

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Psicología**



*Una Institución Adventista*

**Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de  
la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19.**

Trabajo de investigación para obtener el Grado Académico de  
Bachiller en Psicología

**Autor:**

Havy Lariza Calderón Delgado

**Asesor:**

Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga

Tarapoto, diciembre de 2020

# DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga, de la Facultad de Ciencias de la Salud,  
Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN DOCENTES DE LA REGIÓN SAN MARTÍN, DURANTE LA PANDEMIA”** constituye la memoria que presenta la estudiante (Havy Lariza Calderón Delgado) para obtener el Grado Académico de Bachiller en Psicología, cuyo trabajo de investigación ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad del autor, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Tarapoto, a los 09 días del mes de diciembre del año 2020.



---

Dra. Damaris Susana Quinteros Zúñiga

## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

En san Martín, Tarapoto, Morales, a **21** día(s) del mes de **diciembre** del año **2020** siendo las **16:40** horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión campus Tarapoto, bajo la dirección del (de la) Presidente(a): **Mg. Rosa Mercedes Ramírez Guerra** el (la) secretario(a): **Psic. Jessica Aranda Turpo**, y los demás miembros **Psic. Jesenia Elizabeth Huamán Ramos** y el asesor(a) **Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga** con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: **“Estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19”** de los (las) egresados(as): a) **Havy Lariza Calderon Delgado** b) ..... c) ..... Conducente a la obtención del grado de académico de bachiller en: **Psicología**.

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando.....candidato (a)/a hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por.....candidato (a)/s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancias escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato/a (a): **Havy Lariza Calderon Delgado**

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<b>APROBADO</b>	<b>17</b>	<b>B+</b>	<b>Con nominación de Muy Bueno</b>	<b>Sobresaliente</b>

Candidato/a (a):


CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	


Candidato/a (a):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó.....candidato (a)/s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

  
.....  
Presidente/a

  
.....  
Secretario/a

  
.....  
Asesor

  
.....  
Miembro

.....  
Miembro

.....  
Candidato

.....  
Candidato

.....  
Candidato

## AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darme la fortaleza para llegar hasta aquí y tener planes tan maravillosos para mí, considerando así que incluso en los momentos difíciles a lo largo de la carrera, siempre me dio esa fuerza para seguir adelante.

A mi alma mater, Universidad Peruana Unión que me recibió en sus aulas en las que me permitió adquirir nuevos conocimientos y enseñanzas competitivas, así mismo los valores cristianos para mi diario vivir.

A mi asesora Damaris Susana Quinteros Zúñiga quien fue de apoyo elemental para el avance de esta investigación

## DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mi osada madre quien fue el pilar de mi motivación y a mis queridas hermanas por ayudarme a concretar uno de mis grandes retos, por sus alientos tan precisos y su confianza en mí. A mí misma por mi vasto esfuerzo y dedicación en este proyecto

## Índice

AGRADECIMIENTOS .....	4
DEDICATORIA.....	5
Índice.....	6
Resumen .....	8
Abstract .....	9
1. Introducción .....	10
2. Metodología .....	13
2.1 Diseño Metodológico .....	13
2.2 Diseño muestral.....	13
2.3 Técnica de recolección de datos.....	13
2.4 Técnicas para el Procesamiento de la Información .....	14
2.5 Aspectos Éticos .....	15
3. Resultados.....	15
3.1 Análisis descriptivo .....	15
4. Discusión .....	20
5. Conclusiones .....	22
Referencias .....	23
Anexo 3 .....	28
Instrumentos de Recolección de Datos .....	28

## Índice de anexos

Anexo 1. Copia de la inscripción del perfil de proyecto de investigación aprobado por el Consejo de Facultad correspondiente.....	24
Anexo 2. Carta de aprobación de comité de ética, si fuera el caso.....	25
Anexo 3. Instrumento(s) de recolección de datos.....	26
Anexo 4. Figuras, tablas (resultados de validez y confiabilidad) .....	27

