



## **FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES DE UN  
CENTRO EDUCATIVO ESTATAL DE PUENTE PIEDRA, 2025**

**Línea de investigación:  
Psicología de los procesos básicos y psicología educativa**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con  
mención en psicología clínica

### **Autora**

Blas Nieto, Miriam

### **Asesor**

Hervias Guerra, Edmundo Magno

ORCID: 0000-0002-5395-1518

### **Jurado**

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

Zegarra Martínez, Vilma Bartola

Capa Luque, Walter

**Lima - Perú**

**2025**



# ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO ESTATAL DE PUENTE PIEDRA,2025

## INFORME DE ORIGINALIDAD

28%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

8%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	<a href="https://repositorio.unfv.edu.pe">repositorio.unfv.edu.pe</a> Fuente de Internet	4%
2	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	3%
3	<a href="https://hdl.handle.net">hdl.handle.net</a> Fuente de Internet	3%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
5	<a href="https://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Fuente de Internet	1%
6	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	1%
7	<a href="https://repositorio.ucv.edu.pe">repositorio.ucv.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
8	<a href="https://archive.org">archive.org</a> Fuente de Internet	1%
9	<a href="https://repositorio.uwiener.edu.pe">repositorio.uwiener.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
10	<a href="https://tesis.pucp.edu.pe">tesis.pucp.edu.pe</a> Fuente de Internet	1%
11	<a href="https://repositorio.continental.edu.pe">repositorio.continental.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1%



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN DOCENTES DE UN  
CENTRO EDUCATIVO ESTATAL DE PUENTE PIEDRA, 2025**

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en  
psicología clínica

**Autor:**

Blas Nieto, Miriam

**Asesor:**

Hervias Guerra, Edmundo Magno

ORCID: 0000-0002-5395-1518

**Jurado:**

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

Zegarra Martínez, Vilma Bartola

Capa Luque, Walter

**Lima – Perú**

**2025**

## **Dedicatoria**

Dedico este logro con amor a mi mamá Sabina Nieto León, por su apoyo incondicional y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. A mis hermanos Edwin, Jean y Alexandra, por ser mi motivo constante y acompañarme en cada paso de este camino.

A Cristhian Alejandro Junco Jaimés, por su guía y acompañamiento emocional, que me ayudaron a mejorar como persona y profesional.

A José Andrés Chilquillo Ramírez y Víctor Gastelu Gálvez, por su cariño, paciencia y apoyo constante en los momentos más exigentes de este proceso.

Este trabajo es para ustedes, con gratitud y amor infinito.

### **Agradecimientos**

Agradezco a la Universidad Nacional Federico Villarreal y a la Facultad de Psicología por la formación recibida.

A mis docentes y asesores, por su orientación, exigencia y compromiso académico.

A los docentes participantes de esta investigación, por su colaboración y disposición.

## ÍNDICE

Resumen	vi
Abstrac	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Descripción y formulación del problema	1
1.2. Antecedentes	3
1.2.1. Antecedentes internacionales	3
1.2.2. Antecedentes nacionales	4
1.3. Objetivos	6
1.3.1 Objetivo general	6
1.3.2. Objetivos específicos	6
1.5. Hipótesis	7
1.5.1. General	7
1.5.2. Específica	7
II. MARCO TEÓRICO	9
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación	9
III. MÉTODO	13
3.1. Tipo de Investigación	13
3.2. Ámbito temporal y espacial	13
3.3. Variables	13
3.4. Población y muestra	14

3.5. Instrumentos	15
3.6. Procedimientos	21
3.7. Análisis de datos	22
3.8. Consideraciones éticas	22
IV. RESULTADOS	23
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	29
VI. CONCLUSIONES	33
VII. RECOMENDACIONES	34
VIII. REFERENCIAS	35
IX. ANEXOS	41

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Características sociodemográficas de la muestra	14
<b>Tabla 2</b>	Operacionalización variable estrés	15
<b>Tabla 3</b>	Confiabilidad del instrumento Escala de estrés Docente (ED-6)	16
<b>Tabla 4</b>	Índices de ajuste al análisis factorial confirmatorio en Escala de estrés Docente (ED-6)	17
<b>Tabla 5</b>	Índice de homogeneidad del ED-6	17
<b>Tabla 6</b>	Operacionalización variable estrategia de afrontamiento	19
<b>Tabla 7</b>	Confiabilidad del instrumento	20
<b>Tabla 8</b>	Índices de ajuste al análisis factorial confirmatorio de Modo de afrontamiento al estrés (COPE)	20
<b>Tabla 9</b>	Índice de homogeneidad del COPE	21
<b>Tabla 10</b>	Estadísticos descriptivos para las variables y sus dimensiones	24
<b>Tabla 11</b>	Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las variables y dimensiones	25
<b>Tabla 12</b>	Relación entre estrés y estrategias de afrontamiento en docentes	25
<b>Tabla 13</b>	Relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes	26
<b>Tabla 14</b>	Relación entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes	26
<b>Tabla 15</b>	Relación entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes	27
<b>Tabla 16</b>	Relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y estrategias de afrontamiento en docentes	27
<b>Tabla 17</b>	Relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes	28

## Resumen

**Objetivo:** Determinar la relación entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en docentes de una institución educativa estatal de Puente Piedra. **Método:** Se empleó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. Participaron 70 docentes durante el periodo escolar 2025, a quienes se les aplicó la Escala de Estrés Docente (ED-6) y el Cuestionario de Modo de Afrontamiento al Estrés (COPE). Ambos instrumentos evidenciaron adecuados niveles de confiabilidad: el ED-6 obtuvo un  $\alpha = ,937$  y  $\omega = ,943$ ; mientras que el COPE alcanzó un  $\alpha = ,835$  y un  $\omega = ,832$ . Si bien los índices de ajustes para ambos instrumentos fueron bajos, los índices de homogeneidad señalan que los ítems miden los constructos. **Resultados:** Mostraron un coeficiente de correlación de Spearman débil y significativa de  $Rho = ,263$  ( $p = ,02$ ) entre las variables principales, con un tamaño de efecto muy pequeño ( $r^2 = ,07$ ). En cuanto a las dimensiones del estrés, se hallaron los siguientes resultados: ansiedad  $Rho = -,063$ ;  $p = ,602$ ;  $r^2 = ,003$ ; depresión  $Rho = ,096$ ;  $p = ,429$ ;  $r^2 = ,009$ ; presiones  $Rho = ,287$ ;  $p = ,016$ ;  $r^2 = ,08$ ; creencias desadaptativas  $Rho = ,273$ ;  $p = ,02$ ;  $r^2 = ,07$  y mal afrontamiento  $Rho = ,380$ ;  $p = ,001$ ;  $r^2 = ,14$ . **Conclusiones:** Existe una relación positiva, débil y significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento.

*Palabras claves:* estrés, docentes, colegio, estrategias, estilos.

### Abstrac

**Objective:** To determine the relationship between stress and coping strategies among teachers at a public educational institution in Puente Piedra. **Method:** A quantitative approach was employed, using a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The participants were 70 teachers during the 2025 school year, who were administered the Teacher Stress Scale (ED-6) and the Coping Orientation to Problems Experienced Questionnaire (COPE). Both instruments showed adequate levels of reliability: the ED-6 obtained  $\alpha = .937$  and  $\omega = .943$ , while the COPE reached  $\alpha = .835$  and  $\omega = .832$ . Although the fit indices for both instruments were low, the homogeneity indices indicate that the items measure the constructs. **Results:** A weak but significant Spearman correlation coefficient was found between the main variables ( $Rho = .263$ ,  $p = .02$ ), with a very small effect size ( $r^2 = .07$ ). Regarding the stress dimensions, the following results were obtained: anxiety ( $Rho = -.063$ ,  $p = .602$ ,  $r^2 = .003$ ), depression ( $Rho = .096$ ,  $p = .429$ ,  $r^2 = .009$ ), pressures ( $Rho = .287$ ,  $p = .016$ ,  $r^2 = .08$ ), maladaptive beliefs ( $Rho = .273$ ,  $p = .02$ ,  $r^2 = .07$ ), and maladaptive coping ( $Rho = .380$ ,  $p = .001$ ,  $r^2 = .14$ ). **Conclusions:** There is a positive, weak, and significant relationship between stress and coping strategies.

**Keywords:** stress, teachers, school, strategies, styles.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Descripción y formulación del problema

#### 1.1.1. Descripción del problema

La labor docente se considera fundamental, en países europeos, esta es vista como elemental en el impulso de la transformación social y política, enfocándose en mejorar la calidad de la educación a través del desarrollo de competencias (Callealta et al., 2020). De esta manera, en el siglo XXI, el docente debe ser capaz de acompañar, estimular y guiar el aprendizaje usando nuevos medios, redes y tecnologías. No es necesario que el profesor tenga todos los conocimientos técnicos, sino que sepa cómo y cuándo usar estas herramientas para conectar los contenidos educativos con los intereses de los estudiantes (Calderon y Loja, 2018).

