiento Retracción y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Análisis de Búsqueda de Soporte Social y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Búsqueda de Soporte Social y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Búsqueda de Soporte Social y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 24

Modo de afrontamiento Búsqueda de Soporte Social según nivel de Estrés.

Estrés	Búsqueda de soporte social							Total	
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		F		
	f	%	f	%	f	%			
Bajo	2	11.76%	7	14.29%	2	3.51%	11	8.94%	
Medio	11	64.71%	38	77.55%	33	57.89%	82	66.67%	
Alto	4	23.53%	4	8.16%	22	38.60%	30	24.39%	
Total	17	100.00%	49	100.00%	57	100.00%	123	100.00%	

$$X^2 = 15.148$$

$$P\text{-valor} = 0.004$$

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H₀*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es menor al nivel de significancia, se concluye que existe relación significativa entre el Modo de Afrontamiento Búsqueda de Soporte Social y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Se observa que las personas que de forma frecuente usan este modo de afrontamiento, presentan nivel medio de estrés (57.89%) seguido por nivel alto (38.60%) y finalmente por nivel bajo (3.51%), lo cual significa que las personas que buscan el consejo en otros para afrontar el estresor presentan nivel medio de estrés principalmente.

Análisis de Búsqueda de soporte emocional y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Búsqueda de Soporte Emocional y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Búsqueda de Soporte Emocional y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 25

Modo de afrontamiento Búsqueda de Soporte Emocional según nivel de Estrés.

Estrés	Búsqueda de soporte emocional							Total	
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		F		
	f	%	f	%	f	%			
Bajo	3	14.29%	6	14.63%	2	3.13%	11	8.94%	
Medio	14	66.67%	32	78.05%	36	56.25%	82	66.67%	
Alto	4	19.05%	3	7.32%	26	40.63%	30	24.39%	
Total	21	100.00%	41	100.00%	61	100.00%	123	100.00%	
$X^2 = 15.255$					P-valor = 0.004				

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H₀*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es menor al nivel de significancia, lo cual significa que existe relación significativa entre el Modo de Afrontamiento Búsqueda de Soporte Emocional y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Se observa que las personas que de forma frecuente usan este modo de afrontamiento presentan nivel medio de estrés (56.25%) seguido por nivel alto (40.63%) y finalmente por nivel bajo (3.13%), lo cual significa que las personas que de forma frecuente buscan el apoyo moral en otras personas experimentan niveles medios y altos de estrés.

Análisis de Reinterpretación positiva de la experiencia y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Reinterpretación Positiva de la Experiencia y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Reinterpretación Positiva de la Experiencia y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 26

Modo de afrontamiento Reinterpretación Positiva de la Experiencia según el nivel de Estrés.

Estrés	Reinterpretación positiva de la experiencia							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Bajo	0	0.00%	3	9.68%	8	8.89%	11	8.94%
Medio	2	100.00%	23	74.19%	57	63.33%	82	66.67%
Alto	0	0.00%	5	16.13%	25	27.78%	30	24.39%
Total	2	100.00%	31	100.00%	90	100.00%	123	100.00%
$X^2 = 2.723$					P-valor= 0.605			

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H1*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor no es menor al nivel de significancia no rechazo de H_0 , lo cual indica que no existe relación significativa entre el Modo de Afrontamiento Reinterpretación Positiva de la Experiencia y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Análisis de Aceptación y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Aceptación y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Aceptación y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 27

Modo de Afrontamiento Aceptación según nivel de Estrés.

Estrés	Aceptación							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	f	%	f	%	F	%	f	%
Bajo	0	0.00%	9	15.79%	2	3.45%	11	8.94%
Medio	7	87.50%	41	71.93%	34	58.62%	82	66.67%
Alto	1	12.50%	7	12.28%	22	37.93%	30	24.39%
Total	8	100.00%	57	100.00%	58	100.00%	123	100.00%
$X^2 = 15.233$				P-valor = 0.004				

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H₀*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es menor al nivel de significancia, lo cual indica que existe relación significativa entre el Modo de afrontamiento aceptación y el nivel de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Se observa que de forma frecuente las personas que usan este modo de afrontamiento presentan nivel medio de estrés (58.62%), seguido por nivel alto (37.93%) y finalmente por nivel bajo (3.45%), lo cual significa que las personas que de forma frecuente aceptan que existe un estresor y no se puede hacer nada para lograr reducirlo, son los que experimentan niveles medios de estrés principalmente.

Análisis de Retorno a la religión y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Retorno a la Religión y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Retorno a la Religión y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 28

Modo de Afrontamiento Retorno a la Religión y el nivel de Estrés.

Estrés	Retorno a la religión						Total	
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		f	%
	F	%	f	%	f	%		
Bajo	2	10.53%	9	13.85%	0	0.00%	11	8.94%
Medio	13	68.42%	46	70.77%	23	58.97%	82	66.67%
Alto	4	21.05%	10	15.38%	16	41.03%	30	24.39%
Total	19	100.00%	65	100.00%	39	100.00%	123	100.00%
$X^2 = 12.481$						P-valor= 0.014		

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión

Se concluye que ***H₀*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es menor al nivel de significancia, lo cual indica que existe relación significativa entre el Modo de Afrontamiento Retorno a la Religión y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Se observa que de forma frecuente las personas que usan este modo de afrontamiento presentan nivel medio de estrés (58.97%), seguido de nivel alto (41.03%), lo cual significa que estas personas que de forma frecuente buscan apoyo en la religión para reducir el estresor, son los que experimentan niveles medios y altos de estrés principalmente.

Análisis de las emociones y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Análisis de las Emociones y el nivel de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Análisis de las Emociones y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 29

Modo de afrontamiento Análisis de las Emociones según nivel de Estrés.

Estrés	Análisis de las emociones							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	7	17.50%	4	6.25%	0	0.00%	11	8.94%
Medio	28	70.00%	40	62.50%	14	73.68%	82	66.67%
Alto	5	12.50%	20	31.25%	5	26.32%	30	24.39%
Total	40	100.00%	64	100.00%	19	100.00%	123	100.00%
$X^2 = 9.449$				P-valor = 0.051				

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H1*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor no es menor al nivel de significancia, indica que no existe relación significativa entre el Modo de Afrontamiento Análisis de las Emociones y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Análisis de Negación y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Negación y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Negación y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si $P\text{-valor} < \text{nivel de significancia} \rightarrow \text{Rechazo } H_0$

Tabla 30

Modo de Afrontamiento Negación según nivel de Estrés.

Estrés	Negación							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	9	13.64%	2	3.77%	0	0.00%	11	8.94%
Medio	49	74.24%	30	56.60%	3	75.00%	82	66.67%
Alto	8	12.12%	21	39.62%	1	25.00%	30	24.39%
Total	66	100.00%	53	100.00%	4	100.00%	123	100.00%
$X^2 = 14.098$					$P\text{-valor} = 0.007$			

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H₀*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es menor al nivel de significancia, indica que existe relación significativa entre el Modo de Afrontamiento Negación y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Se observa que de forma frecuente las personas que usan este modo de afrontamiento, presentan nivel medio (75.00%), seguido por nivel alto de estrés (25.00%), lo cual significa que estas personas de forma frecuente niegan la existencia del estresor, experimentan niveles medios y altos principalmente.