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar si existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y la ansiedad en 300 docentes del nivel secundario entre varones y mujeres, que laboran en la Región San Martín, a los cuales se le aplicó la Escala de Autoevaluación de Ansiedad (EAA) y el Cuestionario de Estilo de Afrontamiento (COPE). Del total de los participantes, el 52% fueron de género masculino y el 48% de género femenino oscilan entre las edades de 24 a 61 años. El análisis de correlación se realizó a través del coeficiente de rho de Spearman, hallándose entre las dimensiones estilos de afrontamiento enfocados en el problema y la ansiedad, relación significativa ( $\rho=-0.114$ ;  $p=0.049$ ), mientras que en estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y la ansiedad, no existe relación significativa ( $\rho=-0.109$ ;  $p=0.059$ ). Respecto a otros estilos de afrontamiento, existe relación significativa ( $\rho=-0.195$ ;  $p=0.001$ ). Se concluye que existe relación significativa inversa, entre la variable de estilos de afrontamiento al estrés y la variable ansiedad, lo que significa que cuanto mejor se aplique los estilos de afrontamiento menor será el nivel de ansiedad.

*Palabras clave:* Estilos de afrontamiento, ansiedad, estrés, docentes, emoción y problema.



## **Abstract**

The objective of this research was to determine if there is a significant relationship between the styles of coping with stress and anxiety in 300 secondary school teachers between men and women, who work in the San Martín Region, to whom the Scale of Anxiety Self-Assessment (EAA) and the Coping Style Questionnaire (COPE). Of the total of participants, 52% were male and 48% female ranged between the ages of 24 and 61 years. The correlation analysis was carried out through Spearman's rho coefficient, finding a significant relationship between the dimensions of coping styles focused on the problem and anxiety ( $\rho = -0.114$ ;  $p = 0.049$ ), while in focused coping styles in emotion and anxiety, there is no significant relationship ( $\rho = -0.109$ ;  $p = 0.059$ ). Regarding other coping styles, there is a significant relationship ( $\rho = -0.195$ ;  $p = 0.001$ ). It is concluded that there is a significant inverse relationship between the stress coping styles variable and the anxiety variable, which means that the better the coping styles are applied, the lower the level of anxiety.

*Keywords:* Coping styles, anxiety, stress, teachers, emotion and problem.

## 1. Introducción

En la actualidad se observan cambios en la manera de actuar de las personas, a causa de la tecnología y la digitalización de las actividades, es por ello que las personas ahora son mucho más exigentes con sus metas, planes y proyectos; porque el mundo ahora es muy competitivo. Los seres humanos se enfrentan a contrariedades y exigencias, ello conlleva a estar sometido a un constante estrés, ansiedad y posibles consecuencias negativas, al mismo tiempo a la búsqueda de posibles soluciones para la ansiedad y afrontar también el estrés (García, 2014). Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), más de 260 millones de personas, a nivel mundial, tienen trastornos de ansiedad. Del mismo modo, Alonso (2018), describe que, del total de la población mundial, el 10% es afectado por la ansiedad y a nivel nacional, en especialmente en Lima Metropolitana, tiene una prevalencia del 10.5%.

La ansiedad es el intenso malestar mental y el sentimiento que tiene el sujeto de que no será capaz de controlar los sucesos futuros (Grundi, 2017), del mismo modo, para Ruíz (2020), la ansiedad es una respuesta emocional presentada en el individuo ante situaciones percibidas o interpretadas como amenazantes o peligrosos, o bien un sistema de alerta del organismo ante situaciones consideradas amenazantes.

El problema de la salud mental respecto a la ansiedad por lo general se produce en el ámbito laboral, pues para muchas personas el trabajar en un inadecuado ámbito laboral, hace que las personas se sientan disconformes con el trabajo, por ende, dicha preocupación se convierte muchas veces en un nivel de ansiedad alta.