Hace ocho años había una escasez de 69 millones de docentes a nivel mundial, regiones como Asia Meridional ha avanzado significativamente, reduciendo su déficit a 7,8 millones, mientras que África subsahariana sigue rezagada y representa un tercio del déficit global. Europa y América del Norte necesitan 4,8 millones de docentes adicionales, y América Latina y el Caribe requieren 3,2 millones. Un análisis de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en 79 países, reveló que la docencia es una profesión poco atractiva, con tasas de abandono que casi se duplicaron entre los docentes de primaria desde el 2015, debido a condiciones laborales precarias, altos niveles de estrés y salarios bajos. De manera complementaria, la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2023) ha advertido que la falta de inversión en la salud mental docente constituye un riesgo para la calidad educativa a nivel mundial.

Actualmente, se destaca que en México el nivel de estrés en la docencia es un 75%, superando a China con un 73% y a Estados Unidos con un 59%. Esto resalta la importancia de investigar estas variables en dicha profesión, ya que la docencia conlleva un alto riesgo de estrés laboral debido a la naturaleza del trabajo y su entorno (García et al., 2017). La

Organización Mundial de la Salud considera que la labor docente es un entorno estresante y la reconoce como una enfermedad real, ya que el estrés asociado a este trabajo perjudica tanto la salud física como mental de los docentes, afectando directamente su productividad y el ambiente laboral en el que se desempeñan (Torres Calvimontes, 2022).

Sin embargo, los seres humanos, más aún, los profesionales de educación deben ser capaces de lidiar con el estrés que pueden estar atravesando. La manera en que cada persona responde al estrés resulta de la interacción entre el individuo y los factores estresantes, así como de diversas variables como la personalidad, percepción, expectativas, género, factores genéticos y estrategias psicológicas de afrontamiento. Estas variables, en sus diferentes combinaciones, tienen un papel crucial en determinar las respuestas conductuales de cada individuo frente a situaciones cotidianas similares (Serrano et al., 2023).

De forma local, se tiene una institución educativa del distrito de Puente Piedra donde los docentes muy posiblemente se encuentren atravesando niveles de estrés considerables debido a que la institución hace ya varios años no realiza programas de manejo de estrés. En consecuencia, las estrategias de afrontamiento al estrés que poseen son nulas o poco consolidadas.

En base a lo referido en líneas anteriores se formula el siguiente problema de investigación:

¿Cuál es la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025?

Así también como preguntas específicas:

1. ¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025?
2. ¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025?

3. ¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025?
4. ¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025?
5. ¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025?

## **1.2. Antecedentes**

### ***1.2.1. Antecedentes internacionales***

Berrones y Masapanta (2023) sistematizaron las estrategias de afrontamiento que se implementarán en los Docentes en una institución de educación básica. El enfoque fue cualitativo y de alcance descriptivo. Se aplicaron pre test y post test, los instrumentos fueron la escala de estrés percibido, test de Hamilton, entrevista semiestructurada individual y grupal. Las técnicas implementaron fueron métodos de relajación como ejercicios de respiración, técnicas para relajar los músculos y la musicoterapia, específicamente utilizando el modelo de Imagen Guiada y Música (GIM). Los resultados mostraron que los docentes pudieron adquirir conocimientos sobre estrategias que pueden emplear para gestionar sus emociones, aliviar tensiones, promover el bienestar físico, psicológico y social.

Ponce-Alencastro et al. (2022) identificaron los estilos de afrontamiento que más adoptan los docentes universitarios frente al estrés laboral. El diseño fue no experimental y de tipo transversal. Los resultados mostraron que los estilos de afrontamiento más utilizados por los docentes: la búsqueda de apoyo social, la evitación, la expresión emocional abierta y la reevaluación positiva. Se concluyó que el personal docente presenta estilos de afrontamiento no adecuados.

Muñoz et al. (2020) identificaron la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de Burnout en docentes. La metodología fue cuantitativa, correlacional y transversal.

El estudio tuvo un método cuantitativo correlacional. Los instrumentos empleados fueron el inventario de Burnout y un cuestionario de estrategias de afrontamiento. Los resultados mostraron que la falta de realización profesional está en niveles altos y el agotamiento emocional y despersonalización en una puntuación media. Mientras que las estrategias más usadas fueron la solución de problemas, religión y apoyo social.

Veras (2020) evaluó el estrés en los docentes, identificó sus componentes y las estrategias de afrontamiento que utilizan. El diseño fue preexperimental, cuantitativo, descriptivo. Once docentes de secundaria en Santo Domingo de Guzmán conformaron la muestra. Los instrumentos empleados fueron un cuestionario sociodemográfico y la versión reducida del Brief COPE. Los resultados mostraron que la estrategia de afrontamiento más empleada fue la religión.

Paz (2019) se enfocó en identificar los potenciales factores, causantes del estrés y posterior padecimiento del burnout en docentes de una institución educativa. El enfoque fue mixto y explicativa-descriptiva. Los instrumentos de recolección de datos fueron una encuesta sociodemográfica y el CESQT (Cuestionario de Burnout). Los resultados demostraron que el conflicto con estudiantes y padres de familia es uno de los factores que generan estrés y posteriormente llevan al burnout.

### ***1.2.2. Antecedentes nacionales***

Mercado (2022) describió el nivel de estrés laboral y sus estrategias de afrontamiento en docentes de centros educativos secundarios estatales rurales Juliaca – Puno 2021. El estudio fue cuantitativo, básico y descriptivo. Ciento treinta y dos docentes fueron parte de la población. Los resultados mostraron que existe un 73.5% de estrés de nivel intermedio y las estrategias más empleadas fueron el afrontamiento activo y la religión. Se concluyó que el nivel de estrés es alarmante.

Quispe et al. (2023) determinaron el nivel de estrés post pandemia de los docentes de las Instituciones Educativas Primaria de la ciudad de Puno, 2022. El enfoque fue cuantitativo, descriptivo, básica, no experimental. Ciento doce docentes fueron sometidos a una encuesta. Los resultados mostraron que el 97.3% de los docentes tienen un nivel bajo de afectación de estrés. Se concluyó que los docentes presentan niveles bajos de estrés y no se vieron afectados a nivel físico ni psicológico.

Montejo (2023) establecieron los estilos de afrontamiento al estrés que aplican la plana de la Universidad Señor de Sipán en Chiclayo, 2022. El enfoque fue cuantitativo de nivel descriptivo con diseño de carácter no experimental-transversal. Ciento nueve educadores de la facultad de ciencias de la salud fueron parte del estudio. Los resultados mostraron que el estilo enfocado al problema es el más usado y el segundo más usado es el estilo enfocado a las emociones. Se concluyó que los docentes son capaces de contar con estilos de afrontamientos al estrés eficaces.

Huapaya (2023) analizó las percepciones de los docentes de educación primaria de una institución educativa privada respecto a su estrés laboral durante la pandemia. El estudio fue cualitativo. La técnica empleada fue la entrevista y el instrumento fue una guía de entrevistas. Los resultados mostraron que los docentes experimentan estrés por problemas familiares, de salud física y mental, asuntos personales. Se concluyó que el estrés laboral de los docentes en la institución analizada se define por diversas causas. Estas causas están vinculadas a factores tanto internos como externos.

Guzmán (2022) determinó la relación entre las estrategias de afrontamiento y el síndrome de burnout. La investigación fue cuantitativa, básica, relacional y de diseño no experimental. Se emplearon encuestas para la recolección de datos. Los resultados mostraron que el 85% de la muestra tiene estrategias adecuadas centradas en la emoción y resolución del problema. También los resultados muestran que la relación entre las variables es positiva y

baja además de no ser significativa. Se concluyó que no existe una relación significativa entre ambas variables.

### **1.3. Objetivos**

#### ***1.3.1 Objetivo general***

Determinar la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo educativa estatal de Puente Piedra, 2025.

#### ***1.3.2. Objetivos específicos***

1. Identificar la relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.
2. Identificar la relación entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.
3. Identificar la relación entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.
4. Identificar la relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.
5. Identificar la relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.

### **1.4. Justificación de la investigación**

Esta investigación es crucial para abordar y mitigar el estrés en los docentes de Puente Piedra, ya que servirá como base para el entendimiento profundo de las estrategias de afrontamiento utilizadas y desarrollando soluciones efectivas que beneficien tanto a los educadores como a la comunidad educativa en general.

La presente investigación se fundamenta en la teoría del estrés y las estrategias de afrontamiento desarrollada por Lazarus y Folkman, quienes definieron el estrés como una relación particular entre el individuo y el entorno, evaluada por aquel como amenazante o

desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar. Estudiar el estrés en docentes y las estrategias de afrontamiento que emplean permitirá enriquecer el cuerpo teórico existente sobre cómo los profesionales de la educación manejan el estrés en contextos específicos. Además, esta investigación contribuirá al entendimiento de cómo variables contextuales y personales influyen en la elección y efectividad de las estrategias de afrontamiento, proporcionando una base teórica sólida para futuras investigaciones en el campo de la psicología educativa y laboral.

Desde un punto de vista práctico, esta investigación es esencial para desarrollar intervenciones y programas de apoyo específicos para los docentes de una institución educativa estatal en Puente Piedra. Al identificar las estrategias de afrontamiento más comunes y efectivas, se podrán diseñar talleres, capacitaciones y recursos de apoyo que ayuden a los docentes a gestionar mejor el estrés.