Análisis de Conductas inadecuadas y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento conductas Inadecuadas y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento conductas Inadecuadas y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 31

Modo de Afrontamiento Conductas Inadecuadas según nivel de Estrés.

Estrés	Conductas inadecuadas							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	11	13.10%	0	0.00%	0	0.00%	11	8.94%
Medio	59	70.24%	20	57.14%	3	75.00%	82	66.67%
Alto	14	16.67%	15	42.86%	1	25.00%	30	24.39%
Total	84	100.00%	35	100.00%	4	100.00%	123	100.00%
$X^2 = 12.735$				P-valor= 0.013				

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H₀*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es menor al nivel de significancia, indica que existe relación significativa entre el Modo de Afrontamiento Conductas Inadecuadas y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Se observa que de forma frecuente las personas que usan este modo de afrontamiento presentan nivel medio (75.00%), seguido por nivel alto de estrés (25.00%), lo cual significa que las personas que de forma frecuente dejan de hacer esfuerzos para reducir y lograr efectos positivos en el estresor, experimentan niveles medios y altos de estrés.

Análisis de Distracción y nivel de estrés

Ho: No existe relación entre el Modo de Afrontamiento Distracción y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H1: Existe relación entre el Modo de Afrontamiento Distracción y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo Ho

Tabla 32

Modo de Afrontamiento Distracción según nivel de Estrés.

Estrés	Distracción								
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Bajo	7	17.07%	4	5.33%	0	0.00%	11	8.94%	
Medio	29	70.73%	48	64.00%	5	71.43%	82	66.67%	
Alto	5	12.20%	23	30.67%	2	28.57%	30	24.39%	
Total	41	100.00%	75	100.00%	7	100.00%	123	100.00%	
$X^2 = 8.716$				P-valor = 0.069					

Fuente: Cuestionario modos de afrontamiento.

Conclusión:

Se concluye que ***H1*** es falsa y se afirma que existe evidencia significativa a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es mayor al nivel de significancia, se concluye que no existe relación significativa entre el Modo de Afrontamiento Distracción y el nivel de Estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

Tabla Resumen de Modos de Afrontamiento al Estrés

Tabla 33.

Resumen de las asociaciones Modos de Afrontamiento y el estrés

Modos de afrontamiento	Chi cuadrado	P - valor
Afrontamiento directo	13.839	0.008
Planificación de actividades	9.511	0.050
Supresión de actividades competitivas	9.770	0.044
Retracción	2.338	0.674
Búsqueda de soporte social	15.148	0.004
Búsqueda de soporte emocional	15.255	0.004
Reinterpretación positiva de la experiencia	2.723	0.605
Aceptación	15.233	0.004
Retorno a la religión	12.481	0.014
Análisis de las emociones	9.449	0.051
Negación	14.098	0.007
Conductas inadecuadas	12.735	0.013
Distracción	8.716	0.069

Fuente: Elaboración propia.

Prueba de Hipótesis General

a) Planteamiento de hipótesis

H₀: No existe relación entre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

H₁: Existe relación entre los modos de afrontamiento al estrés y los niveles de estrés en los docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015.

b) Nivel de significancia

Error estándar: 5%

c) Prueba estadística

Ambas variables se han cualificado, además, se desea conocer la influencia de una variable en la otra, por tal motivo, la prueba estadística es Chi Cuadrado de independencia.

d) Modelo matemático

$$X^2 = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}; \quad gl = (tf - 1)(tc - 1)$$

e) Regla de decisión

Si P-valor < nivel de significancia → Rechazo H₀

f) Conclusión

Existen evidencias significativas a un nivel de confianza del 95%, error absoluto 5%, y como el P-valor es menor al nivel de significancia, se concluye que existe relación entre los Modos de Afrontamiento al estrés y el Nivel de Estrés en los

docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales de Tacna del año 2015.

4.3. Discusión

El objetivo principal de la presente investigación fue demostrar la relación existente entre los Modos de Afrontamiento al Estrés y los Niveles de Estrés, en los Docentes del nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, demostrando así los Modos de Afrontamiento más predominantes y la relación que guardan con los Niveles de Estrés.

Los resultados obtenidos evidenciaron que los Modos de Afrontamiento al estrés que más predominan son: reinterpretación positiva de la experiencia, Aceptación, Búsqueda de soporte emocional y Búsqueda de soporte social, lo cual se evidencia con el estudio de Guerrero (2003) que indica que los modos de afrontamiento de mayor presencia en docentes universitarios son: planificación, reinterpretación positiva, afrontamiento activo, búsqueda de apoyo instrumental y búsqueda de apoyo social. Por otro lado, Quaas (2006) en su investigación encontró que los modos de afrontamiento más predominantes en profesores universitarios son: planificación, reinterpretación positiva, afrontamiento activo y búsqueda de apoyo social. Muños y Correa (2011) en su investigación destacan que los modos de afrontamiento que presentan docentes de primaria y secundaria son: búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional. Mientras que por otro lado Acosta y Burguillos (2014) mencionan que los modos de afrontamiento que destacan en su investigación realizada en profesores de primaria y secundaria son: crecimiento personal, centrarse en las emociones y desahogarse, y reinterpretación positiva. Mientras que Bulnes (2013) hace mención que en su investigación realizada en docentes de centros escolares estatales de Lima los modos de afrontamiento que más destacan son: estrategias de afrontamiento activo, planificación y reinterpretación positiva y crecimiento. Lo que denota la presencia de ciertos modos de afrontamiento presentes en la población estudiada.

Mientras tanto el estrés existente en los Docentes, se encuentra en un nivel medio, lo cual indica que hay presencia de estrés, que puede estar afectando al grupo poblacional de individuos, de manera repetitiva. Mientras que Oramas (2013) en su investigación realizada en docentes cubanos, encuentra la presencia de estrés laboral en 88.24% del total de su muestra. Por otro lado, Acosta y Burguillos (2014) en su

investigación realizada en profesores de primaria y secundaria de Huelva encontraron que el 45.7% de los docentes presentan síntomas de estrés elevados. Gutiérrez (2010) en su investigación realizada en docentes encuentra niveles moderados de estrés. Moreno, Zobeida, Guzman, Martínez, Yábar, y Vidaurre (2014) refiere que en su investigación realizada en docentes de una universidad, se encuentra que el 90.24% de los docentes presentan un nivel bajo de agotamiento. Arratia (2007), en su investigación realizada en estudiantes de la facultad de medicina de una universidad, encuentra que existe un nivel de estrés medio. Moarri (2007) en su investigación realizada en estudiantes de medicina encontró que el nivel de estrés prevalente es “normal”.

De los modos de afrontamiento al estrés más predominantes se tiene la reinterpretación positiva de la experiencia en la cual el sujeto considera cada situación como un suceso de aprendizaje el cual sirve para afrontar de mejor manera en un futuro; búsqueda de soporte emocional, en la cual el sujeto busca apoyo moral, entendimiento de otras personas acerca de su situación en la cual se encuentra, con la finalidad de reducir la carga tensional desde lo emocional; búsqueda de soporte social, el sujeto busca apoyo, consejos de otras personas, obteniendo recursos necesarios para afrontar el suceso; aceptación, el sujeto acepta de que existe una situación que está tensionándolo, y afirma que vivirá siempre con ello; planificación de actividades, la persona analiza la situación, buscando acciones que reduzcan el estresor; afrontamiento directo, el sujeto realiza acciones directas con la finalidad de aumentar efectos positivos que reduzcan la tensión.