El afrontamiento es la acción de afrontar, desafiar, hacerle frente a un problema, a una responsabilidad o a una decisión. Afrontar es importante para que las personas puedan conocer su proceso cognoscitivo y comportamientos frente a una dificultad o

problema, en este caso a la ansiedad y estrés causado por las situaciones actuales, como es el de la pandemia mundial; que está causando grandes estragos en el estado de ánimo, el estilo de vida y las emociones de los seres humanos en general Alonso (2018). Es por ello que todas las personas están obligadas a tomar medidas para afrontar a la ansiedad y el estrés, las estrategias para hacerle frente dependerán del ambiente en que se encuentren o se desenvuelvan las personas afectadas. Para Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003), los estilos de afrontamiento son procesos conductuales y cognitivos que cambian dependiendo de cada persona, y se desarrollan para poder manejar las exigencias internas y externas de cada individuo, mientras que para Castellano, Guarnizo y Salamanca (2011), el afrontamiento es solo el hecho de intentar o esforzarse por llevar a cabo una conducta, aunque sea cognitiva, para hacer frente a la situación desbordante y que es prerequisite hacer la valoración cognitiva, antes de intentar afrontar.

La pandemia COVID-19, ha generado en la educación tanto a nivel mundial como nacional un nuevo reto y un nuevo régimen laboral, afectando no solo a alumnos sino también a los docentes de diferentes instituciones y sectores, quienes laboran utilizando plataformas o medios virtuales; esto se podría considerar una fuente que se incluye según Otero (2003), a la prisa, la rivalidad, el individualismo, la sobrecarga y la fragmentación de tareas, la falta de formación, el deterioro de la imagen del profesor, la indisciplina, ambiente normo típico, entre otros, como fuentes de ansiedad y estrés más frecuentes en el ambiente de un docente.

Diversos autores analizaron los niveles de ansiedad y su relación con los estilos de afrontamiento al estrés en diferentes poblaciones, enfocando su análisis de acuerdo a sus dimensiones de cada variable como es el caso de Oviedo, Carlos, Ayala, y Solís (2017), quienes determinaron que no existe relación significativa entre la ansiedad y

el afrontamiento; y con respecto a la relación de sus dimensiones, concluyó que no hay relación significativa entre las variables ansiedad y el afrontamiento al estrés enfocados al problema, enfocados a la emoción y enfocados al estrés. Así mismo, Castellano, Guarnizo y Salamanca (2011), evaluaron los niveles de ansiedad y su relación con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento a jóvenes estudiantes, determinando que existe una relación negativa entre el nivel de ansiedad y la estrategia enfocada al problema y enfocada a la evitación cognitiva, mientras que presenta una correlación positiva con la dimensión estrategia enfocada en la evitación cognitiva.

Por otro lado, otros autores evaluaron la relación entre los estilos de afrontamiento con otras variables, como ese el caso de Matalinares et al (2016), quienes evaluaron la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, teniendo como resultado que existe una relación significativa y directa entre el modo de afrontamiento del estrés y la emoción, el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento tienen una relación significativa indirecta. Del mismo modo, Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003), analizaron la relación entre estrés, problemas frecuentes y estilos de afrontamiento, en estudiantes universitarios, donde se obtuvo que los estilos centrados en el problema y la emoción son los más utilizados en el afrontamiento y los que se relacionan con niveles de estrés bajos.

Con esta investigación, se pretende obtener una data informativa, ampliar el panorama y estado de los docentes, como también ampliar el estudio de la ansiedad y estilos de afrontamiento al estrés en los docentes para las futuras investigaciones.

Por lo tanto el objetivo es determinar la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad, de lo cual se consideró evaluar a los docentes que laboran durante la pandemia COVID- 2019.

## **2. Metodología**

### **2.1 Diseño Metodológico**

#### **Tipo de estudio**

Esta investigación es de tipo correlacional, donde se buscó analizar la relación entre la variable estilos de afrontamiento al estrés y ansiedad en docentes de la región San Martín, durante la pandemia COVID-19 (Hernández, Fernández y Batista, 2014).