A nivel social, la investigación tiene un impacto significativo al contribuir al bienestar general de la comunidad educativa en Puente Piedra. Un entorno educativo saludable es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes. Al reducir el estrés en los docentes y mejorar su capacidad para manejarlo, se crea un ambiente de enseñanza positivo y efectivo.

## **1.5. Hipótesis**

### ***1.5.1. General***

Existe relación significativa entre el estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.

### ***1.5.2. Específica***

1. Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.
2. Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.

3. Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.
4. Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.
5. Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.

## II. MARCO TEÓRICO

### 2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

#### 2.1.1. Estrés

**2.1.1.1. Definiciones del estrés.** El término estrés fue utilizado por primera vez desde una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye, cuando era estudiante de segundo año de medicina en la Universidad de Praga. Inicialmente, el estrés significaba respuesta, y el estímulo o agente que provocaba esa reacción se denominaba estresor, siendo el estresor el causante del estrés. Antes de esto, el término se empleaba únicamente en ingeniería para describir los efectos de una fuerza al actuar contra una resistencia (Barrio et al., 2006).

Para Naranjo (2009) “la persona no es una víctima pasiva del estrés; su interpretación de los eventos y la evaluación de sus propios recursos y capacidades para enfrentarlos son factores cruciales que determinan la intensidad de su experiencia de estrés” (p. 172).

Lazarus y Folkman (1984), citado por Sánchez (2010), definen el estrés como un conjunto de interacciones específicas entre la persona y la situación, donde la situación se percibe como algo que sobrecarga o excede los recursos personales y amenaza su bienestar. Enfatizan los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación.

**2.1.1.2. Teorías del estrés.** Una de las teorías principales del estrés, según Ocaña (1998), del doctor Selye es la denominada Síndrome General de Adaptación – SGA la cual se encuentra establecida por tres etapas: Fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento.

Robert Karasek observó que los efectos del trabajo en la salud y el comportamiento parecen ser el resultado de la combinación de las demandas psicológicas del trabajo y las características estructurales relacionadas con la capacidad de tomar decisiones y utilizar las propias habilidades (Vega, 2001). Este modelo está compuesto por:

**A. Demandas psicológicas.** Son las exigencias que el trabajo implica, como volumen de trabajo, presión de tiempo, nivel de atención e interrupciones imprevistas (Vega, 2001).

**B. Control.** Es el recurso esencial para moderar las demandas del trabajo. Incluye autonomía y desarrollo de habilidades, permitiendo influir en decisiones y actividades laborales, y desarrollando capacidades personales (Vega, 2001).

**C. Apoyo social.** Incrementa la habilidad para enfrentar el estrés. Involucra el clima social en el trabajo, con componentes emocionales y de soporte instrumental, y es afectado por cambios organizacionales (Vega, 2001).

**2.1.1.3. Factores del estrés.** Gutiérrez et al. (2005, citado en Huamán, 2021), señalan 5 factores del estrés según su escala de estrés docente, la cual será empleada en el estudio, estas son las siguientes:

**A. Ansiedad.** Ansiedad y depresión son las respuestas más comunes al estrés. La ansiedad se presenta con inquietud, falta de concentración, tensión, miedo, consumo de sustancias adictivas (como café y alcohol), tensión laboral, insomnio y miedo a enfrentar situaciones cotidianas difíciles (Huamán Narvay, 2021).

**B. Presiones.** Se presenta cuando el docente experimenta dificultades para ajustarse a su ambiente laboral, percibiéndolo como tenso y desfavorable. Al finalizar la jornada laboral, se siente cansado y agotado, con la percepción de que los problemas aumentan, lo cual dificulta su capacidad para enfrentar sus responsabilidades (Huamán Narvay, 2021).

**C. Estrés por creencias des adaptativa.** Este factor se refiere a las percepciones de los docentes, quienes sienten que su trabajo no es suficientemente valorado por la sociedad. Esto los lleva a subestimar la importancia de su rol en la educación y formación de sus alumnos. Ven la profesión docente como menos favorable en comparación con otras carreras, y creen que no pueden contribuir a mejorar las situaciones problemáticas que enfrentan en su entorno (Huamán Narvay, 2021).

**D. Mal afrontamiento.** Este factor se refiere a la falta de eficacia al enfrentar problemas diarios, donde el docente encuentra dificultades para interactuar con sus colegas y superiores

en la institución. Esto le lleva a sentir que carece de los recursos necesarios para desempeñar su trabajo de la manera que desea (Huamán Narvay, 2021).

### **2.1.2. Afrontamiento del estrés**

**2.1.2.1. Definiciones de estrategias de afrontamiento.** Las estrategias de afrontamiento se refieren a los recursos psicológicos que una persona utiliza para enfrentar situaciones estresantes. Aunque no siempre garantizan el éxito, estas estrategias ayudan a manejar, evitar o reducir conflictos, lo que proporciona beneficios personales y contribuye al fortalecimiento emocional y mental del individuo Macías et al. (2013).

El afrontamiento se describe como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona realiza para manejar demandas externas (del entorno o estresores) o internas (emocionales), percibidas como superiores a sus recursos disponibles. Estos esfuerzos se conocen comúnmente como estrategias de afrontamiento (Bermejo, 2020).

Existe una diferencia entre estrategias de afrontamiento y estilos de afrontamiento. Ella define las estrategias de afrontamiento como acciones y planes directos empleados para reducir o eliminar el estrés. Por otro lado, los estilos de afrontamiento se refieren a las formas habituales o estereotipadas en las que las personas enfrentan situaciones estresantes (Ison y Aguirre, s.f.).

**2.1.2.3. Teorías de afrontamiento al estrés.** Según Lazarus y Folkman (1986, citado en Encinas et al., 2019), es la constante adaptación de esfuerzos tanto cognitivos como conductuales para gestionar demandas específicas que son percibidas como superiores a los recursos disponibles del individuo, ya sean externas o internas.

La teoría de Castaño y León (2010), citado por Encinas (2019), sostiene que es un proceso en el que los pensamientos, emociones y acciones de una persona afectan su interacción con situaciones estresantes.

**2.1.2.4. Tipos de afrontamiento al estrés.** Los tipos de afrontamiento del estrés son los siguientes:

*A. Afrontamiento Centrado al Problema.* Según Meléndez et al. (2020) “El afrontamiento centrado en el problema consiste en hacer frente a la situación estresante mediante esfuerzos para modificar el problema en cuestión” (p. 15).

*B. Afrontamiento Centrado en la Emoción.* Meléndez et al. (2020) sostiene que es “El afrontamiento centrado en las emociones se enfoca en manejar las emociones que son desadaptativas en relación con la situación. Esto abarca diversas respuestas como la negación, la evitación, la auto obsesión negativa y la rumiación” (p.15.).

*C. Estilos Adicionales de Afrontamiento (Estilo Evitativo).* Para Meléndez et al. (2020) “Las formas pasivas, que consisten en la ausencia de enfrentamiento o conductas de evasión y negación, son consideradas como menos exitosas” (p.15).

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo de Investigación

Este estudio tiene un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo transversal y de alcance correlacional (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El estudio es cuantitativo pues los datos recopilados se analizaron de forma estadística; no experimental puesto que no hubo manipulación de variables; transversal por que se recopilaron los datos solo una vez y correlacional porque se estableció la relación entre dos variables.

#### 3.2. Ámbito temporal y espacial

El presente estudio se realizó en el mes de abril del 2025. La recolección de datos se realizó de forma escrita e individual en el I.E 3070 María de los ángeles de Puente Piedra.

#### 3.3. Variables

##### 3.3.1. Estrés

- **Definición conceptual**

Conjunto de interacciones específicas entre la persona y la situación, donde la situación se percibe como algo que sobrecarga o excede los recursos personales y amenaza su bienestar. Enfatizan los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación (Sánchez, 2010).

- **Definición operacional**

La variable estrés se calculó a través de las puntuaciones alcanzadas, teniendo el puntaje total con la suma de las puntuaciones de cada ítem.

##### 3.3.2. Estrategias de afrontamiento

- **Definición conceptual**

Es la constante adaptación de esfuerzos tanto cognitivos como conductuales para gestionar demandas específicas que son percibidas como superiores a los recursos disponibles del individuo, ya sean externas o internas (Encinas, 2019).

- **Definición operacional**

La variable estrategias de afrontamiento se calculó a través de las puntuaciones alcanzadas, teniendo el puntaje total con la suma de las puntuaciones de cada ítem.

### 3.4. Población y muestra

La población estuvo compuesta por 70 docentes de los niveles primaria y secundaria que se encuentren enseñando en el periodo escolar 2025, en el distrito de Puente Piedra.

