



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS  
**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y  
RESILIENCIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE  
SALUD “JOSE ANTONIO ENCINAS” DE PUNO EN TIEMPOS  
DE PANDEMIA COVID-19.**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
**Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico**

Presentado por:

**Fredy Jhosep Salas Valdez**

Tesis desarrollada para optar el Título Profesional de  
Licenciado en Psicología

Docente asesor:  
Dr. Rivas Romero Luis Manuel  
Código Orcid N°0000-0003-0820-158

Chincha, 2022

**Asesor**

DR. BLADIMIR DOMINGO BECERRA CANALES

**Miembros del jurado**

-Dr. Edmundo González Zavala

-Dr. William Chu Estrada

-Dr. Martín Campos Martínez

## **DEDICATORIA**

Dedico con todo el amor a la mujer más importante de mi vida a mi madre Lucy, pues sin ella no lo habría logrado. Tu cuidado, atención, cariño a diario a lo largo de mi vida me protegen y me llevan por el camino del bien. Por eso te doy mi trabajo en ofrenda a tu paciencia y amor madre mía, te amo.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la vida por darme la oportunidad de estar en este mundo, en especial a mi madre, Lucy, quien siempre me dio su apoyo y cariño incondicional cuando lo necesite. A mi hermano Harold, a mi amigos y personas que me apoyaron de una u otra manera Vanny que me animaron con su buena onda y motivación. Les agradezco mucho.

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del Centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de Covid-19 2021.

**Material y método:** La presente investigación es de tipo básico, sustantivo de nivel descriptivo correlacional debido a que se buscara asociar las variables mencionadas. Es decir, se relacionará la primera variable de estudio estrategia de afrontamiento al estrés con la variable dos, la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas que más utilizan en tiempos de pandemia Covid-19,

**Participantes:** La muestra está constituida por 65 trabajadores del Centro de salud José Antonio Encinas de Puno, elegidos mediante la aplicación de la técnica del muestreo no probabilístico, empleándose como técnica de distribución el muestreo censal.

**Resultados:** En cuanto a los resultados obtenidos se evidencia que la estrategia de afrontamiento al estrés más utilizada es la centrada en el problema, 40 trabajadores se centran en el problema dependiendo a las circunstancias y 25 de forma frecuente, continuado por la estrategia de afrontamiento a estrés centrado en la emoción 55 dependiendo de las circunstancias 3 lo usan de forma frecuente y la que menos se utiliza es la estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la evitación del problema con 26 trabajadores muy pocas veces emplea la evitación al problema y 39 usa dependiendo a las circunstancias. En lo referido a la variable de resiliencia el 50.8% (33/65) presenta un nivel alto, el 21,5% (14/65) un nivel muy alto, el 23.1% (15/65) un nivel regular, el 4,6% (3/65) un nivel bajo. Eso en cuanto a lo referido a la variable de resiliencia.

**Conclusiones:** En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar un coeficiente de correlación a través de la prueba de Rho de Spearman de  $r = -0.694$  lo que indica una correlación negativa alta, obteniendo el valor de  $P = 0,000$  por el cual resulta menor al de  $P = 0,05$  y en consecuencia se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna asumiendo que Existe relación entre las estrategias de

afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud Jose Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021.

**Palabras claves:** Estrategias de afrontamiento, estrés, resiliencia, COVID 19.

## ABSTRACT

**Objective:** To determine the relationship between stress coping strategies and the level of resilience in the workers of the "José Antonio Encinas" Health Center, Puno in time of Covid-19 2021.

**Material and method:** The present research is of a basic type, substantive of correlational descriptive level due to the fact that it sought to associate the aforementioned variables. That is to say, the first study variable of the stress coping strategy will be related to variable two, resilience in the workers of the Jose Antonio Encinas health center who most use times of Covid-19 pandemic, as well as knowing the level of resilience that each one presents.