#### **Diseño de estudio**

El diseño de la presente investigación es no experimental, debido a que no se realizará manipulación alguna en las variables objeto de estudio, sino que serán analizadas en su entorno natural, asimismo, será de corte transversal, pues será analizada por única vez (Hernández, Fernández y Batista, 2014).

### **2.2 Diseño muestral**

El tipo de muestreo es no probabilístico intencional, según Otzen y Manterola (2017), este tipo de muestra permite seleccionar casos característicos de una población limitando la muestra sólo a estos casos; se utiliza en escenarios en las que la población es muy variable y consiguientemente la muestra es muy pequeña. Por ello, la muestra estuvo comprendida por 300 docentes del nivel secundario que laboran durante la pandemia COVID- 19, con edades de 25 a 65 años, tanto solteros y casados de ambos sexos.

### **2.3 Técnica de recolección de datos**

Para el desarrollo de este estudio se aplicaron la Escala de Autoevaluación de Ansiedad (EAA) que permite evaluar la ansiedad y el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento de Cover (COPE) que permite evaluar los estilos de afrontamiento al estrés.

La EAA, creado por Zung y Zung en 1971, consta de 20 ítems o frases, con 4 opciones de respuesta en escala Likert, donde (1) es nunca o casi nunca, (2) "A veces", (3) "Con bastante frecuencia" y (4) "Siempre o Casi siempre"; tiene una confiabilidad de 0.77. Su validación en Perú fue por Navara, Sotillo y Warthon en el año 1985 hallando un coeficiente de Alfa de 0.75, lo cual indica una buena confiabilidad del instrumento (Terrones, 2019).

El cuestionario COPE creado por Carver, Scheier y Weintraub en 1989, consta de 52 ítems dicotómicos, con respuestas donde: si y (0) no; presenta 3 dimensiones estilos de afrontamiento enfocados en el problema, (6- 10, 19- 23, 32- 36 y 45- 49) estilos de afrontamiento enfocados en la emisión y (11- 13, 24- 26, 37- 39, y 50- 52) estilos de afrontamiento al estrés; y tiene una confiabilidad por cada dimensión mencionada anteriormente que oscilan entre 0.45 y 0.92. Su validación en Perú fue por Cassuso (1996), mostrando coeficientes de alfa de 0.68, 0.75 y 0.77 por cada dimensión sucesivamente mencionada anteriormente, indicando una buena confiabilidad del instrumento (Chipana, 2016).

## **2.4 Técnicas para el Procesamiento de la Información**

Para efectuar esta investigación, en primera instancia se realizó una revisión bibliográfica en diferentes estudios y plataformas de búsqueda, para estimar sustento teórico respecto a la ansiedad y las estrategias de afrontamiento.

Posteriormente para la recolección de datos, se verificó la validación de los instrumentos de recolección de datos; sumado a ello, se coordinó con parte administrativa de la UGEL Rioja para el permiso correspondiente y obtener más facilidades de repartir los instrumentos a cada docente. Después se elaboró el cuestionario de manera virtual (utilizando la herramienta de Google Forms). La aplicación se realizó virtualmente con los docentes de la región San Martín. Cabe

señalar que dichos docentes participaron de forma voluntaria con la condición de confidencialidad a datos personales. Para culminar el proceso se utilizó el programa Microsoft Excel, que recolecta las respuestas de los participantes encuestados, se procede a comprobar la validez y confiabilidad así mismo la relación de las variables a través del programa estadístico SPSS versión 22.

## **2.5 Aspectos Éticos**

La presente investigación se realizó respetando los principios éticos que rigen la profesión de Psicología. Al aplicar el instrumento para la recolección de los datos se tuvo en cuenta la protección de la identidad y datos de los evaluados, los mismos que han sido tratados con mesura. Se realizó la coordinación previa con las autoridades de la Unidad de Gestión Educativa Local (UGEL), los mismos que realizaron las coordinaciones con los directores de cada institución; así mismo con los usuarios que han sido evaluados en un ambiente armonioso y de dialogo consensuado, además a cada encuestado se le solicitó su consentimiento para participar en el estudio, y se garantizó la confidencialidad de los datos.