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico, seleccionando la muestra por conveniencia o de manera intencional, ya que se eligieron los participantes basándose en los criterios de inclusión y exclusión establecidos para la investigación en cuestión (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Las características sociodemográficas de la muestra se presentan en la siguiente tabla 1:

**Tabla 1**

*Características sociodemográficas de la muestra*

	<b>Características</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Sexo	Femenino	36	51,4%
	Masculino	34	48,6%
Edades	De 27 a 35 años	4	5,7%
	De 36 a 45 años	12	17,1%
	De 46 a 55 años	31	44,3%
	De 56 a 64 años	23	32,9%
Turno	Mañana	27	38,6%
	Tarde	43	61,4%

#### 3.4.1. Criterios de inclusión

- Ser mayores de edad
- Se encuentren laborando de forma continua desde el inicio del año escolar 2025
- Acepten participar de forma voluntaria del estudio

#### 3.4.2. Criterios de exclusión

- Ser menores de edad
- No se encuentren laborando de forma continua desde el inicio del año escolar 2025
- Rechacen participar de forma voluntaria del estudio

### 3.5. Instrumentos

#### 3.5.1. Escala de estrés Docente (ED-6)

Herramienta desarrollada originalmente por Gutiérrez et al. (2005) y consta de 39 ítems organizados en cinco dimensiones: ansiedad, depresión, creencias desadaptativas, presión y mal afrontamiento. Las respuestas se registraron en una escala Likert de 5 puntos, que va desde *totalmente de acuerdo* hasta *totalmente en desacuerdo*. La aplicación tiene una duración aproximada de 20 a 30 minutos, dependiendo del ritmo del participante y la modalidad de administración. Se puede aplicar tanto de manera individual como colectiva, dependiendo del objetivo de la evaluación y del contexto en el que se realice.

En Perú, las propiedades psicométricas fueron investigadas por Samanamud (2016) donde el análisis de la **validez de constructo** evidenció correlaciones altamente significativas ( $p < .01$ ) entre los ítems corregidos y sus respectivas subescalas, así como con el puntaje global del test, con valores de discriminación que oscilaron entre .245 y .765. El análisis factorial confirmatorio mostró una adecuada coherencia con una estructura de seis factores y en cuanto a la **consistencia interna** alcanzó un coeficiente elevado (.937), indicando alta **confiabilidad** en el puntaje total, con valores entre respetables y elevados en las subescalas. Otra versión es la de Parihuamán (2017) donde obtuvo un coeficiente alfa de .93. Esta versión se divide en 6 dimensiones y está compuesto por 55 ítems donde los ítems del 50 al 55, excepto el 51, son inversos. La versión que se empleó en el estudio fue la de Linares (2023) dividido en 5 ítems los cuales conforman 39 ítems.

#### Tabla 2

*Operacionalización variable estrés*

Dimensiones	Ítem	Escala de respuesta	Rangos	Escala de medición
Ansiedad	1 al 10	Totalmente de Acuerdo = 4	Bajo = 0-52	Ordinal/Intervalo
Depresión	11 al 17	De Acuerdo =3	Medio = 53 - 104	
Creencias desadaptativas	18 al 21	Ni de acuerdo ni en desacuerdo =2	Alto = 105 - 156	
Presiones	22 al 34	En desacuerdo = 1		
Mal afrontamiento	35 al 39	Totalmente Desacuerdo = 0		

**3.5.5.1. Validez y confiabilidad del instrumento.** La Tabla 3 presenta la confiabilidad del instrumento Escala de Estrés Docente (ED-6), utilizando dos indicadores: Alfa de Cronbach y  $\omega$  de McDonald, junto con el número de ítems de cada variable.

El Alfa de Cronbach para estrés es ,937, lo que indica una excelente confiabilidad. Las dimensiones de ansiedad, depresión y presiones tienen valores altos de confiabilidad, con ,81, ,852 y ,899, respectivamente. Creencias desadaptativas tiene un valor algo más bajo (,717), pero aún es aceptable. El mal afrontamiento también presenta un valor alto (,858).

**Tabla 3**

*Confiabilidad del instrumento Escala de estrés Docente (ED-6)*

Variable y dimensiones	Alfa de Cronbach	$\omega$ de McDonald	Nº de ítems
Estrés	,937	,943	39
Ansiedad	,882	,860	10
Depresión	,717	,76	7
Creencias desadaptativas	,727	,77	4
Presiones	,899	,899	13
Mal afrontamiento	,858	,859	5

La Tabla 4 muestra los índices de ajuste del análisis factorial confirmatorio para la Escala de Estrés Docente (ED-6). El valor de  $\chi^2$  es 9465, lo que indica una discrepancia considerable entre las covarianzas observadas y las predichas por el modelo. El CFI es ,120, lo que es muy bajo y sugiere un ajuste deficiente. El TLI de ,0575 también es bajo, indicando un

mal ajuste del modelo. Finalmente, el RMSEA de ,426 es alto, lo que refuerza la conclusión de que el modelo tiene un ajuste pobre a los datos observados.

**Tabla 4**

*Índices de ajuste al análisis factorial confirmatorio en Escala de estrés Docente (ED-6)*

Instrumento	$\chi^2$	<i>P</i>	<i>gl</i>	$\chi^2/gl$	<i>CFI</i>	<i>TLI</i>	<i>RMSEA</i>
ED-6	9465	<,001	696	13,599	,120	,0575	,426

En la tabla 5 se presentan los valores de la correlación ítem-total corregida para los 39 ítems del instrumento. Los valores obtenidos fluctúan entre 0,223 en el ítem 39 y 0,811 en el ítem 33, lo que indica que la mayoría de los ítems muestran una relación positiva de magnitud moderada a alta con el puntaje total de la escala.

La mayor parte de los ítems supera el valor de 0,30, lo que sugiere que aportan de manera adecuada a la medición de la variable. El ítem 39 presenta el valor más bajo (0,223), lo que evidencia una menor capacidad discriminativa y un aporte limitado a la consistencia interna del instrumento. Por el contrario, los ítems 33 (0,811), 25 (0,748) y 16 (0,739) muestran una fuerte relación con la puntuación total, reflejando una alta capacidad para discriminar entre participantes con diferentes niveles de la variable medida.

**Tabla 5**

*Índice de homogeneidad del ED-6*

Número de ítem	Correlación Ítem-total	Número de ítem	Correlación Ítem-total
1	0,308	21	0,595
2	0,373	22	0,375
3	0,576	23	0,616
4	0,311	24	0,696
5	0,468	25	0,748

<b>Número de ítem</b>	<b>Correlación Ítem-total</b>	<b>Número de ítem</b>	<b>Correlación Ítem-total</b>
<b>6</b>	0,599	<b>26</b>	0,598
<b>7</b>	0,361	<b>27</b>	0,533
<b>8</b>	0,273	<b>28</b>	0,553
<b>9</b>	0,531	<b>29</b>	0,353
<b>10</b>	0,463	<b>30</b>	0,63
<b>11</b>	0,552	<b>31</b>	0,588
<b>12</b>	0,723	<b>32</b>	0,704
<b>13</b>	0,727	<b>33</b>	0,811
<b>14</b>	0,635	<b>34</b>	0,605
<b>15</b>	0,599	<b>35*</b>	0,385
<b>16</b>	0,739	<b>36*</b>	0,465
<b>17</b>	0,485	<b>37*</b>	0,308
<b>18</b>	0,588	<b>38*</b>	0,46
<b>19</b>	0,369	<b>39*</b>	0,223
<b>20</b>	0,388		

### **3.5.2. Cuestionario de Modo de Afrontamiento al Estrés (COPE)**

Desarrollado por Carver y colaboradores en 1989. Este cuestionario consta de 53 ítems y tiene como objetivo entender cómo las personas responden o reaccionan ante situaciones difíciles o estresantes. Permite determinar cuáles son las estrategias más frecuentemente utilizadas por los individuos, clasificándolas en dos opciones: Nunca (No) y Siempre (Sí). El COPE incluye diversas dimensiones que reflejan los diferentes modos de afrontar el estrés. Entre las estrategias adaptativas se encuentran el afrontamiento activo, la planeación y la búsqueda de apoyo emocional e instrumental, que implican un enfoque proactivo y orientado a la resolución de problemas. También evalúa estrategias como la aceptación, que permite a los individuos reconocer la realidad de la situación y adaptarse a ella. Por otro lado, el inventario analiza estrategias menos adaptativas, como el desahogo emocional, el uso de sustancias o el desentendimiento, que pueden tener efectos limitantes en el manejo del estrés. En cuanto al tiempo de aplicación, el COPE requiere aproximadamente 20 a 30 minutos, dependiendo del ritmo del participante y del contexto de administración. Puede aplicarse de

manera tanto individual como colectiva, siendo una herramienta flexible para estudios de investigación

En Perú, Dextre (2019) analizó las propiedades psicométricas donde la **validez de constructo** se evaluó utilizando la técnica ítem-test con el coeficiente r corregido de Pearson como estadístico. Los resultados mostraron índices entre .20 y .48 para 38 reactivos, considerados aceptables, mientras que 14 reactivos obtuvieron valores inferiores a .20, En cuanto a la **confiabilidad**, esta se calculó mediante el coeficiente omega, basado en **consistencia interna**. En el modelo de 52 ítems, los valores oscilaron entre .25 y .60, mientras que, en el modelo reducido de 38 ítems, la fiabilidad alcanzó un rango de .42 a .62, manteniéndose en un nivel mínimamente aceptable en ambos casos.