**Population:** It is constituted by 70 workers of the Jose Antonio Encinas Health Center; the sample is made up of 70 workers of the Jose Antonio Encinas I-4 Health Center of Puno

**Result:** Regarding the results obtained, it is evident that the most used stress coping strategy is the one focused on the problem, 40 workers focus on the problem depending on the circumstances and 25 frequently, followed by the focused stress coping strategy. in emotion 55 depending on the circumstances 3 use it frequently and the least used is the stress coping strategy focused on problem avoidance with 26 workers very rarely use problem avoidance and 39 use it depending on the circumstances. Regarding the resilience variable, 50.8% (33/65) presented a high level, 21.5% (14/65) a very high level, 23.1% (15/65) a regular level, 4.6% (3/65) a low level. That with regard to the resilience variable.

**Conclusions:** Based on the data collected in the investigation, it has been possible to determine a coincidence coefficient through the Spearman's Rho test of  $r = -0.694$ , which indicates a high negative connection, obtaining the value of  $P = 0.000$  for which result less than  $P = 0.05$  and, consequently, the null hypothesis ( $H_0$ ) is rejected and the alternate hypothesis is accepted, assuming that there is a relationship between stress coping strategies and resilience in workers at the Jose Antonio Encinas health center in Puno in times of the Covid-19 pandemic, 2021

**Keywords:** Coping strategies, stress, resilience.



## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
RESUMEN .....	v
ABSTRACT .....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	15
2.1 Descripción del problema .....	15
2.2 Pregunta de investigación general.....	18
2.3 Preguntas de investigación específicas.....	18
2.4 Justificación e importancia.....	18
2.4.1 Justificación .....	18
2.4.2 Importancia.....	19
2.5 Objetivo general.....	19
2.6 Objetivos específicos.....	20
2.7 Alcances y limitaciones.....	20
2.7.1 Alcances .....	20
2.7.2 Limitaciones:.....	21
III. III MARCO TEÓRICO.....	22
3.1 Antecedentes.....	22
3.2 Bases teóricas .....	30
3.2.1 Estrategias de afrontamiento al estrés .....	30
3.2.2 Variable Resiliencia .....	43
IV. METODOLOGÍA.....	49

4.1	Tipo y nivel de investigación .....	49
4.2	Diseño de la investigación .....	49
4.3	Población – Muestra .....	50
4.3.1	Población.....	50
4.3.2	Muestra.....	51
4.3.3	Muestreo.....	52
4.4	Hipótesis general y específicas.....	52
4.4.2.	Hipótesis específicas .....	52
4.5	Identificación de variables.....	53
4.5.1	Estrategias de afrontamiento al estrés .....	53
4.5.2	Resiliencia .....	53
4.6	Operacionalización de variables .....	54
4.7	Recolección de datos.....	56
4.7.1	Técnica .....	56
4.7.2	Instrumento.....	56
V.	RESULTADOS .....	59
5.1	Presentación de resultados .....	59
5.2	Interpretación de resultados .....	66
VI.	ANALISIS DE RESULTADOS .....	78
6.1	Análisis descriptivo de los resultados .....	78
6.2	Comparación de resultados con el marco teórico .....	78
	CONCLUSIONES .....	83
	RECOMENDACIONES.....	85
	REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA .....	86

## ÍNDICE DE CUADROS

Tabla N° 1: Frecuencias y porcentajes según rango de edad de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021. ....	59
Tabla N° 2: Frecuencia y porcentajes según genero de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021. .	60
Tabla N° 3: Niveles de estrategias de afrontamientos al estrés centrado en el problema de los trabajadores del Centro de Salud Jose Anotnio Encinas de Puno, 2021 .....	61
Tabla N° 4: Niveles de estrategias de afrontamientos al estrés centrado en la emoción de los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, 2021. ....	62
Tabla N° 5: Niveles de estrategias de afrontamientos al estrés centrado en la evitación del problema de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.....	64
Tabla N° 6: Nivel total de la resiliencia de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.....	65
Tabla N° 7: Tabla cruzada entre la dimensión 1 de la variable Estrategias de afrontamiento del Estrés y la variable Resiliencia .....	66
Tabla N° 8: Tabla cruzada entre la dimensión 2 de la variable Estrategias de afrontamiento del Estrés y la variable Resiliencia .....	68
Tabla N° 9: Tabla cruzada entre la dimensión 3 de la variable Estrategias de afrontamiento del Estrés y la variable Resiliencia .....	69
Tabla N° 10:: Prueba de Kolmogorov – Smirnov para las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021. ....	71
Tabla N° 11: Correlación de Pearson entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de los trabajadores del centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19 .....	71