El nivel de estrés en los docentes es medio, lo cual indica que hay presencia de estrés, que excede de las capacidades del grupo poblacional de individuos con el que se trabajó, ya que el 66.7% de los docentes presencian tensión debido a la variedad de actividades que realizan cotidianamente.

Se hallaron relaciones estadísticamente significativas entre Los Modos de afrontamiento y los niveles de estrés, tales como: el afrontamiento directo, que se refiere a un afrontamiento directo al estresor, se encontró que de forma frecuente estaba presente en 40.00% del nivel alto de estrés. Mientras que el Modo de afrontamiento Supresión de actividades competitivas (forma frecuente) en un 20.00%

se relaciona con un nivel alto de estrés, lo que significa que estas personas se centran solo en el estresor y dejan pasar otras actividades para no ser distraídos, de tal forma que tratan de solucionar la situación para reducir el estresor. Por otro lado el Modo de afrontamiento búsqueda de soporte social estuvo relacionado con el nivel alto de estrés (38.00%) y solo el 3.51% se relacionó con el nivel bajo, lo que significa que estas personas buscan el consejo y apoyo en otros para reducir el estresor principalmente, lo que aparentemente le resulta eficaz a un grupo de personas que disminuye sus niveles de estrés. El Modo de afrontamiento búsqueda de soporte emocional, en su forma frecuente, tuvo un 40.63% en el nivel alto de estrés y en un 3.15% relacionado con un nivel bajo, lo cual significa que estas personas buscan apoyo moral en otros, para sentirse comprendidos y sientan que no son los únicos, lo cual también puede manifestarse pensando de que su problema es más grave que otras personas, agravando así el estresor.

El Modo de afrontamiento aceptación en un 37.93% estuvo relacionado con un nivel alto de estrés y en un 3.45% con un nivel bajo, significa que estas personas aceptan la existencia de un estresor el cual puede ser transitorio. El Modo de afrontamiento Retorno a la religión en un 41.03% estuvo relacionado con un nivel alto de estrés, lo que significa que estas personas que de forma frecuente buscan apoyo en la religión, asimilando textos bíblicos para sentirse identificados, casi la mitad de ellos mantiene un nivel alto de estrés.

El Modo de afrontamiento Negación en un 25.00% se relacionó con un nivel alto de estrés, lo que significa que estas personas que de forma frecuente niegan la existencia de un estresor (que pasan por alto), aparentemente este modo de afrontamiento puede disminuir los niveles de estrés de forma temporal pero a largo plazo el estresor puede agravarse más ocasionando un mayor nivel de estrés. Con respecto al Modo de afrontamiento Conductas inadecuadas en un 25.00% estuvo relacionado con un nivel alto de estrés, lo cual significa que estas personas dejan de hacer esfuerzo alguno para reducir el estrés y lograr sus metas propuestas, lo que ocasiona que a largo plazo el nivel de estrés se incremente ya que quedarían situaciones sin resolver. El Modo de afrontamiento Distracción en un 28.57% estuvo relacionado con un nivel de estrés alto, lo que significa que estas personas realizan varias actividades con el fin de distraerse del estresor, y poder reducirlo.

Cabe señalar que revisando las tablas de contingencia de la prueba estadística aplicada, se observa que en varias asociaciones se han encontrado casillas menores a la frecuencia 5, lo que puede estar afectando a la prueba estadística, ya que se viola el supuesto mencionado. Por lo que se insta a interpretar los resultados con cautela y se motiva a continuar con la investigación de los modos de afrontamiento para corroborar los resultados hallados en el presente estudio.

Según los resultados, el modo de afrontamiento que tuvo menor porcentaje en nivel alto fue la Supresión de actividades competitivas que se refiere a que la persona se centre en el estresor sin atender a otras actividades, lo cual se relaciona con nivel de estrés medio, lo que denotaría que aquellos docentes que utilizan este modo de afrontamiento en forma frecuente, mantienen en su mayoría niveles medios de estrés.

Finalmente, se tiene que en otras investigaciones de Modos de afrontamiento al estrés también se evidencian entre los resultados que los Modos de afrontamiento más predominantes son: reinterpretación positiva de la experiencia, Aceptación, Búsqueda de soporte emocional y Búsqueda de soporte social. En otras investigaciones sobre estrés realizadas en el contexto Tacneño a otras poblaciones, también se evidencian Niveles de estrés Medio. La hipótesis general de la investigación se pudo comprobar, existe relación entre los modos de afrontamiento y los niveles de estrés en docentes de nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Tacna del año 2015.

CONCLUSIONES

1. Se encontró que los Modos de Afrontamiento predominantes en los Docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna del año 2015, “en forma frecuente de afrontar el estrés” son: Reinterpretación positiva de la experiencia, Aceptación, Búsqueda de soporte emocional y Búsqueda de soporte social.
2. Se determinó que el 66.7% de la población estudiada, presenta un nivel de estrés medio, lo cual indica que hay presencia de estrés, el cual puede ser repetitivo en el tiempo, causando tensión en la población y asimismo indica que son situaciones que exceden de las capacidades de los individuos para afrontar tales situaciones.
3. Se concluye que existe una relación estadísticamente significativa entre los Modos de Afrontamiento al Estrés: Afrontamiento directo, supresión de actividades competitivas, búsqueda de soporte social, búsqueda de soporte emocional, aceptación, retorno a la religión, negación y conductas inadecuadas y los niveles de estrés en los Docentes de nivel secundario de Instituciones Educativas Estatales del Distrito de Tacna.

RECOMENDACIONES

1. Se sugiere continuar con el estudio de los Modos de Afrontamiento al Estrés y Niveles de Estrés, a fin de terminar la problemática del estrés existente en docentes, especialmente de nivel secundario, quienes realizan muchas labores a diario, tal y como se detalla en el marco teórico, por ello la presente investigación es una muestra representativa del Distrito de Tacna.
2. La presente investigación sirve para poder realizar futuros programas de intervención, y ya se cuentan con los Instrumentos validados para con el tiempo verificar si los Niveles de Estrés se mantienen en un nivel medio o varía.
3. Es de vital importancia dar a conocer a UGEL Tacna, los resultados logrados en la presente investigación, para que dicha Institución sea ente mediador, controlador y evaluador y así poder realizar la futura intervención de programas.