## **3. Resultados**

### **3.1 Análisis descriptivo**

#### **3.1.1 Datos sociodemográficos**

En la tabla 1 que se muestra a continuación el 52% de las participantes tiene más de 42 años de edad, el 31% son solteros y el 52% son de género masculino.

Tabla 1

#### *Características de los participantes*

Características	n	%
Edad	24 a 29	11
	30 a 35	14

---

	36 a 41	70	23
	42 a más	156	52
	Soltero	92	31
	Casado	89	30
Estado civil	Viudo	18	6
	Divorciado	19	6
	Conviviente	82	27
Género	Femenino	142	47
	Masculino	158	53

---



### 3.1.2 Nivel de la variable 1

En la tabla 2 que se muestra a continuación nos dice que no hay ansiedad presente en las personas encuestadas.

Tabla 2

*Niveles de ansiedad según datos sociodemográficos*

Características	No hay ansiedad presente		
	n	%	
Edad	24 a 29	32	11
	30 a 35	42	14
	36 a 41	70	23
	42 a más	156	52
Estado civil	Soltero	92	31
	Casado	89	30
	Viudo	18	6
	Divorciado	19	6
Género	Conviviente	82	27
	Femenino	142	47
	Masculino	158	53

### 3.1.3 Niveles de la variable 2

En la tabla 3 permite apreciar los niveles de estilos de afrontamiento de los docentes de la Región San Martín, lo cual se evidenció un nivel bajo en estilos de afrontamiento enfocados en el problema 69%, asimismo en estilos de afrontamiento enfocados en la emoción un nivel bajo 76% y en otros estilos de afrontamiento un nivel promedio 46.3%

Tabla 3

*Datos descriptivos de las dimensiones de la variable estilos de afrontamiento*

Variables	Bajo		Promedio		Alto	
	f	%	f	%	f	%
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	207	69%	79	26.3%	14	4.7%
Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	228	76%	66	22%	6	2%
Otros estilos de afrontamiento	23	7.7%	139	46.3%	138	46%

### 3.2 Prueba de normalidad

Tabla 4

Prueba de normalidad

	M	DE	Asimetría	Curtosis
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	26.25	4,109	,942	1,080
Estilos de afrontamiento enfocados en las emociones	25.09	2,737	1,063	2,285
Otros estilos de afrontamiento	19.22	2,497	-,303	-,466
Nivel de ansiedad	30.97	4,516	,080	-,511

En la tabla 4, podemos observar la prueba de normalidad, respecto a estilos de afrontamiento enfocados en el problema con una Media=26,25; una Desviación Estándar = 4,109; una Asimetría= 0,942 y una curtosis=1,080; respecto a estilos de

afrontamiento enfocados en las emociones una Media=25,09; una Desviación Estándar = 2,737; una Asimetría= 1,063 y una curtosis=2,285; respecto a otros estilos de afrontamiento una Media=19,22; una Desviación Estándar = 2,497; una Asimetría=-0.303 y una curtosis=-0.466; y respecto al nivel de ansiedad tenemos una Media=30,97; una Desviación Estándar = 4,516; una Asimetría= 0,080 y una curtosis=-0,511

### 3.3 Análisis de correlación

Tabla 5

Correlación de las dimensiones de la variable de estilos de afrontamiento y la variable ansiedad

	Ansiedad	
	rho	p
Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	-,114*	.049
Estilos de afrontamiento enfocados en las emociones	-,109*	.059
Otros estilos de afrontamiento	-,195**	.001