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1: Frecuencias y porcentajes según rango de edad de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas Puno, 2021. ....	59
Figura N° 2: Frecuencia y porcentajes según genero de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021. .	60
Figura N° 3: Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.....	61
Figura N° 4: Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021. ....	63
Figura N° 5: Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.....	64
Figura N° 6: Nivel total de la resiliencia de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.....	65
Figura N° 7: Tabla cruzada entre la Primera dimensión Centrado en el problema y la Variable Resiliencia.....	67
Figura N° 8: Tabla cruzada entre la segunda dimensión Centrado en la emoción y la Variable Resiliencia .....	68
Figura N° 9: Tabla cruzada entre la tercera dimensión Centrado en la evitación del problema y la Variable Resiliencia.....	69

## I. INTRODUCCIÓN

La crisis sanitaria originada por la pandemia COVID-19 ha supuesto un golpe, afectando diferentes aspectos de la vida, tanto a nivel fisiológico como psicológico y ha inducido a que las personas presenten muchos problemas colaterales en su salud mental y físico, una situación catalogada ya como la peor crisis mundial desde la Segunda Guerra Mundial. Asimismo, las diferentes restricciones impuestas por los diferentes estados de los países a consecuencia de la pandemia Covid-19, como el aislamiento social, el distanciamiento social, el cierre de sus economías en un intento de aplanar la curva de la pandemia ocasionaron el incremento de diferentes tipos de trastornos psicológicos, como el estrés, ansiedad, depresión, Por consecuencia de ello afectando no solamente a la población sino en especial a los trabajadores de las diferentes instituciones de salud pública y privadas en los diferentes aspectos (Huancayo, 2020).

La (OMS) La Organización Mundial de Salud a inferido que el estrés en el ámbito laboral es la enfermedad de estos tiempos (del siglo XXI), en el continente europeo se hace una estimación de que de 300 a 500 individuos presentan estrés laboral por cada 100 000 trabajadores.

A si mismo la (OIT) La organización internacional del trabajo, indica que de cada 100 000 trabajadores 8000 presentan estrés. En américa latina las cifras van de aumento cada año (Muñoz & Casique 2016)

La OMS (2008) refiere que la resiliencia es un rasgo adaptado por el individuo, con una actitud optimista de competencias personales, en el aspecto emocional, cognitivo y social. La resiliencia vendría a abarca desde los procesos intrapsíquicos para tener una mejor calidad de vida, tanto a nivel psicológico como físico en medio de la adversidad

La investigación realizada tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio encinas Puno en tiempos de Covid-19, 2021.

Este estudio de investigación, está estructurado por el esquema indicado por la Dirección de investigación y Producción Intelectual de la Universidad Autónoma de Ica.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1 Descripción del problema

El presente estudio aborda una problemática latente en la sociedad mundial como es el estrés, y más aún en estos tiempos de pandemia Covid-19. Por tal motivo la investigación dará a conocer a qué estrategias de afrontamiento al estrés más recurren los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno asociadas a la resiliencia.

Actualmente vivimos en un mundo con altas demandas, laborales, económicas, y familiares con un ritmo que supone un desafío constante. Y a eso hay que añadirle el momento excepcional que estamos viviendo como consecuencia de la pandemia Covid-19, una situación que genera incertidumbre en el personal, en el futuro de su salud, la situación económica entre otros aspectos.