REFERENCIAS

- Acosta, M. & Burguillos, A. (2014). Estrés y burnout en profesores de primaria y secundaria de Huelva: las estrategias de afrontamiento como factor de protección. *International journal of development and educational psychology*, 4, 303 – 307.
- Aitken, A. (2011). *Coping Strategies of Project Managers in Stressful Situations*. Tesis de Doctorado. Bond University, Australia.
- Arratia, H. A. (2007). *Niveles de estrés y factores asociados en la Escuela de Medicina Humana de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad Privada de Tacna en el ciclo académico 2007*. Tesis de licenciatura. Universidad Privada de Tacna, Tacna, Perú.
- Bedoya, F., Matos, L. & Zelaya, E. (2012). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Rev Neuropsiquiatr*, 4, 262 - 269.
- Brannon, L. & Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo.
- Bulnes, M. (2003). Recursos y estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de centros escolares estatales de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 6, 13 - 27.
- Campos, A. (2015). *El estrés*. Lima: Editorial Cerebrum.
- Carver, C. (1989). *Modos de afrontamiento al estrés*. Miami, Estados Unidos

Castro, P. (2008). *El estrés docente en los profesores de escuela pública*. Tesis de maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein (1983). *Escala de estrés Percibido*. Estados Unidos.

Cuenca, R. & O'Hara, J. (2006). *El estrés en los maestros: Percepción y realidad*.

Recuperado de:

<http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/148/058.%20El%20estr%C3%A9s%20de%20los%20maestros%20Percepci%C3%B3n%20y%20realidad.%20Estudios%20de%20casos%20en%20Lima%20Metropolitan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

De Rivera, L. (2010). *Los Síndromes del Estrés*. Madrid: Síntesis.

Engel, G. (1962). *Psychological development in health disease*. Philadelphia, Saunders. Recuperado de: [www.jpsychores.com/article/0022-3999\(62\)90052-1/abstract](http://www.jpsychores.com/article/0022-3999(62)90052-1/abstract)

Fierro, A. (2011). *Estrés, afrontamiento y adaptación*.

Figueroa, J. (1995). *Método JOPASI anti estrés*. Arequipa, Perú.

Folkman, S.; Lazarus, R.; Gruen, R. y Delongis, A. (1986). Appraisal, Coping, health status and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*. Volume (3). 571 – 579.

Govín, A. (2011). *Actualización sobre los conceptos básicos y el diagnóstico del estrés psicosocial* 2. Recuperado de:

<http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/3170/2/Actualizacion-sobre-los-conceptos-basicos-y-el-diagnostico-del-estres-Psicosocial>

Guerrero, E. (2003). Una investigación con docentes universitarios sobre el afrontamiento del estrés laboral y el síndrome del “quemado”. *Revista Iberoamericana de educación*, (19), 1 – 20.

Guía para el estrés, causas, consecuencias y prevención. (2001). Recuperado de <http://www.issste.gob.mx/images/downloads/instituto/prevencion-riesgos-trabajo/Guia-para-el-Estres.pdf>

Gutiérrez, M. (2010). *Nivel de estrés en docentes de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. Tesis de maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Holmes, T. & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, (11), 213 – 218.

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

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. Nueva York: McGraw Hill.

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicancias para la salud*. Bilbao: delecté de Browner.

- Lee, R. (2010). *El síndrome del superestrés*. Barcelona: Urano.
- Leka, S. (1999). Estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivos y representantes sindicales. *La organización del trabajo y el estrés*.
- López, K. (2011). *Estrés laboral y burnout*. España: Díaz de Santos.
- Lyle, H., Miller, D. & Alma, S. (2010). *Los distintos tipos de estrés*. Washington.
Recuperado de: www.apa.org/centrodeapoyo/tipos.aspx
- Martínez, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencias en estudiantes de enfermería: su asociación con la salud psicológica y estabilidad emocional*. León: España.
- Michie, S. (2002) Causes and a Management of stress at work. An International peer-reviewed journal in all aspects of occupational & environmental medicina.
Recuperado de: oew.bmj.com/content/59/1/67.long.
- Moarri, (2007). *Nivel de estrés y rendimiento académico en los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohman de Tacna 2005*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohoman, Tacna, Perú.
- Moreno, N., Zobeida, P., Guzman, F., Martínez, M., Yábar, J. & Vidaurre, M. (2014). *Estudio comparativo del estrés en los docentes de las facultades de educación y ciencias sociales de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión*. Tesis de licenciatura, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho, Perú

- Muñoz, C., & Correa, C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, (3), 227 – 238.
- Oramas, A. (2013). *Estrés laboral y síndrome de burnout en docentes cubanos de enseñanza primaria*. Tesis de Doctorado, Ministerio de salud pública de Cuba, La Habana, Cuba.
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978). *The structure of coping*. *Journal of health and social behavior*, 19, 21.
- Prieto, G. (2013). *Docencia y Estrés*. Recuperado de: www.estres.edusanluis.com.ar/2013/02/docencia.y-estres.html
- Quaas, C. (2006) Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile. *Revista de la escuela de psicología facultad de filosofía y educación pontificia universidad católica de Valparaíso*, (1), 65 - 75.
- Ramírez, T., D'Aubeterre, M. & Álvarez, J. (2012). *Factores generadores de estrés y trabajo docente en Venezuela*. *Docencia Universitaria*, 13, 55 - 75.
- Reyes, A. & Antonia, A. (2007). *Estrés en docentes de secundaria*. Chihuahua: Centro de Investigación y Docencia, dependiente de Servicios Educativos del Estado de Chihuahua.
- Rodriguez, T. (2013). *Salud del maestro peruano: salud ocupacional docente*.
- Russek, S. (2007). *Síntomas y consecuencias del estrés*. México. Recuperado de: www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/sintomas-y-consecuencias.html

Selye, H. (1956). *The estress of life*. Nueva York: Mc Grau Hill.

Selye, H. (1978). *The stress of life*. Mc Graw Hill.

Silka, N. (2012). *Factores resilientes y tipos de afrontamiento al estrés: una mirada en el desarrollo de la carrera Universitaria*.

Silva, L. (2013). *Influencia del estrés laboral en la rotación de personal en cajeros de externalización de serivicio exsersa S.A.*

Slipak, O. (2013). *Tipos de estrés*. Recuperado de: <http://www.estreslaboral.info/tipos-de-estres-laboral.html>

Soria, J. & Chiroque, J. (2004). Salud del maestro Peruano: Salud ocupacional docente. *Instituto de pedagogía popular*. (23), 4.

Torres, B. (2015). *Factores Sociodemográficos, nivel de estrés percibido y su asociación con la calidad de sueño en soldados del cuartel Mariano Bustamante Arequipa 2015*. Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Santa María, Arequipa, Perú.

Anexos

Anexo A. Revisión Juicio de Expertos.

MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

EVIDENCIA BASADA EN EL CONTENIDO DEL TEST GUÍA DE REVISIÓN DE EXPERTOS

Estimado evaluador, a continuación se le presentará una lista numerada del 1 hasta el 52 que representan los ítems correspondientes del instrumento que está revisando. Los ítems se le presentan en una tabla de tres columnas: en la primera columna se encuentra la numeración correspondiente a cada ítem, en la segunda columna se le pide que dé su opinión experta si considera al ítem adecuado o inadecuado, **ENTIÉNDASE “ADECUADO” COMO LA RELACIÓN PERTINENTE ENTRE EL CONSTRUCTO, SU INDICADOR Y EL ÍTEM REVISADO**, marcando con una “X” sobre un NO o sobre el SI según corresponda:

NO	En caso lo considera INADECUADO.
SI	En caso lo considera ADECUADO.