En la tabla 5 observamos la correlación por dimensiones, respecto a los estilos de afrontamiento enfocados en el problema y la ansiedad, se obtuvo que (rho=-.114; p=.049), lo que significa que existe relación significativa inversa, es decir, que cuanto mejor sea la aplicación de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema, menor será el nivel de ansiedad de los docentes de la Región San Martín, respecto a los estilos de afrontamiento enfocados en las emociones y la ansiedad, se obtuvo que (rho=-.109; p=.059), lo que significa que no existe relación significativa inversa entre la dimensión y variable de estudio y respecto a otros estilos de afrontamiento y la

ansiedad, se obtuvo que ( $\rho = -.195$ ;  $p = .001$ ), lo que significa que existe relación significativa inversa, es decir, que cuanto mejor sea la aplicación de otros estilos de afrontamiento, menor será el nivel de ansiedad de los docentes de la Región San Martín.

### **3. Discusión**

Con respecto al análisis de relación entre estilos de afrontamiento enfocados en el problema y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19, se encontró relación significativa inversa entre la dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en el problema y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19 ( $\rho = -.114$ ;  $p = .049$ ), Castellano, Guarnizo y Salamanca (2011), evaluaron los niveles de ansiedad y su relación con las dimensiones de las estrategias de afrontamiento a jóvenes estudiantes, determinando que existe una relación negativa con la dimensión estrategia enfocados al problema y enfocados a la evitación cognitiva, mientras que la ansiedad moderada a severa presentó una correlación positiva con la dimensión estrategia enfocado a la evitación cognitiva, lo que significa, que cuanto mejor sea la aplicación de estilos de afrontamiento enfocados en el problema, menor será el nivel de ansiedad

Al analizar la relación entre estilo de afrontamiento enfocado en las emociones y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19, se obtuvo que no existe relación significativa ( $\rho = -.109$ ;  $p = .059$ ), Carlos, Ayala y Solis (2017), quienes determinaron que no existe relación significativa entre la ansiedad y el afrontamiento; y con respecto a la relación de sus dimensiones, concluyó que no hay relación significativa entre las variables ansiedad y el afrontamiento al estrés

enfocados al problema, enfocados a la emoción y enfocados al estrés, lo que significa que cuanto mejor sea la aplicación de estilos de afrontamiento enfocados en las emociones, menor será el nivel de ansiedad

En cuanto a la relación entre otros estilos de afrontamiento y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19, se obtuvo una relación significativa inversa ( $\rho = -.195$ ;  $p = .001$ ), Otero (2003), consideró evaluar a los docentes que laboran durante la pandemia COVID- 2019, ya que este nuevo problema social, ha generado en la educación tanto a nivel mundial como nacional un nuevo reto y un nuevo régimen laboral, afectando no solo a alumnos sino también a los docentes de diferentes instituciones y sectores, quienes laboran utilizando plataformas o medios virtuales, lo que significa que cuanto mejor sea la aplicación de otros estilos de afrontamiento, menor será el nivel de ansiedad.

#### 4. Conclusiones

Asimismo, se logró determinar que existe relación significativa negativa entre la dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en el problema y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19, en donde luego de aplicar la correlación de Spearman se obtuvo que ( $\rho = -0.114$ ;  $p = 0.049$ ), lo que significa que cuanto mejor sea la aplicación de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema, menor será el nivel de ansiedad de los docentes.

De igual manera se logró determinar que no existe relación significativa entre la dimensión de estilos de afrontamiento enfocados en las emociones y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19, pues luego de aplicar la correlación de Spearman se obtuvo que ( $\rho = -0.109$ ;  $p = 0.059$ ).