**Tabla 6**

*Operacionalización variable estrategia de afrontamiento*

Dimensiones	Ítem	Escala de respuesta	Rangos	Escala de medición
Estilo enfocado al problema	1, 2, 3, 4, 14, 15, 16, 17, 27, 28, 29, 30, 40, 41, 42, 43		No las utiliza = 0 - 17	
Afrontamiento Centrado en la Emoción	5, 6, 7, 8, 9, 10, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 44, 45, 46, 47, 48, 49	Si = 1 No = 0	Algunas veces = 18-34 Con frecuencia = 35 - 52	Ordinal/Intervalo
Otros estilos adicionales de afrontamiento	11, 12, 13, 24, 25, 26, 37, 38, 39, 50, 51, 52			

**3.5.2.1. Validez y confiabilidad del instrumento.** En la Tabla 7 se evidencia la confiabilidad del instrumento utilizado para medir las estrategias de afrontamiento. El Alfa de Cronbach global es ,835, lo que indica buena confiabilidad. Las dimensiones presentan valores aceptables, siendo más alta en afrontamiento centrado en la emoción (,846) y algo más baja en otros estilos adicionales de afrontamiento (,715). El  $\omega$  de McDonald muestra resultados similares, confirmando la consistencia del instrumento.

**Tabla 7***Confiabilidad del instrumento*

Variable y dimensiones	Alfa de Cronbach	$\omega$ de McDonald	N° de ítems
Estrategias de afrontamiento	,835	,832	52
Estilo enfocado al problema	,731	,754	16
Afrontamiento Centrado en la Emoción	,846	,841	24
Otros estilos adicionales de afrontamiento	,715	,711	12

En la tabla 8 se presenta los índices de ajuste del análisis factorial confirmatorio para el instrumento COPE. El valor de  $\chi^2$  (8203) indica una gran discrepancia entre las matrices de covarianza observadas y las predichas por el modelo. El CFI (,0417) y el TLI (-,0173) son muy bajos, sugiriendo un ajuste deficiente del modelo. El RMSEA (,392) es alto, lo que también refleja un mal ajuste. Es decir, los índices sugieren que el modelo COPE no se ajusta bien a los datos y requiere mejoras.

**Tabla 8**

*Índices de ajuste al análisis factorial confirmatorio de Modo de afrontamiento al estrés (COPE)*

Instrumento	$\chi^2$	<i>P</i>	<i>gl</i>	$\chi^2/gl$	<i>CFI</i>	<i>TLI</i>	<i>RMSEA</i>
<i>COPE</i>	23693	<,001	1270	18,655	,0417	-,0173	,392

En la tabla 9 en el índice de homogeneidad del instrumento COPE la mayoría de los ítems presenta correlaciones positivas con el resto, destacando el 31, 48, 49, 46 y 6 por sus valores altos, lo que indica buena integración al constructo. En cambio, los ítems 12, 15, 23, 37, 38, 39 y 45 muestran correlaciones negativas, lo que sugiere posible redacción inversa o falta de coherencia, por lo que requieren revisión.

**Tabla 9***Índice de homogeneidad del COPE*

Número de ítem	Correlación del elemento con otros	Número de ítem	Correlación del elemento con otros
1	0,092	27	0,35
2	0,139	28	0,233
3	0,36	29	0,349
4	0,28	30	0,246
5	0,35	31	0,655
6	0,602	32	0,546
7	0,071	33	0,489
8	0,02	34	0,488
9	0,278	35	0,57
10	0,05	36	0,41
11	0,131	37	-0,158
12	-0,082	38	-0,03
13	0,069	39	-0,119
14	0,176	40	0,263
15	-0,03	41	0,51
16	0,514	42	0,553
17	0,174	43	0,578
18	0,275	44	0,51
19	0,339	45	-0,049
20	0,221	46	0,603
21	0,448	47	0,348
22	0,333	48	0,66
23	-0,044	49	0,65
24	0,389	50	0,155
25	0,013	51	0,205
26	0,232	52	0,032

**3.6. Procedimientos**

La recolección de datos se realizó de forma presencial, escrita e individual. Se solicitó el permiso al director y subdirectores. Se entregó el cuestionario a cada docente y se le dio una breve explicación del propósito de la investigación y consentimiento informado, garantizando los principios éticos de la investigación.

La aplicación de los instrumentos tomó aproximadamente 30 minutos completarlos pues estuvieron redactados de forma clara, para asegurar que los participantes no tengan dificultades al responder cada uno de los ítems.

### **3.7. Análisis de datos**

Finalizada la etapa de recolección de datos, se generó la base de datos en una hoja de cálculo de Microsoft Excel, donde se ordenó y organizó la información recolectada. Posteriormente, se exportó al programa estadístico SPSS versión 27, donde se procedió a realizar el análisis descriptivo e inferencial.

En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables, obteniéndose frecuencias absolutas y relativas, así como los niveles correspondientes. Dado que las variables eran de tipo categórico, no fue necesario evaluar la normalidad, por lo que para el análisis inferencial se aplicó directamente la prueba de chi-cuadrado de independencia, con el objetivo de identificar si existía asociación significativa entre las variables en estudio.

### **3.8. Consideraciones éticas**

Los participantes comprendieron el propósito de la investigación y los procedimientos, y se les informó que su participación era completamente voluntaria, pudiendo retirarse en cualquier momento sin que esto les genere perjuicio alguno. Previo a su inclusión en el estudio, aceptaron y firmaron el consentimiento informado, en el cual se detallaron los objetivos, procedimientos, posibles riesgos y beneficios, así como sus derechos como participantes. Se garantizó el respeto al principio de confidencialidad, asegurando que los datos personales y las respuestas proporcionadas se mantendrán protegidos y serán utilizados únicamente para los fines establecidos en el estudio. La difusión de los resultados de la investigación se llevará a cabo de manera transparente y honesta, incluyendo cualquier hallazgo adverso.

## IV. RESULTADOS

### **4.1. Determinar la relación que existe entre el estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.**

La Tabla 10 presenta los estadísticos descriptivos de las variables de estrés y estrategias de afrontamiento junto con sus dimensiones. El estrés tiene una media de 40,56 con una gran variabilidad (desviación estándar de 19,672) y un rango que va de 9 a 88, lo que refleja diferentes niveles de estrés entre los participantes. Las dimensiones del estrés muestran valores más bajos en depresión (media de 5,70) y creencias desadaptativas (media de 3,66), mientras que ansiedad y presiones tienen valores más altos, con medias de 11,34 y 15,07, respectivamente.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento, la media es de 21,11, con una desviación estándar de 7,012, indicando variabilidad en las respuestas. Las dimensiones de afrontamiento muestran que el afrontamiento centrado en la emoción es el más utilizado (media de 7,47), seguido por el afrontamiento enfocado al problema (media de 5,39). Otros estilos adicionales tienen una media de 8,26. En general, se observa una gran diversidad en las estrategias adoptadas por los participantes.

**Tabla 10***Estadísticos descriptivos para las variables y sus dimensiones*

Variables/dimensiones	Estadísticos descriptivos			
	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
Estrés	40,56	19,67	9	88
Ansiedad	11,34	5,77	,00	25,00
Depresión	5,70	4,32	,00	18,00
Creencias desadaptativas	3,65	3,03	,00	11,00
Presiones	15,07	8,35	,00	34,00
Mal afrontamiento	15,21	3,38	4,00	20,00
Estrategias de afrontamiento	21,11	7,012	7	34
Estilo enfocado al problema	5,39	3	1	13
Afrontamiento Centrado en la Emoción	7,47	4,55	1	16
Otros estilos adicionales de afrontamiento	8,26	1,9	4	12

En la tabla 11 se muestra los resultados de la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov para las variables y dimensiones estudiadas. Los resultados indican que los datos se desvían de la normal, por lo que las variables y sus dimensiones no siguen distribución normal.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento muestran una ligera tendencia hacia la normalidad, aunque todavía hay pequeñas desviaciones. Las dimensiones relacionadas con las estrategias de afrontamiento también no siguen una distribución normal, lo que implica que los análisis deben ser considerados bajo métodos no paramétricos debido a estas desviaciones de la normalidad.

**Tabla 11**

*Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para las variables y dimensiones*

Variables y dimensiones	Kolmogórov-Smirnov	
	Estadístico	Sig.
Estrés	0,144	,001
Ansiedad	,149	,001
Depresión	,210	,000
Creencias desadaptativas	,184	,002
Presiones	,141	,000
Mal afrontamiento	,203	,000
Estrategias de afrontamiento	0,108	,041
Estilo enfocado al problema	0,178	,000
Afrontamiento Centrado en la Emoción	0,121	,013
Otros estilos adicionales de afrontamiento	0,195	,000

En la tabla 12 se presenta los resultados de la relación entre estrés y estrategias de afrontamiento en docentes. Se muestra el coeficiente de correlación Rho de Spearman de ,263, el valor de significancia  $p = ,028$  y el coeficiente de determinación  $r^2 = ,07$ . Estos estadísticos describen la fuerza de la relación, la significación estadística y la proporción de variabilidad explicada entre las dos variables.

**Tabla 12**

*Relación entre estrés y estrategias de afrontamiento en docentes*

	Estrategias de afrontamiento		
	<i>Rho</i>	<i>p</i>	<i>r</i> <sup>2</sup>
Estrés	,263	,028	,07

#### **4.2. Identificación de la relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025.**

En la tabla 13 se presenta la relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y las estrategias de afrontamiento en docentes. El Rho de Spearman es -,063, una correlación negativa muy débil entre ambas variables. El valor  $p = ,602$  sugiere que la relación no es

estadísticamente significativa, y el  $r^2 = ,004$  muestra que solo el ,4% de la variabilidad en las estrategias de afrontamiento se explica por la ansiedad, lo que implica una relación muy débil.