Por lo cual es de vital importancia que el personal cuide su salud física y psicológica, así mismo es muy importante que los trabajadores que laboran en este centro de salud tengan conocimiento y usen adecuadamente las estrategias de afrontamiento al estrés a fin de disminuir los problemas en su salud, a través de la resiliencia entendida como la capacidad de sobreponerse ante un problema.

A nivel internacional, en España, García et al. (2020), en su investigación titulada: "Impacto del Sars – Covid-19 en la salud mental de los profesionales sanitarios – España" los resultados obtenidos fueron, que de un total de 13 estudios de profesionales de salud que fueron afectados, se obtuvieron niveles medios y altos de ansiedad 26.5% - 44.6%, y entre otros tipos de sintomatología como depresión, preocupación e insomnio y niveles bajos de estrés.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016, citado en Coto, 2016) estima que los niveles de estrés laboral en el personal de salud afectan negativamente en la productividad y eficacia de la atención como la salud física y psicológica del personal por las exigencias, nivel

de complejidad, al estar expuestos a factores riesgosos como fluidos o elementos corto punzantes, los turnos rotatorios y largas jornadas las cuales pueden conllevar en el personal niveles de estrés y ansiedad; también se percibe como la salud puede verse afectada negativamente ante el cúmulo de requerimientos que se exponen en el ámbito laboral ya sea por las exigencias, el peligro de estar expuestos a agentes virales altamente contaminantes como el Virus de inmunodeficiencia adquirida VIH, hepatitis B y C o la presión que ejercen los directores de establecimientos de salud, cuando es superada la capacidad instalada, ejerciendo presión para que los trabajadores generen mayor rendimiento y capacidad de atención. Los países latinoamericanos se encuentran en el puesto número uno de niveles de estrés más altos en el personal que labora en instituciones de la salud; el 25% sufrieron enfermedades coronarias terminando con infartos fulminantes y el 75% del personal refiere padecer de estrés

A sí mismo en América Latina la depresión, estrés, ansiedad se han posicionado como las enfermedades mentales más comunes. Según la última oleada de encuestas realizada por Cigna para su último estudio, 'COVID-19 Global Impact', en agosto de este año (2021) 8 de cada 10 personas en el mundo reconocían estar estresadas.

En el Perú y específicamente en Lima El Ministerio de Salud (Minsa) el 10/06/2021 informó que el 52.2% de la población de Lima Metropolitana sufre de estrés moderado a severo, causado principalmente por el COVID-19 y los problemas de salud, económicos o familiares que trae consigo la pandemia.

En el ámbito nacional, Condori (2020), realizó la tesis titulada: "Asociación entre la exposición al COVID-19 y la presencia de síntomas de depresión, ansiedad e insomnio en el personal médico que trabaja en los Hospitales de la Región Arequipa". Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, para optar el título profesional de Medicina Cirujana, entre sus principales resultados se obtuvieron que 35.7% de



médicos presentaban ansiedad entre otras sintomatologías como depresión e insomnio.

Según el Ministerio de Salud (2020), en sus resultados nos indican que 7 de cada 10 personas señalan haberse sentido angustiados durante la pandemia, este malestar es mayor en el personal de salud, quienes están más propensos a ser contagiados que la población en general.

En el ámbito institucional, en el Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, los personales de salud de primera línea muestran miedo al contacto con los pacientes y compañeros de trabajo, sobre todo con los pacientes confirmados de Covid-19, por tal motivo se genera una atención inadecuada, evitando el contacto con ellos, toda esta situación origina estrés, miedo, temor de contagiarse, a si mismo se incrementa los problemas de salud mental en los trabajadores. Cada individuo reacciona de manera diferente ante esta situación que nos generan estrés, esto de acuerdo al estilo de afrontamiento al estrés que cada uno utiliza, mucho de ellos se centran en la solución del problema, otros se centran en la emoción y algunos simplemente lo evitan.