Finalmente, se logró determinar que existe relación significativa negativa, entre la dimensión otros estilos de afrontamiento y ansiedad en docentes de la Región San Martín, durante la pandemia COVID-19, en donde, luego de aplicar la correlación de Spearman se obtuvo que ( $\rho = -0.195$ ;  $p = 0.001$ ), lo que significa que cuanto mejor sea la aplicación de otros estilos de afrontamiento, menor será el nivel de ansiedad de los docentes de la Región San Martín

## Referencias

- Alonso, J. (2018). Un estudio internacional muestra que sólo 1 de cada 10 pacientes con trastornos de ansiedad recibe el tratamiento adecuado. *Depression and Anxiety*, 35(5), 195- 208. Recuperado de <https://doi.org/10.1002 / da.22711>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 364-392. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>
- Castellano, M. T., Guarnizo, C. A., & Salamanca, Y. (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*, 4(1), 50- 57. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2990/299022819007.pdf>
- Chipana, M. (2016). *Afrontamiento y espiritualidad en adultos varones pertenecientes a alcohólicos anónimos (AA)*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima-Perú: PUCP. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7707/CHIPANA%20FLORES%20MARISELA\\_AFRONTAMIENTO\\_ESPIRITUALIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/7707/CHIPANA%20FLORES%20MARISELA_AFRONTAMIENTO_ESPIRITUALIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- García, R. G. (2014). *Nivel de ansiedad según la escala de Zung en los pacientes que acuden a consulta de emergencia del Hospital Regional de Loreto 2013*. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Iquitos- Perú: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana. Recuperado de [http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3709/Ricardo\\_Tesis\\_Titulo\\_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unapiquitos.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/3709/Ricardo_Tesis_Titulo_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Grundi, S. K. (2017). Grado de ansiedad del usuario en la atención de emergencia en una establecimiento de salud, durante el año 2017. Universidad Científica del Perú. Iquitos- Perú: Universidad Científica del Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/306/GRUNDI-1-Trabajo-Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gygli, S., Haelg, F., & Sturm, J. E. (2018). Nivel de ansiedad y estrategias de afrontamiento de un grupo de estudiantes universitarios en el Valle de Aburrá. *KOF(439)*, 54. Recuperado de [https://www.research-collection.ethz.ch/bitstream/handle/20.500.11850/238666/KOF\\_Globalisation%20Index\\_Revisited.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://www.research-collection.ethz.ch/bitstream/handle/20.500.11850/238666/KOF_Globalisation%20Index_Revisited.pdf?sequence=7&isAllowed=y)
- Hernández, R., Fernández, C., & Batista, P. (2014). Metodología de la investigación (Sexta ed.). México: Mc Graw Hill Education. Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (24 de Junio de 2016). En el país existen más de 500 mil docentes. Recuperado de <http://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-pais-existen-mas-de-500-mil-docentes-9193/>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona(19)*, 105- 126. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147149810007.pdf>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (20 de Mayo de 2019). Día mundial de la salud mental 2017- La salud mental en el lugar de trabajo. Recuperado de [https://www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_workplace/es/](https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/es/)



- Otero, V. M. (2003). Estrés y ansiedad en los docentes. *Pulso*(26), 9- 21. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/499144.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
- Oviedo, V. G., Carlos, H., Ayala, V. I., & Solis, J. L. (2017). Ansiedad y afrontamiento al estrés en estudiantes de la escuela profesional de trabajo social de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, 2016. *Big Bang Faustiniiano*, 6(2), 33- 38. Recuperado de <http://200.48.129.168/index.php/BIGBANG/article/view/160/153#>
- Ruíz, R. (11 de Abril de 2020). La salud mental en tiempos de Covid-19. Obtenido de Plataforma digital única del estado peruano. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/saludpol/noticias/112161-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19>
- Terrones, F. H. (2019). Ansiedad y estilos de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia del distrito de Matara, 2019. Universidad Privada del Norte. Cajamarca- Perú: UPD. Recuperado de <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/21084/Terrones%20Mu%C3%B1oz%20Fiorela%20Hisamar.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Villanueva, L. E., & Ugarte, A. R. (2017). Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa. *Av. psicol.*, 25(2), 153-169. Recuperado de <http://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/351/84>

## **Anexo 1**

**Copia de la inscripción del perfil de proyecto de investigación aprobado por el  
Consejo de Facultad correspondiente**