**Tabla 13**

*Relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes*

	Estrategias de afrontamiento		
	<i>Rho</i>	<i>p</i>	$r^2$
Ansiedad	-,063	,602	,004

#### **4.3. Identificación de la relación entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.**

En la tabla 14 se presenta la relación entre el estrés en su dimensión depresión y las estrategias de afrontamiento en docentes. El Rho de Spearman es ,096, lo que indica una correlación positiva muy débil. El valor  $p = ,429$  indica que esta correlación no es significativa, y el  $r^2 = ,001$  muestra que solo el 1% de la variabilidad en las estrategias de afrontamiento se explica por la depresión, lo que sugiere que el impacto del estrés por depresión en las estrategias de afrontamiento es mínimo.

**Tabla 14**

*Relación entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes*

	Estrategias de afrontamiento		
	<i>Rho</i>	<i>p</i>	$r^2$
Depresión	,096	,429	,001

#### **4.4. Identificación de la relación entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.**

En la tabla 15 se presenta la relación entre el estrés en su dimensión presiones y las estrategias de afrontamiento en docentes. El Rho de Spearman es ,287, lo que indica una

correlación positiva débil entre ambas variables. El valor  $p = ,016$  es estadísticamente significativo, lo que sugiere que la relación es consistente y no producto del azar. El  $r^2 = ,08$  muestra que el 8% de la variabilidad en las estrategias de afrontamiento se explica por las presiones, lo que indica una relación moderada.

**Tabla 15**

*Relación entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes*

	Estrategias de afrontamiento		
	<i>Rho</i>	<i>p</i>	<i>r</i> <sup>2</sup>
Presiones	,287*	,016	,08

#### **4.5. Identificación de la relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.**

En la tabla 16 se presenta la relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y las estrategias de afrontamiento en docentes. El Rho de Spearman es ,273, lo que indica una correlación positiva débil. El valor  $p = ,022$  es estadísticamente significativo, sugiriendo que existe una relación consistente y significativa entre las creencias desadaptativas y el uso de estrategias de afrontamiento. El  $r^2 = ,07$  muestra que el 7% de la variabilidad en las estrategias de afrontamiento se puede explicar por las creencias desadaptativas.

**Tabla 16**

*Relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y estrategias de afrontamiento en docentes*

	Estrategias de afrontamiento		
	<i>Rho</i>	<i>p</i>	<i>r</i> <sup>2</sup>
Creencias desadaptativas	,273*	,022	,07

#### 4.6. Identificación de la relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes de una institución educativa estatal de Puente Piedra, 2025.

En la tabla 17 se presenta la relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y las estrategias de afrontamiento en docentes. El Rho de Spearman es ,380, lo que indica una correlación positiva moderada entre ambas variables. El valor  $p = ,001$  es estadísticamente significativo, lo que significa que la relación es consistente y significativa. El  $r^2 = ,14$  indica que el 14% de la variabilidad en las estrategias de afrontamiento se explica por el mal afrontamiento, lo que refleja una relación moderada a fuerte.

**Tabla 17**

*Relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes*

	Estrategias de afrontamiento		
	<i>Rho</i>	<i>p</i>	<i>r</i> <sup>2</sup>
Mal afrontamiento	,380**	,001	,14

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La hipótesis que planteaba una relación significativa entre el estrés y las estrategias de afrontamiento en docentes se valida con los resultados obtenidos. Se encontró una correlación positiva moderada ( $Rho = ,263$ ) y estadísticamente significativa ( $p= ,02$ ), lo que indica que existe una relación real entre ambas variables. Sin embargo, el tamaño del efecto es muy pequeño ( $r^2 = ,07$ ), lo que indica que el estrés solo explica un 7% de las estrategias de afrontamiento, y otros factores también influyen en estas estrategias.

En este sentido, guarda similitud con los resultados encontrados por Muñoz et al. (2020) quien encontró una relación significativa entre las variables, sin embargo, esta fue inversa a diferencia del estudio que fue positiva. Por otro lado, Guzmán (2022) no encontró una relación significativa, lo que plantea la posibilidad de que en diferentes contextos educativos las relaciones entre el estrés y las estrategias de afrontamiento puedan variar.

Se tuvo como primer objetivo específico identificar la relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes de una institución educativa. Los resultados encontrados no muestran la evidencia suficiente para validar la hipótesis planteada que señala la existencia de una relación significativa ya que se obtuvo una correlación negativa muy débil ( $Rho=-,063$  y  $p=,602$ ) y no significativa con un tamaño de efecto casi nulo ( $r^2=,004$ ). Estos hallazgos coinciden a los encontrados por Campagne (2012) quien no encontró relación significativa entre el estrés laboral y la salud mental de los docentes, sugiriendo que la ansiedad puede no ser el único factor relevante en la respuesta de los docentes al estrés. Según la teoría de Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento no solo está determinado por la presencia de ansiedad, sino por la interacción entre el estresor y los recursos personales percibidos. Además, Karasek (1979) en su modelo de Demanda-Control, sugiere que el control sobre las situaciones laborales influye más en el tipo de afrontamiento que los

sentimientos de ansiedad. Así, la ansiedad por sí sola puede no ser suficiente para explicar la variabilidad en las respuestas de afrontamiento.

El segundo objetivo específico fue identificar la relación entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes de una institución educativa. Los resultados encontrados no muestran la evidencia suficiente para validar la hipótesis planteada que señala la existencia de una relación significativa ya que se obtuvo una correlación positiva muy débil ( $Rho=,096$  y  $p=,429$ ) y no significativa con un tamaño de efecto casi nulo ( $r^2=,01$ ). Al igual que en el caso de la ansiedad, otros factores podrían influir más en cómo los docentes manejan el estrés. De acuerdo con Gutiérrez et al. (2005), la depresión se puede entender como una respuesta a una acumulación de estresores, y no necesariamente influye directamente en el afrontamiento. Campagne (2012) refuerza esta idea al indicar que la depresión puede ser mediada por otros factores, como el soporte social o el sentido de control sobre el entorno laboral, factores que no se analizaron en este estudio.

En cuanto al tercer objetivo específico, identificar la relación entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes de una institución educativa, los resultados encontrados muestran la evidencia suficiente para validar la hipótesis planteada que señala la existencia de una relación significativa ya que se obtuvo una correlación positiva moderada ( $Rho=,273$  y  $p=,02$ ) y significativa con un tamaño de efecto muy pequeño ( $r^2=,07$ ). Esto concuerda con los hallazgos de García Lino (2020), quien también encontró que la presión laboral genera una respuesta en los docentes que involucra estrategias de afrontamiento, como la búsqueda de soluciones o la religión, lo que puede indicar que las presiones laborales tienen un impacto notable en cómo los docentes manejan su estrés.

Mientras que el cuarto objetivo específico fue identificar la relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y estrategias de afrontamiento en docentes de una institución educativa, los resultados encontrados muestran la evidencia suficiente para validar

la hipótesis planteada que señala la existencia de una relación significativa ya que se obtuvo una correlación positiva moderada ( $Rho=,287$  y  $p=,01$ ) y significativa con un tamaño de efecto muy pequeño ( $r^2=,08$ ). Según Ocaña (1998), las creencias negativas pueden llevar a una mayor percepción de estrés, lo que puede influir en las estrategias de afrontamiento utilizadas, aunque no son el único factor determinante. Los hallazgos de García Lino (2020), también respaldan esta visión, sugiriendo que las creencias desadaptativas, aunque influyentes, no son los únicos determinantes del afrontamiento del estrés.

Por último, el quinto objetivo específico fue identificar la relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes de una institución educativa, los resultados muestran la evidencia suficiente para validar la hipótesis planteada que señala la existencia de una relación significativa ya que se obtuvo una correlación positiva moderada ( $Rho=,380$  y  $p=,001$ ) y significativa con un tamaño de efecto pequeño ( $r^2=,14$ ). Este hallazgo es consistente con los resultados de Muñoz et al. (2020), quienes también encontraron una relación positiva, aunque no significativa en su estudio, lo que sugiere que el mal afrontamiento tiene un impacto importante en la experiencia del estrés, pero no siempre está asociado con un cambio significativo en el bienestar de los docentes.

La validez interna de los instrumentos utilizados en este estudio, la Escala de Estrés Docente (ED-6) y el Cuestionario de Modo de Afrontamiento al Estrés (COPE), está respaldada por los altos valores de consistencia interna obtenidos, como lo indican los índices de confiabilidad (Alfa de Cronbach) de ,937 para la ED-6 y ,835 para el COPE. Estos resultados sugieren que ambos instrumentos son confiables para medir las variables de interés, como el estrés y las estrategias de afrontamiento. Sin embargo, a pesar de la confiabilidad demostrada, el análisis factorial confirmatorio realizado para ambos instrumentos indica un ajuste deficiente en sus respectivos modelos, lo que podría afectar la validez interna.

Para la Escala de Estrés Docente (ED-6), el análisis de ajuste mostró una discrepancia considerable entre las covarianzas observadas y las predichas por el modelo, lo que sugiere que la estructura del instrumento no refleja completamente la distribución de los datos. El valor de RMSEA de ,426 y el bajo CFI de ,120 indican un ajuste pobre, lo que sugiere que las relaciones entre las dimensiones del estrés no están completamente bien representadas en el modelo. Cabe señalar que se realizó una inversión de respuestas en los ítems del 35 al 39.