En la tercera columna, se le pedirá alguna observación y/o sugerencia complementaria, en caso tuviera, acerca de la calidad del ítem. Entiéndase “calidad” como la claridad del enunciado, la relevancia del ítem y su adecuación a la población dirigida. También se le agradecería cualquier otro aporte que pudiera contribuir al mejoramiento del instrumento. MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Nro.	Adecuación		Observaciones
1.	NO	SI X	
2.	NO	SI X	
3.	NO	SI X	
4.	NO	SI X	
5.	NO	SI X	

6.	NO	SI X	
7.	NO	SI X	
8.	NO	SI X	
9.	NO	SI X	
10.	NO	SI X	
11.	NO	SI X	
12.	NO	SI X	
13.	NO	SI X	
14.	NO	SI X	
15.	NO	SI X	
16.	NO	SI X	
17.	NO	SI X	
18.	NO	SI X	
19.	NO	SI X	
20.	NO	SI X	
21.	NO	SI X	Considero q se podría cambiar el final de la oración en primera persona " (y no podrá cambiarse)
22.	NO	SI X	
23.	NO	SI X	
24.	NO	SI X	
25.	NO	SI X	
26.	NO	SI X	
27.	NO	SI X	

28.	NO	SI X	
29.	NO	SI X	
30.	NO	SI X	
31.	NO	SI X	
32.	NO	SI X	
33.	NO	SI X	
34.	NO	SI X	
35.	NO	SI X	
36.	NO	SI X	
37.	NO	SI X	
38.	NO	SI X	
39.	NO	SI X	
40.	NO	SI X	
41.	NO	SI X	
42.	NO	SI X	
43.	NO	SI X	
44.	NO	SI X	
45.	NO	SI X	
46.	NO	SI X	
47.	NO	SI X	
48.	NO	SI X	
49.	NO	SI X	

50.	NO	SI	X
51.	NO	SI	X
52.	NO	SI	X


Firma
Fecha: 29/10/2015


EVIDENCIA BASADA EN EL CONTENIDO DEL TEST
GUÍA DE REVISIÓN DE EXPERTOS

Estimado evaluador, a continuación se le presentará una lista numerada del 1 hasta el 52 que representan los ítems correspondientes del instrumento que está revisando. Los ítems se le presentan en una tabla de tres columnas: en la primera columna se encuentra la numeración correspondiente a cada ítem, en la segunda columna se le pide que dé su opinión experta si considera al ítem adecuado o inadecuado, **ENTIÉNDASE “ADECUADO” COMO LA RELACIÓN PERTINENTE ENTRE EL CONSTRUCTO, SU INDICADOR Y EL ÍTEM REVISADO**, marcando con una “X” sobre un NO o sobre el SI según corresponda:

NO	En caso lo considera INADECUADO.
SI	En caso lo considera ADECUADO.

En la tercera columna, se le pedirá alguna observación y/o sugerencia complementaria, en caso tuviera, acerca de la calidad del ítem. Entiéndase “calidad” como la claridad del enunciado, la relevancia del ítem y su adecuación a la población dirigida. También se le agradecería cualquier otro aporte que pudiera contribuir al mejoramiento del instrumento. MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Nro.	Adecuación		Observaciones
1.	NO	SI ✓	
2.	NO	SI ✗	
3.	NO	SI ✗	
4.	NO	SI ✗	
5.	NO	SI ✗	

6.	NO	SI	
7.	NO	SI	
8.	NO	SI	
9.	NO	SI	
10.	NO	SI	
11.	NO	SI	
12.	NO	SI	
13.	NO	SI	
14.	NO	SI	
15.	NO	SI	
16.	NO	SI	
17.	NO	SI	
18.	NO	SI	
19.	NO	SI	
20.	NO	SI	
21.	NO	SI	
22.	NO	SI	
23.	NO	SI	
24.	NO	SI	
25.	NO	SI	
26.	NO	SI	
27.	NO	SI	

28.	NO	SI	
29.	NO	SI	
30.	NO	SI	
31.	NO	SI	
32.	NO	SI	
33.	NO	SI	
34.	NO	SI	
35.	NO	SI	
36.	NO	SI	
37.	NO	SI	
38.	NO	SI	
39.	NO	SI	
40.	NO	SI	
41.	NO	SI	
42.	NO	SI	
43.	NO	SI	
44.	NO	SI	
45.	NO	SI	
46.	NO	SI	
47.	NO	SI	
48.	NO	SI	
49.	NO	SI	

50.	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	
51.	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	
52.	NO	<input checked="" type="checkbox"/>	

Mr. Victor Valentín Bravo Alarcón
C.R. P. 19810



Firma

Fecha: 02/11/2015

EVIDENCIA BASADA EN EL CONTENIDO DEL TEST
GUÍA DE REVISIÓN DE EXPERTOS

Estimado evaluador, a continuación se le presentará una lista numerada del 1 hasta el 52 que representan los ítems correspondientes del instrumento que está revisando. Los ítems se le presentan en una tabla de tres columnas: en la primera columna se encuentra la numeración correspondiente a cada ítem, en la segunda columna se le pide que dé su opinión experta si considera al ítem adecuado o inadecuado, **ENTIÉNDASE “ADECUADO” COMO LA RELACIÓN PERTINENTE ENTRE EL CONSTRUCTO, SU INDICADOR Y EL ÍTEM REVISADO**, marcando con una “X” sobre un NO o sobre el SI según corresponda:

NO	En caso lo considera INADECUADO.
SI	En caso lo considera ADECUADO.

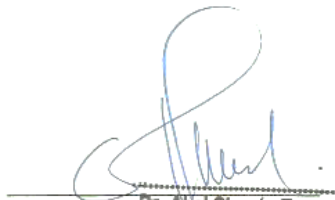
En la tercera columna, se le pedirá alguna observación y/o sugerencia complementaria, en caso tuviera, acerca de la calidad del ítem. Entiéndase “calidad” como la claridad del enunciado, la relevancia del ítem y su adecuación a la población dirigida. También se le agradecería cualquier otro aporte que pudiera contribuir al mejoramiento del instrumento. MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Nro.	Adecuación		Observaciones
1.	NO	SI ✓	
2.	NO	SI ✓	
3.	NO	SI ✓	
4.	NO	SI ✓	
5.	NO	SI ✓	

6.	NO	SI ✓	
7.	NO	SI ✓	
8.	NO	SI ✓	
9.	NO	SI ✓	
10.	NO	SI ✓	
11.	NO	SI ✓	
12.	NO	SI ✓	
13.	NO	SI ✓	
14.	NO	SI ✓	
15.	NO	SI ✓	
16.	NO	SI ✓	
17.	NO	SI ✓	
18.	NO	SI ✓	
19.	NO	SI ✓	
20.	NO	SI ✓	
21.	NO	SI ✓	
22.	NO	SI ✓	
23.	NO	SI ✓	
24.	NO	SI ✓	
25.	NO	SI ✓	
26.	NO	SI ✓	
27.	NO	SI ✓	

28.	NO	SI /	
29.	NO	SI /	
30.	NO	SI /	
31.	NO	SI /	
32.	NO	SI /	
33.	NO	SI /	
34.	NO	SI /	
35.	NO	SI /	
36.	NO	SI /	
37.	NO	SI /	
38.	NO	SI /	
39.	NO	SI /	
40.	NO	SI /	
41.	NO	SI /	
42.	NO	SI /	
43.	NO	SI /	
44.	NO	SI /	
45.	NO	SI /	
46.	NO	SI /	
47.	NO	SI /	
48.	NO	SI /	
49.	NO	SI /	

50.	NO	SI	✓
51.	NO	SI	✓
52.	NO	SI	✓


Ps. Abel Chacón Tamo
Firma CPSP 10046
Fecha: 06-11-2015.