También se evidencio en Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, a través de las diferentes pruebas de tamizajes elaborados por el ministerio de salud (MINSA) como son el Cuestionario de síntomas SRQ-18, ficha de tamizaje – violencia intrafamiliar y maltrato infantil, Cuestionario de capacidades y dificultades (SDQ-Cas) un alto incremento en los trastornos. Es decir, los trabajadores y pacientes muestran signos de estrés, depresión, ansiedad, mostrando irritabilidad, miedo exagerado, preocupación, tristeza, el cual repercute en su salud psicología y física.

Por ello consideramos importante conocer y describir las diferentes estrategias de afrontamiento y nivel de resiliencia que muestran los trabajadores en el contexto de pandemia por COVID-19. Por lo tanto, la presente investigación tuvo por finalidad revisar la evidencia actual

sobre las estrategias de afrontamiento al estrés y su relación con la resiliencia en tiempos de pandemia por COVID-19.

## **2.2 Pregunta de investigación general**

¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia covid-19 2021?

## **2.3 Preguntas de investigación específicas**

¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia covid-19 2021?

¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia covid-19 2021?

¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia covid-19 2021?

## **2.4 Justificación e importancia**

### **2.4.1 Justificación**

El presente estudio de investigación tiene plena justificación por estar referido a los problemas latentes de salud mental que suceden en la actualidad, por tal motivo son los trabajadores de salud los más propensos de sufrir dichas afectaciones psicológicas como son el estrés, ansiedad, depresión y su estrecha relación con la resiliencia en tiempos de pandemia Covid-19.

**Justificación teórica:** Este estudio cuenta con una justificación teórica porque se contribuirá a la comunidad científica de psicología

sobre la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas y el nivel de resiliencia en los trabajadores, permitiéndonos hacer un análisis del impacto psicológico que está causando en los trabajadores de salud.

**Justificación práctica:** El presente estudio será de beneficio para la institución y directamente para los trabajadores del centro de salud José Antonio encinas, debido a ello podremos realizar y buscar planes de mejora para la salud mental de los trabajadores, para que de esta manera se esté previniendo el problema actual.

**Justificación metodológica:** La presente investigación siguió una ruta metodológica, teniendo en cuenta el tipo, nivel y diseño de la investigación, aplicando así diferentes instrumentos para poder recoger los datos que permitan llevar adelante el desarrollo de la investigación haciendo uso para el análisis de los datos y la obtención de resultados de la estadística descriptiva e inferencial.

#### **2.4.2 Importancia**

La pandemia covid-19, supone una emergencia sanitaria mundial, que afecta la salud mental del individuo en general y sobre todo de los trabajadores de salud, siendo a si los más propensos a sufrir contagios y enfermedades, revisando antecedentes las epidemias y pandemias, se sabe que pueden tener repercusiones no solo a corto plazo, sino también largo plazo, convirtiéndose este en un problema de salud pública, que debe de ser atendido de inmediato, para poder frenar el impacto psicológico que ocasiona la pandemia en los trabajadores del ámbito de la salud y poder mantener su estado de salud mental óptimo.

#### **2.5 Objetivo general**

- Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid - 19, 2021.

## 2.6 Objetivos específicos

### O.E.1:

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021

### O.E.2:

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021

### O.E.3:

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021

## 2.7 Alcances y limitaciones

Este estudio resulta accesible ya que no se necesitó ninguna inversión económica considerable, esta investigación tiene un alcance social ya que para alcanzar los objetivos y responder las hipótesis se encontrará a una muestra representativa de 70 trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas Puno.

### 2.7.1 Alcances

- a. **Delimitación social:** El estudio tiene en cuenta al personal que trabaja en el Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno
- b. **Delimitación espacial:** El estudio se desarrolla en el distrito de Puno, provincia de Puno y departamento de Puno.
- c. **Delimitación temporal:** En cuanto al alcance temporal el trabajo de investigación se llevó a cabo en los meses de octubre a diciembre del 2021

### **2.7.2 Limitaciones:**

- a. Limitación temporal:** No se cuenta con limitaciones en lo referente al tiempo y accesibilidad para realizar el presente estudio
- b. Limitación económica:** Para llevar a cabo este estudio de investigación no se requirió ninguna inversión económica elevada.
- c. Limitación bibliográfica:** El título del presente estudio cuenta con varios antecedentes de estudio, por lo cual no vendría a tener una limitación bibliográfica.