De manera similar, el COPE mostró un ajuste deficiente con CFI = ,0417 y TLI = -,0173, lo que también sugiere que el modelo no se ajusta adecuadamente a los datos y que el COPE podría no estar midiendo perfectamente todas las dimensiones del afrontamiento al estrés. A pesar de estos desafíos en el ajuste del modelo, ambos instrumentos muestran alta consistencia interna, lo que refuerza la fiabilidad de las mediciones, aunque la validez interna se ve afectada por la falta de un ajuste adecuado del modelo.

En cuanto a la validez externa, este estudio se realizó con una muestra de docentes de una institución educativa pública específica en Puente Piedra, Lima, Perú. Esto limita la generalización de los resultados a otras poblaciones o contextos educativos, ya que los factores contextuales específicos de este entorno pueden influir en los resultados, como las características de la población docente, las condiciones laborales, y los recursos disponibles. Además, el uso de un muestreo no probabilístico por conveniencia significa que los resultados no pueden generalizarse a toda la población docente, ya que los participantes fueron seleccionados de forma intencional en función de criterios de inclusión específicos.

## VI. CONCLUSIONES

- 6.1. Existe una relación positiva, débil y significativa ( $Rho=,263$  y  $p=,02$ ) entre el estrés y estrategias de afrontamiento en de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.
- 6.2. La relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025 es débil, negativa y no significativa ( $Rho= -,063$  y  $p=,602$ ).
- 6.3. La relación entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025 es débil, positiva y no significativa ( $Rho= ,096$  y  $p=,429$ ).
- 6.4. La relación entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025 es débil, positiva y significativa ( $Rho= ,287$  y  $p=,016$ ).
- 6.5. La relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025 es débil, positiva y significativa ( $Rho= ,273$  y  $p=,02$ ).
- 6.6. La relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025 es moderada, positiva y significativa ( $Rho= ,380$  y  $p=,001$ ).

## VII. RECOMENDACIONES

- 7.1. Se recomienda revisar los modelos teóricos de los instrumentos utilizados (ED-6 y COPE) y realizar un análisis de ajuste más profundo utilizando técnicas como el análisis exploratorio de factores y modelos de ecuaciones estructurales (SEM) y utilizar muestreo probabilístico y diversificar la muestra geográficamente para obtener una muestra más representativa de la población docente, lo que permitirá generalizar los resultados.
- 7.2. Se recomienda integrar el Modelo de Resiliencia ya que ayudaría a entender no solo cómo los docentes enfrentan el estrés, sino cómo se recuperan de situaciones adversas. A su vez, incluir el estudio de variables intervinientes, como el apoyo social, el bienestar emocional o la autoeficacia, podría ofrecer una visión más completa sobre cómo los docentes manejan el estrés en diversos contextos.
- 7.3. A nivel institucional, se recomienda implementar programas que brinden apoyo emocional y psicológico, como sesiones de asesoramiento, talleres de manejo del estrés, y técnicas de relajación. Crear espacios de apoyo dentro de las escuelas permitirá que los docentes puedan gestionar mejor el estrés y mejorar su bienestar general.
- 7.4. Se recomienda que las políticas gubernamentales promuevan un enfoque integral que garantice la equidad en el acceso a programas de apoyo para todos los docentes, sin importar su ubicación geográfica o el tipo de institución educativa en la que trabajen. Esto o accesibles, mejorar las condiciones laborales a través de la reducción de la carga incluye asegurar que todos los docentes tengan acceso a servicios de salud mental gratuitos administrativa y el fortalecimiento de la infraestructura educativa, y fomentar programas de prevención del estrés y agotamiento profesional.

## VIII. REFERENCIAS

- Barrio, J., García, M., y Arce, A. (2006). *Estrés y salud*. ILLARI, 1(6).  
<https://revistas.unca.edu.ar/index.php/illari/article/view/75/pdf35-40>
- Bermejo, E. (2020). *Estrategias de afrontamiento*. Universidad de Navarra.  
<https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/59843/5/3.%20Estrategias%20de%20afrontamiento.pdf>
- Berrones, N. y Masapanta, C. (2023). *Estrategias de afrontamiento del estrés en docentes de educación general básica de la unidad educativa fiscal pablo weber cubillo en el período de mayo a septiembre 2023* [Tesis de pregrado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio Institucional UPS.  
<https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26312/1/UPS-GT004748.pdf>
- Campagne, D. M. (2012). Causas orgánicas y comórbidas de la depresión: el primer paso. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 38(5), 301-311.  
<https://doi.org/10.1016/j.semerg.2011.12.010>
- Calderón, P. y Loja, H. (2018). Un cambio imprescindible: el rol del docente en el siglo XXI. *ILLARI*, 1 (6), <https://www.academica.org/margarita.calderon/2.pdf35-40>.
- Callealta, L.; Donoso, M. y Sánchez-Paulete, N. (2020). El docente en la actualidad: competencias y formación inicial como ejes prioritarios en su construcción identitaria. *Revista de Estilos de Aprendizaje*, 13(25), 84-98.  
<https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/download/1880/2882/4914>
- Dextre, L. I. (2019). *Propiedades psicométricas del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) en personal del Ejército Peruano, Huaraz-2019* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/41004>

- Encinas, M. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20,500,12802/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1>
- García, A.; Martínez, L. y Linares, E. (2017). Como Afecta El Estrés del Docente, en el Desempeño Académico del Estudiante de UPIBI-IPN. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, 4(7). <https://www.ctes.org.mx/index.php/ctes/article/view/661>
- García Lino, M. E. (2020). Estrés laboral en docentes de enseñanza secundaria de una institución pública de la ciudad de Manta. *Revista San Gregorio*, (43), 140–154.
- Gutiérrez Santander, P., Morán Suárez, S., y Sanz Vázquez, I. (2005). Estrés docente: elaboración de la escala ED-6 para su evaluación. *RELIEVE. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 11(1), 47-61. <https://www.redalyc.org/pdf/916/91611103.pdf>
- Guzmán, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en docentes de una Institución Educativa de Chorrillos - Lima 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio Institucional UPA. <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20,500,12848/3840>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Huamán Narvay, J. (2021). Resiliencia y estrés laboral en docentes del nivel primaria en tiempos de pandemia por Covid-19, 2020. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 5(21), 1491–1500. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v5i21.291>

- Huapaya, K. (2023). *Estrés laboral durante la pandemia de docentes de primaria en una institución privada de Lima* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20,500,12404/25735>
- Ison, M. y Aguirre, C. (s.f.). El afrontamiento: estrategias para el manejo del estrés. *Revista IDEA*, 37 (1), 147-154. [https://notablesdelaciencia.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/95061/CONICET\\_Digital\\_A.pdf?sequence=5](https://notablesdelaciencia.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/95061/CONICET_Digital_A.pdf?sequence=5)
- Karasek, R. A., Jr. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign [Demandas laborales, latitud de decisión laboral y tensión mental: implicancias para el rediseño del trabajo]. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308. <https://doi.org/10.2307/2392498>
- Linares, M. J. (2023). *Estrés laboral y motivación laboral en docentes de educación básica regular de Bambamarca* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional Universidad Autónoma del Perú. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2194>
- Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- María Elena Felipe Castaño, & Benito León del Barco. (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245-257. <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamientodelestrs-ES.pdf>

- Meléndez, J.; Delhom, I. y Satorres, E. (2020). Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad y estrés*, 26 (1), 14-19. <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-las-estrategias-afrontamiento-relacion-con-S1134793720300014>
- Mercado, M. (2022). *Estrés Laboral y Estrategias de Afrontamiento en Docentes de Centros Educativos Secundarios Estatales Rurales Juli – Puno 2021* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20,500,12692/90005/Mercado\\_CMY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=ye](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20,500,12692/90005/Mercado_CMY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=ye)
- Montejo, M. (2023). *Estilos de afrontamiento al estrés de los docentes de una universidad en Chiclayo, 2022* [Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional USS. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20,500,12802/11953/Montejo%20Tineo%20Mercy%20Harletty.pdf?sequence=12>
- Muñoz, C.; Correa, C. y Matajudíos, J. (2020). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de primera infancia. *Revista Espacios*, 41(37), 145-158. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n37/a20v41n37p12.pdf>
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190, <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Ocaña, C. (1998). Síndrome de Adaptación general. La naturaleza de los estímulos estresantes. *Escuela abierta*, 2 (1), 41-50, <https://repositorioinstitucional.ceu.es/handle/10637/6642>
- Organización de Naciones Unidas (5 de octubre del 2023). *La docencia no es atractiva: Faltan maestros y sobra estrés*. Noticias ONU. Disponible en <https://news.un.org/es/story/2023/10/1524617>