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

EVIDENCIA BASADA EN EL CONTENIDO DEL TEST

GUÍA DE REVISIÓN DE EXPERTOS


Estimado evaluador, a continuación se le presentará una lista numerada del 1 hasta el 14 que representan los ítems correspondientes del instrumento que está revisando. Los ítems se le presentan en una tabla de tres columnas: en la primera columna se encuentra la numeración correspondiente a cada ítem, en la segunda columna se le pide que dé su opinión experta si considera al ítem adecuado o inadecuado, **ENTIÉNDASE “ADECUADO” COMO LA RELACIÓN PERTINENTE ENTRE EL CONSTRUCTO, SU INDICADOR Y EL ÍTEM REVISADO**, marcando con una “X” sobre un NO o sobre el SI según corresponda:

NO	En caso lo considera INADECUADO.
SI	En caso lo considera ADECUADO.

En la tercera columna, se le pedirá alguna observación y/o sugerencia complementaria, en caso tuviera, acerca de la calidad del ítem. Entiéndase “calidad” como la claridad del enunciado, la relevancia del ítem y su adecuación a la población dirigida. También se le agradecería cualquier otro aporte que pudiera contribuir al mejoramiento del instrumento. MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Nro.	Adecuación		Observaciones
1	NO	SI	
2	NO	SI	
3	NO	SI	
4	NO	SI	

5	NO	SI	
6	NO	SI	
7	NO	SI	
8	NO	SI	
9	NO	SI	
10	NO	SI	
11	NO	SI	
12	NO	SI	
13	NO	SI	
14	NO	SI	


Firma Mr. Victor Valentín
Bravo Alarcón
Fecha: 14/10/2015

EVIDENCIA BASADA EN EL CONTENIDO DEL TEST
GUÍA DE REVISIÓN DE EXPERTOS

Estimado evaluador, a continuación se le presentará una lista numerada del 1 hasta el 14 que representan los ítems correspondientes del instrumento que está revisando. Los ítems se le presentan en una tabla de tres columnas: en la primera columna se encuentra la numeración correspondiente a cada ítem, en la segunda columna se le pide que dé su opinión experta si considera al ítem adecuado o inadecuado, **ENTIÉNDASE “ADECUADO” COMO LA RELACIÓN PERTINENTE ENTRE EL CONSTRUCTO, SU INDICADOR Y EL ÍTEM REVISADO**, marcando con una “X” sobre un NO o sobre el SI según corresponda:

NO	En caso lo considera INADECUADO.
SI	En caso lo considera ADECUADO.

En la tercera columna, se le pedirá alguna observación y/o sugerencia complementaria, en caso tuviera, acerca de la calidad del ítem. Entiéndase “calidad” como la claridad del enunciado, la relevancia del ítem y su adecuación a la población dirigida. También se le agradecería cualquier otro aporte que pudiera contribuir al mejoramiento del instrumento. MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Nro.	Adecuación		Observaciones
1	NO	SI ✓	
2	NO	SI ✓	¿Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas.....?
3	NO	SI ✓	¿Con qué frecuencia te has sentido nervioso y estresado?
4	NO	SI ✓	

5	NO	SI ✓	¿Con qué frecuencia has sentido..... en tu vida?
6	NO	SI ✓	¿Con qué frecuencia te has sentido (papá) seguro de tu capacidad..... tus problemas.....?
7	NO	SI ✓ te han sentido... iban a tu manera?
8	NO	SI ✓	
9	NO	SI ✓ en tu vida?
10	NO	SI ✓ frecuencia has sentido...
11	NO	SI ✓ fuera de tu control?
12	NO	SI ✓ que tienes que lograr?
13	NO	SI ✓ gastas tu tiempo?
14	NO	SI ✓ has sentido.....


Firma

Fecha: 18-10-2015

EVIDENCIA BASADA EN EL CONTENIDO DEL TEST
GUÍA DE REVISIÓN DE EXPERTOS

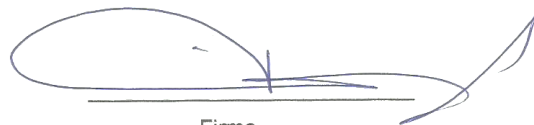
Estimado evaluador, a continuación se le presentará una lista numerada del 1 hasta el 14 que representan los ítems correspondientes del instrumento que está revisando. Los ítems se le presentan en una tabla de tres columnas: en la primera columna se encuentra la numeración correspondiente a cada ítem, en la segunda columna se le pide que dé su opinión experta si considera al ítem adecuado o inadecuado, **ENTIÉNDASE "ADECUADO" COMO LA RELACIÓN PERTINENTE ENTRE EL CONSTRUCTO, SU INDICADOR Y EL ÍTEM REVISADO**, marcando con una "X" sobre un NO o sobre el SI según corresponda:

NO	En caso lo considera INADECUADO.
SI	En caso lo considera ADECUADO.

En la tercera columna, se le pedirá alguna observación y/o sugerencia complementaria, en caso tuviera, acerca de la calidad del ítem. Entiéndase "calidad" como la claridad del enunciado, la relevancia del ítem y su adecuación a la población dirigida. También se le agradecería cualquier otro aporte que pudiera contribuir al mejoramiento del instrumento. MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.

Nro.	Adecuación		Observaciones
1	NO	SI	<i>Aclarar término "afectado"</i>
2	NO	SI	
3	NO	SI	
4	NO	SI	

5	NO	SI	Es poco clara al hablar de "combinar"
6	NO	SI	
7	NO	SI	
8	NO	SI	
9	NO	SI	
10	NO	SI	
11	NO	SI	La ira es una variante de la ^{pp+es} tristeza más frecuente es tristeza, desánimo...
12	NO	SI	Es vago, poco claro.
13	NO	SI	No es claro.
14	NO	SI	



Firma

Fecha: 16/10/2015

Anexo B. Validación de Instrumentos con prueba piloto.**VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS CON PRUEBA PILOTO****Validación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés.****a) Prueba estadística**

Se desea conocer la fiabilidad de los datos, realizados a partir de una prueba piloto aplicada a 15 personas, con características similares, bajo las mismas condiciones, por tal motivo se realiza la prueba de fiabilidad “Alfa de Cronbach”.

b) Modelo Estadístico

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

c) Cálculo del estadístico

Fiabilidad de Modos de Afrontamiento al estrés.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.804	52

Fuente: Elaboración propia.

d) Conclusión

De la validación del instrumento se obtuvo que el Alfa de Cronbach es de 0.804, lo cual certifica la fiabilidad del constructo para obtener resultados similares en poblaciones con las mismas características a la muestra.