## **Anexo 2**

**Carta de aprobación de comité de ética, si fuera el caso**

### Anexo 3

#### Instrumentos de Recolección de Datos

#### Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA)

Fecha:	_____				Sexo:	F		M	
Edad:	24-29	30-35	36-41	41 a más	Grado:	_____			
<b>Instrucciones</b>									
A continuación, se presentan una serie de afirmaciones, marque con una X en el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana.									
Nº	Afirmaciones	Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre	Puntos			
1	Me siento más nervioso(a) y ansioso(a) que de costumbre.								
2	Me siento con temor sin razón								
3	Despierto con facilidad o siento pánico								
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos								
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede suceder								
6	Me tiemblan las manos y las piernas.								
7	Me mortifican los dolores de la cabeza, cuello o cintura.								
8	Me siento débil y me canso fácilmente								
9	Me siento tranquilo(a) y puedo permanecer en calma fácilmente.								
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón								
11	Sufro de mareos								
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar								
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente								
14	Se me adormecen o me hincan los dedos de las manos y pies								
15	Sufro de molestias estomacales o indigestión								
16	Orino con mucha frecuencia								
17	Generalmente mis manos están sacas y calientes.								
18	Siento bochornos								
19	Me quedo dormido con facilidad y descanso durante la noche								
20	Tengo pesadillas								

## Cuestionario de estilo de afrontamiento (COPE)

Sexo	Feme nino	Masculino	Grado:	_____
Edad:	24- 29	30 - 35	36- 41	41 a más
<b>Instrucciones</b>				
A continuación, se presentan una serie de afirmaciones, marque con "1" si su respuesta es "Si" y "0" si su respuesta es "No" en el espacio correspondiente según como usted se haya sentido durante la última semana.				
N°	Afirmaciones	Si	No	
1	Realizo acciones adicionales para deshacerse del problema			
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema			
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema			
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema			
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares y 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 puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40	Actúo directamente para controlar el problema		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47	Acepto que el problema ha sucedido		
48	Rezo más de lo usual		
59	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 4

### Propiedades psicométricas de la escala de evaluación del cambio – Universidad de Rhode Island (URICA) y del cuestionario de salud SF-36 (versión 2)

#### *Estadística de fiabilidad*

##### Ansiedad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,750	20

##### Estilos de afrontamiento

Alfa de Cronbach	N de elementos
,710	52

#### *Resultados de ansiedad*

Válido	No hay ansiedad presenta	Frecuencia	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
		300	100,0	100,0



*Datos para prueba de normalidad según dimensiones*

		Dimensión1	Dimensión2	Dimensión3
N	Válido	300	300	300
	Perdidos	0	0	0
Media		26,25	25,09	19,22
Desviación estándar		4,109	2,737	2,497
Asimetría		,942	1,063	-,303
Error estándar de asimetría		,141	,141	,141
Curtosis		1,080	2,285	-,466
Error estándar de curtosis		,281	,281	,281

*Correlaciones*

				Dimensión1	Ansiedad
Rho Spearman	de Dimensión1	Coefficiente de correlación	de	1,000	-,114*
		Sig. (bilateral)		.	,049
		N		300	300
	de Ansiedad	Coefficiente de correlación	de	-,114*	1,000
		Sig. (bilateral)		,049	.
		N		300	300

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

				Dimensión2	Ansiedad
Rho Spearman	de Dimensión2	Coefficiente de correlación	de	1,000	-,109
		Sig. (bilateral)		.	,059
		N		300	300
	de Ansiedad	Coefficiente de correlación	de	-,109	1,000
		Sig. (bilateral)		,059	.
		N		300	300

				Dimensión3	Ansiedad
Rho Spearman	de	Dimensión3	Coeficiente de correlación	de 1,000	-,195**
			Sig. (bilateral)	.	,001
			N	300	300
		Ansiedad	Coeficiente de correlación	de -,195**	1,000
			Sig. (bilateral)	,001	.
			N	300	300

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).