- Paz, S. (2019). *Estrés, burnout y estrategias de afrontamiento en el desempeño docente* [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar]. Repositorio Institucional UASB. <https://repositorio.uasb.edu.ec/bitstream/10644/6984/1/T2991-MIE-Paz%20y%20Mi%20c3%b1o-Estres.pdf>
- Parihuamán, M. (2017). *Nivel de estrés de los docentes de las Instituciones Educativas de Villa Vicos y kilómetro 50, distrito de Chulucanas - Morropón - Piura*. [Tesis de maestría, Universidad de Piura]. Repositorio UDEP. <https://pirhua.udep.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/a9b90fa1-1a53-4440-8822-38bf231172f2/content>
- Ponce-Alencastro, J.; Zambrano-Saltos, R. y Rodríguez-Álava, L. (2022). SARS –COV –2 y teletrabajo: estilos de afrontamiento frente al estrés laboral en docentes universitarios. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones de la Salud “GESTAR”*, 5(9), 153-168. <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/66/118>
- Quispe, Y.; Aguilar, M.; Aguilar, S.; Velasquez, Monzón y Quispe, D. (2023). Niveles de Estrés post Pandemia en Docentes de las Instituciones Educativas Primarias de la Ciudad de Puno 2022. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 6037-6055. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/9143#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20Conclusi%C3%B3n%3A%20Se,retorno%20a%20las%20clases%20presenciales.>
- Sánchez, J. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8(2), 55-63. <https://www.binasss.sa.cr/opacms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Samanamud, O. E. (2016). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Estrés Docente (ED-6) en instituciones educativas estatales de secundaria del distrito de Trujillo* [Tesis

doctoral, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/21053>

Serrano, M.; Reynoso, H.; García, J. y Méndez, M. (2023). Estrategias de Afrontamiento al Estrés que Conducen a la Resiliencia en los Residentes de Medicina Familiar Adscritos a las UMF 47, 53 y 56 de León, Guanajuato en el Año 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 4343-4356.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/8996/13416>

Torres Calvimontes, C. A. (2022). Medio ambiente laboral como factor estresante en docentes universitarios de postgrado de la carrera de Ciencias de la Educación - Gestión 2020. *Educación Superior*, 9(2), 81-90.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2518-82832022000200007&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2518-82832022000200007&lng=es&tlng=es)

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). (2003). *NTP 603: Riesgo psicosocial: El modelo demanda-control-apoyo social (I)*. Recuperado de <https://www.insst.es/documentacion/colecciones-tecnicas/ntp-notas-tecnicas-de-prevencion/17-serie-ntp-numeros-576-a-610-ano-2003/ntp-603-riesgo-psicosocial-el-modelo-demanda-control-apoyosocial-i->

Vega Martínez, S. (2001). *NTP 603: Riesgo psicosocial: el modelo demanda-control-apoyo social (I)*. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. [https://saludlaboral.org/wp-content/uploads/2017/02/ntp\\_603.pdf](https://saludlaboral.org/wp-content/uploads/2017/02/ntp_603.pdf)

Veras, I. (2020). Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes. *Revista de investigación y evaluación educativa*, 7(1), 27-35.  
<https://revie.gob.do/index.php/revie/article/view/17/12>

## IX. ANEXOS

## Anexo A: Matriz de consistencia

<b>PROBLEMA</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>MÉTODO</b>
<b>General</b>	<b>General</b>	<b>General</b>	
¿Cuál es la relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025?	Existe relación entre el estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.	Determinar la relación que existe entre el estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.	
<b>Específicos</b>	<b>Específicos</b>	<b>Específicos</b>	
¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025?	-Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.	-Identificar la relación entre el estrés en su dimensión ansiedad y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.	Enfoque: Cuantitativo Diseño: No experimental Alcance: Correlacional
¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025?	-Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.	-Identificar la relación entre el estrés en su dimensión depresión y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.	
¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025?	-Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.	-Identificar la relación entre el estrés en su dimensión presiones y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.	
¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y	-Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y	-Identificar la relación entre el estrés en su dimensión creencias desadaptativas y estrategias	

<p>estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025?</p>	<p>estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.</p> <p>-Existe relación significativa entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.</p>	<p>de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.</p> <p>-Identificar la relación entre el estrés en su dimensión mal afrontamiento y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra,2025.</p>	
--	--	--	--

**Anexo B: Instrumentos de recolección de datos****ESCALA DE ESTRÉS LABORAL EN DOCENTES (ED-6)****Adaptado y validado por Linares (2023)**

INSTRUCCIONES La presente encuesta presenta una serie de afirmaciones referidas al estrés laboral de docentes. Se aplica al personal docente. Para cada afirmación se ofrecen 5 opciones de apreciación según el detalle. Elija una de ellas en la lista.

Opción de Calificación	Valor
<b>Totalmente de acuerdo (TA)</b>	4
<b>De acuerdo (DA)</b>	3
<b>Indiferente, ni uno ni el otro (MA)</b>	2
<b>En desacuerdo (ED)</b>	1
<b>Totalmente en desacuerdo (TD)</b>	0

Ítem	TD	ED	MA	DA	TA
1. Me cuesta tranquilizarme tras los contratiempos laborales.	0	1	2	3	4
2. En muchos momentos de la jornada laboral me siento tenso y nervioso.	0	1	2	3	4
3. La tensión del trabajo en casa está alterando mis hábitos de sueño.	0	1	2	3	4
4. Hay tareas laborales en casa que afronto con temor.	0	1	2	3	4
5. Los problemas laborales en casa están afectando mi salud física.	0	1	2	3	4
6. La tensión en el trabajo en casa está alterando mis hábitos alimenticios.	0	1	2	3	4
7. En la institución educativa se dan situaciones de tensión entre los integrantes que hacen que me entre sudores fríos.	0	1	2	3	4
8. Ante los problemas en el trabajo siento que se me altera la respiración.	0	1	2	3	4
9. La tensión laboral hace que vaya al baño con más frecuencia de lo normal.	0	1	2	3	4

10, Tomo algunos tranquilizantes o fármacos para aliviar mi malestar por sentir presión en el trabajo.	0	1	2	3	4
11. Me siento triste con más frecuencia de lo que era normal en mí por los problemas laborales.	0	1	2	3	4
12. Tiendo a ser pesimista ante los problemas del trabajo.	0	1	2	3	4
13. Veo el futuro sin ilusión alguna.	0	1	2	3	4
14. Tengo la sensación de estar desmoronándome emocionalmente.	0	1	2	3	4
15. Siento ganas de llorar por estar confinado sin una razón aparente.	0	1	2	3	4
16. Me falta energía para afrontar la labor de profesor.	0	1	2	3	4
17. Me cuesta concentrarme cuando me pongo a trabajar.	0	1	2	3	4
18. Creo que no hay buenos o malos profesores, sino buenos o malos alumnos.	0	1	2	3	4
19. Incluir alumnos con necesidades educativas especiales en el aula virtual es un error que perjudica el rendimiento del resto.	0	1	2	3	4
20, Me pagan por enseñar, no por formar personas.	0	1	2	3	4
21. Me incómoda tener que enseñar a estudiantes que no valoran la educación.	0	1	2	3	4
22. Acabo las jornadas de trabajo extenuado/a.	0	1	2	3	4
23. A medida que avanza la jornada laboral siento más necesidad de que ésta acabe.	0	1	2	3	4
24. Realizar mis programaciones curriculares me resulta difícil.	0	1	2	3	4
25. A algunos alumnos lo único que les pido es que no me molesten mientras enseñe a los demás.	0	1	2	3	4
26. Hay clases en las que empleo más tiempo en llamar la atención (reñir) que en explicar.	0	1	2	3	4

27. Los malos momentos personales de los estudiantes me afectan personalmente.	0	1	2	3	4
28. Me afectan las agresiones verbales por parte de los estudiantes.	0	1	2	3	4
29. Me desmotiva la falta de apoyo de los padres en problemas de disciplina de sus hijos.	0	1	2	3	4
30. Me afecta la rivalidad entre grupos de profesores.	0	1	2	3	4
31. Siento estar lejos de mi autorrealización profesional laboral.	0	1	2	3	4
32. Estoy bastante distanciado del ideal de profesor con el que comencé.	0	1	2	3	4
33. He perdido la motivación por la enseñanza.	0	1	2	3	4
34. Me desalienta la inestabilidad de mi puesto como docente en la institución educativa.	0	1	2	3	4
35. El aula (o aulas) en la que trabajo me resulta acogedora.	0	1	2	3	4
36. Mis relaciones sociales fuera de la institución (familia, pareja, amigos, etc.) son muy buenas.	0	1	2	3	4
37. Mis compañeros cuentan con mi apoyo moral y profesional.	0	1	2	3	4
38. Afronto con eficacia los problemas que a veces surgen con los compañeros de trabajo.	0	1	2	3	4
39. Resuelvo con facilidad los problemas del trabajo y con mis estudiantes.	0	1	2	3	4

## CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE)

**Adaptado y validado por Dextre (2019)**

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

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

**Anexo C. Consentimiento informado****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado/a docente:

Reciba un cordial saludo. Por medio del presente, se le invita a participar voluntariamente en el estudio titulado **“Estrés y estrategias de afrontamiento en docentes de un centro educativo estatal de Puente Piedra, 2025”**, el cual tiene como finalidad identificar la relación de estrés y las estrategias de afrontamiento empleadas por los docentes. Su participación es voluntaria, anónima y se puede retirar en el momento que desee. La información recopilada será utilizada exclusivamente con fines académicos, garantizando la confidencialidad de sus respuestas.

**Firma del participante:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2025