Validación de la Escala de Estrés Percibido.

a) Prueba estadística

Se desea conocer la fiabilidad de los datos, realizados a partir de una prueba piloto aplicada a 15 personas, con características similares, bajo las mismas condiciones, por tal motivo se realiza la prueba de fiabilidad “Alfa de Cronbach”.

b) Modelo Estadístico

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$$

c) Cálculo del estadístico

Fiabilidad de Escala de Estrés Percibido.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,746	14

Fuente: Elaboración propia.

d) Conclusión

De la validación del instrumento se obtuvo que el Alfa de Cronbach es de 0,746, lo cual certifica la fiabilidad del constructo para obtener resultados similares en poblaciones con las mismas características a la muestra.

Anexo C. Validación de Instrumentos con juicio de expertos.

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS CON JUICIO DE EXPERTOS

Validación del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés.

a) Prueba estadística

Se desea conocer la fiabilidad del constructo a partir de una validación por juicio de expertos, por tal motivo se realiza la prueba de fiabilidad “Alfa de Cronbach”.

b) Cálculo del estadístico

Fiabilidad de modos de afrontamiento al estrés.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.812	3

Fuente: Elaboración propia.

c) Conclusión

De la validación del instrumento se obtuvo que el Alfa de Cronbach es de 0.812, lo cual certifica la validez del constructo para decir que mide lo que pretende medir.

Validación de la escala de estrés percibido.

a) Prueba estadística

Se desea conocer la fiabilidad del constructo a partir de una validación por juicio de expertos, por tal motivo se realiza la prueba de fiabilidad “Alfa de Cronbach”.

b) Cálculo del estadístico

Fiabilidad de modos de afrontamiento al estrés.

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.675	3

Fuente: Elaboración propia.

c) Conclusión

De la validación del instrumento se obtuvo que el Alfa de Cronbach es de 0.675, lo cual certifica la validez del constructo para decir que mide lo que pretende medir.

Anexo D. Instrumentos.**CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS****FICHA TECNICA**

Nombre: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Autores : Carver. (1989)

Traducción : Salazar C. Víctor (1993)

Colaboración : Computarización de la Doctora Montero Doig, Ana Maria.

DESCRIPCIÓN

El objetivo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) es conocer cómo las personas se enfrentan a situaciones difíciles o estresantes.

Con este propósito, Carver y Colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación.

Este instrumento trata de determinar cuales son las alternativas QUE MAS USA.

Las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento.

Cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés.

INSTRUCCIONES

Se entrega el cuestionario, indicándole que en la Hoja de respuestas deberá colocar bajo el número correspondiente un aspa (X) en la Palabra Si o No si la alternativa coincide o no, con su forma de reaccionar frecuentemente.

Se le dice:

*Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a 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**. No olvide responder todas las preguntas deben ser respondidas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:*

NUNCA (NO)

SIEMPRE (SI)

CALIFICACION

Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas.

Al puntaje obtenido multiplíquelo por la constante 0.25.

Posteriormente ubique el puntaje hallado en el Perfil considerando que dicho perfil está presentado en % multiplique el puntaje obtenido por 10.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD.

Salazar y Sánchez, (1993) han hallado niveles significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16. Mientras que el Coeficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel $p < 0.01$.

AREAS DE EVALUACIÓN

Esta Escala permite determinar hasta 13 modos de afrontar el Estrés:

1. Afrontamiento Directo (Activo): 1,14,27,40
2. Planificación de Actividades : 2,15,28,41
3. Supresión de Actividades Competitivas: 3,16,29,42
4. Retracción (demora) del afrontamiento: 4,17,30,43
5. Búsqueda de soporte social: 5,18,31,44
6. Búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45
7. Reinterpretación positiva de la experiencia: 7,20,33,46
8. Aceptación; 8,21,34,47
9. Retorno a la religión: 9,22,35,48
10. Análisis de las emociones : 10,23,36,49
11. Negación: 11,24,37,50
12. Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
13. Distracción (Afrontamiento Indirecto): 13,26,39,52

FRECUENCIA DE AFRONTAMIENTO

Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, debe considerarse que aquellas en la cual tuviera mayor puntajes, estarían indicando que son las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte del sujeto.

Este indicador se hace en función a la siguiente tabla:

25 Puntos: muy pocas veces emplea ésta forma.

50-75 Puntos: Depende de la circunstancias.

100 Puntos : Forma frecuente de afrontar el estrés

MATERIALES DE LA ESCALA:

1 Manual de Instrucciones.

Hojas de Respuesta.

Protocolos de Preguntas.

EL AFRONTAMIENTO O COPING

La respuesta a una situación estresante depende de cada uno: las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones influyen en este proceso activo de adaptación. El término *coping* designa esta manera de enfrentar una situación estresante y dominarla. El afrontamiento puede consistir en una respuesta directa: eliminación de la fuente de peligro, pero también en una respuesta directa paliativa: simple reducción de la percepción del peligro (denegación, recurso a medicamentos ansiolíticos...).

Para H. Ursin y S. Levine, los parámetros que influyen en el afrontamiento son tres.

1. **El Control.** Las ratas de laboratorio que tienen la posibilidad de evitar un shock eléctrico apretando una palanca, presentan menos manifestaciones biológicas de estrés (niveles de glucocorticoides más bajos, menor pérdida de peso, úlceras gástricas menos frecuentes). También se ha demostrado que, en ciertas condiciones, los espectadores de una competición deportiva muy peleada presentan igualmente más reacciones biológicas de estrés que los jugadores en el terreno de juego.
2. **El Feedback.** El estrés disminuye su intensidad cuando el sujeto conoce el desarrollo de la experiencia estresante. De este modo, cuando una señal anuncia el fin de shock eléctrico en el animal de laboratorio, las úlceras gástricas son menos importantes. Esta noción se vincula con la reevaluación subjetiva de la situación de estrés en curso de respuesta (Secondary Appraisal de Lazarus).
3. **La predicción.** Cuando se previene la aparición de estrés, las reacciones son de menor intensidad (rata advertida de la inminencia de un shock eléctrico). Sin embargo,

se han señalado experiencias que demuestran lo contrario, a saber, que la predicción puede suscitar una ansiedad anticipatoria.

El afrontamiento es un mecanismo ante todo de orden psicológico que influye en las respuestas del sistema nervioso y del sistema endocrino. Puede perfeccionarse con el aprendizaje. Paralelamente a este aprendizaje, la repetición de estímulos estresantes idénticos conduce a la habituación (Sokolov): la intensidad de las respuestas hormonales disminuye.

Se han podido diferenciar dos etapas en las reacciones de estrés: fásica, cuando el estrés es de corta duración (en el plano endocrino, aumenta la testosterona);

El afrontamiento sólo resulta eficaz en la fase tónica.

A propósito de afrontamiento, ha sido mencionada una hormona sexual, la testosterona. Los esteroides sexuales – andrógenos, como la testosterona, pero también estrógenos – intervienen sobre todo en los comportamientos agresivos.

Cuando se introduce un intruso en el territorio de un animal, se desencadena un componente agresivo de los dos animales hasta que se establece una reacción de dominante y dominado. Agresión reacción agresiva pueden ser interpretadas en términos de estrés y de afrontamiento.

De este modo, no sólo el tipo de estresante sino también la duración del estrés y el estilo de afrontamiento adoptado desvían en un sentido relativamente específico la reacción biológica y comportamental que Selye había descrito inicialmente como no específica.

**CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
FORMA DISPOSICIONAL**

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando se enfrentan a 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. Marque con un aspa (X) la situación que hace o siente con más frecuencia. Responder todos los ítems.

NUNCA {NO}
SIEMPRE {SI}

1.	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	SI	NO
2.	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	SI	NO
3.	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	SI	NO
4.	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	SI	NO
5.	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	SI	NO
6.	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	SI	NO
7.	Busco algo bueno de lo que está pasando.	SI	NO
8.	Aprendo a convivir con el problema.	SI	NO
9.	Busco la ayuda de Dios.	SI	NO
10.	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	SI	NO
11.	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	SI	NO
12.	Dejo de lado mis metas	SI	NO
13.	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	SI	NO
14.	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	SI	NO
15.	Elaboro un plan de acción	SI	NO
16.	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	SI	NO
17.	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	SI	NO
18.	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	SI	NO
19.	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	SI	NO
20.	Trato de ver el problema en forma positiva	SI	NO
21.	Acepto que el problema ha ocurrido y no podré cambiarlo	SI	NO
22.	Deposito mi confianza en Dios	SI	NO
23.	Libero mis emociones	SI	NO
24.	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	SI	NO
25.	Dejo de perseguir mis metas	SI	NO
26.	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	SI	NO
27.	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	SI	NO
28.	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	SI	NO
29.	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	SI	NO
30.	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.	SI	NO
31.	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	SI	NO

32.	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.	SI	NO
33.	Aprendo algo de la experiencia	SI	NO
34.	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	SI	NO
35.	Trato de encontrar consuelo en mi religión	SI	NO
36.	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	SI	NO
37.	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	SI	NO
38.	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo deajo de lado	SI	NO
39.	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	SI	NO
40.	Actúo directamente para controlar el problema	SI	NO
41.	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	SI	NO
42.	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	SI	NO
43.	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	SI	NO
44.	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	SI	NO
45.	Busco la simpatía y la comprensión de alguien.	SI	NO
46.	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	SI	NO
47.	Acepto que el problema ha sucedido	SI	NO
48.	Rezo más de lo usual	SI	NO
49.	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	SI	NO
50.	Me digo a mí mismo : "Esto no es real"	SI	NO
51.	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	SI	NO
52.	Duermo más de lo usual.	SI	NO

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Versión española (2.0) de la *Perceived Stress Scale (PSS)* de Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983), adaptada por el Dr. Eduardo Remor. Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14 ítems.

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de tu vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido seguro de tu capacidad para manejar tus problemas?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas iban a tu manera?	0	1	2	3	4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con que frecuencia has sentido que tenías todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has gastado tu tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

Escala de Estrés Percibido (Perceived Stress Scale, PSS)

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

Artículos originales sobre la Perceived Stress Scale (PSS)

Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

Cohen, S. and Williamson, G.M. (1988) Perceived stress in a probability sample of the United States. In: S. Spacapan and S. Oskamp (Eds.) *The social psychology of health*. Newbury Park, CA: Sage.

Artículos con información sobre la adaptación y validación en España.

Remor E. & Carroble JA. (2001). Versión Española de la escala de estrés percibido (PSS-14): Estudio psicométrico en una muestra VIH+. *Ansiedad y Estrés*, 7 (2-3), 195-201.

Remor E. (2006). Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9 (1), 86-93.

Para mayor información contactar con:

Prof. Dr. Eduardo Remor

Dpto. de Psicología Biológica y de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad Autónoma de Madrid. 28049 Madrid, España

e-mail: eduardo.remor@uam.es

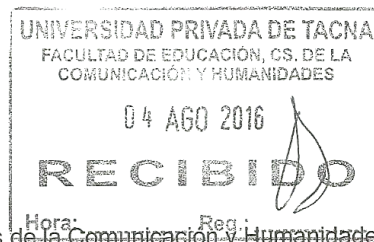
Anexo E: Resolución de designación de asesor

Señor

Dr. LUIS CAVAGNARO ORELLANA

Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

Presente.-




Me es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y manifestarle lo siguiente:

En vista de la resolución N°055-D-2015-upt/FAEDCOH, de fecha 22 de mayo de 2015, en la cual se me designa como docente asesora del proyecto de tesis titulado: "Relación entre modos de afrontamiento al estrés y niveles de estrés en docentes de nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Tacna del año 2015", del egresado en Psicología Figueroa Vargas, Diego Hernando para optar por el título profesional de licenciado, cabe mencionar que tras haber realizado las respectivas revisiones en mérito a la resolución antes descrita, el egresado ha levantado todas las observaciones hechas a su proyecto de tesis y se encuentra APTO para continuar con los trámites correspondientes.

Sin otro particular, quedo de Ud.


 Psic. GLENDA R. VILCA CORONADO
 Docente - Carrera Profesional de Psicología

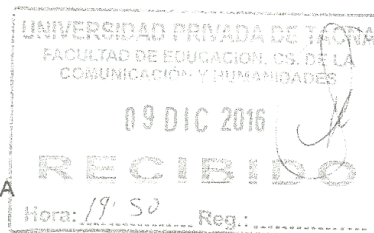
UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA			
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CS. DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES			
Pase a: <u>Interesado</u>			
Para: Atención	<input type="checkbox"/>	Evaluación	<input type="checkbox"/>
Informe	<input type="checkbox"/>	Opinión	<input type="checkbox"/>
		Conocimiento	<input type="checkbox"/>
Otros: _____			
Tacna, <u>04-08-16</u>			



Anexo F: Informe Favorable del dictaminador

INFORME

AL : Dr. LUIS CAVAGNARO ORELLANA
Decano de la FAEDCOH – UPT



DEL : Psic. Luis Fernando Ramos Vargas
Docente de la Carrera Profesional de Psicología

Asunto : Dictamen de tesis

Fecha : Tacna, 09 de Diciembre del 2016

Me dirijo a usted para saludarlo cordialmente y cumplir con lo dispuesto en la resolución N°137-D-2016-UPT/FAEDCOH, en la que se me designa como dictaminador de la tesis titulada "RELACION ENTRE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y NIVELES DE ESTRÉS EN DOCENTES DE NIVEL SECUNDARIO DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS ESTATALES DEL DISTRITO DE TACNA DEL AÑO 2015", presentada por el SR. Bachiller Diego Hernando Figueroa Vargas.

Al respecto y luego del levantamiento de observaciones respectivas declaro el Dictamen de Tesis FAVORABLE.

Es cuanto informo para los fines pertinentes.

Psic. LUIS FERNANDO RAMOS VARGAS
Docente Contratado
Escuela Profesional de Humanidades
Carrera Profesional de Psicología

HOJA DE CALIFICACIÓN

Luego de sustentada la tesis titulada:

RELACIÓN ENTRE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y NIVELES DE ESTRÉS EN DOCENTES DE NIVEL SECUNDARIO DE INSTITUCIONES EDUCATIVAS ESTATALES DEL DISTRITO DE TACNA DEL AÑO 2015

Por el Bachiller: **DIEGO HERNANDO FIGUEROA VARGAS**

Obtuvo la calificación de:

Los jurados fueron:

Presidente:

Secretario:

Vocal:

Tacna, _____ de _____ del 2016.

Firma y sello de Secretaría Académica