### **III. III MARCO TEÓRICO**

#### **3.1 Antecedentes**

Al indagar los diferentes tipos de fuentes tanto virtuales como físicas se pudo encontrar trabajos de investigación que guardan relación indirecta con cada una de nuestras variables, siendo así valiosos los aportes para el desarrollo de esta investigación.

##### **Antecedentes internacionales**

García (2020), en su investigación que titula: “Impacto del Sars – Covid-19 en la salud mental de los trabajadores del sector salud”, la metodología que se utilizó fue una revisión sistemática con el formato prisma, en las bases de datos electrónicas, el cual se realizó entre los meses de enero y mayo del 2020, tuvo como población los profesionales sanitarios, la información que obtuvieron a través de una base de datos y sus principales resultados fueron los siguientes, que de un total de 13 estudios de profesionales de salud que fueron afectados, se obtuvieron niveles medios y altos de estrés 26.5% - 44.6%, y entre otros tipos de sintomatología como depresión, preocupación e insomnio y niveles bajos de estrés, el cual concluye que la salud mental de los profesionales sanitarios, los cuales laboran en la primera línea de batalla, si presentan niveles medios y altos de ansiedad, depresión, insomnio, preocupación y niveles estrés por debajo de lo esperado.

Santamaria, Ozamiz, Redondo, Jaureguizar, Mayor (2021) en su estudio titulado Impacto psicológico de la COVID-19 en una muestra de profesionales sanitarios españoles. El estado de alarma ante el virus Covid 19 en España se decreta el 22 de marzo del 2020. Siendo así el personal de salud uno de los más afectados, presentando síntomas de estrés por consecuencia de la pandemia. Siendo el objetivo de este estudio evaluar los factores que desestabilizan la salud mental de los profesionales de salud. La muestra está conformada por 421 trabajadores del área de salud. Los datos se obtuvieron de manera virtual. 23% obesidad, 17% hipertensión, 14%

diabetes y 8% cardiopatías. Un 17% de casos contagiados por COVID-19. El riesgo de respuesta de estrés cognitivo-emocional fue del 16%, 8% en respuesta conductual, el 5% fisiológica y el 31% de riesgo de desgaste psíquico. Se utilizó el DASS-21 para evaluar las variables de depresión, ansiedad, estrés, los que tienen mayor nivel de estrés son las mujeres y trabajadores de mayor edad, así mismo indican más temor al contacto con el virus.

A si mismo Cai (2020) en el país de China, tuvieron como objetivo principal de investigación, determinar el impacto psicológico y las estrategias de afrontamiento del personal de primera línea los médicos en la provincia de Hunan, en relación con la provincia de Hubei, entre los meses de enero y marzo en pleno auge del virus Covi-19. Este estudio estuvo conformado por enfermeras, médicos y todo el personal hospitalario, El cuestionario que se desarrolló en este estudio estuvo conformado por cinco secciones, 67 preguntas y 537 participantes. Los resultados del estudio indicaron que los encuestados, se sentían presionados al hecho de tener que cumplir con larga horas de trabajo, por lo cual esto general un aumento del estrés en el personal médico. En los resultados como puntuaciones positivas frente a las estrategias de afrontamiento se tuvieron, la prevención del contagio con el virus, estrictas medidas de protección, el aislamiento social, una actitud positiva frente las circunstancias. A si mismo los resultados evidenciaron que las enfermeras tenían puntuaciones, más elevadas, la búsqueda de apoyo social emocional fue otra de las estrategias muy utilizada, el personal de salud medico indica que quiere de atención psicológica para reducir el nivel estrés y mejorar sus respuestas emocionales ante las circunstancias.

Yonathan (2021) en su estudio titulado Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, Ecuador La pandemia Covid-19 es una de las enfermedades que más a afectado a la población a nivel mundial, esto durante el último siglo, los cambios repentinos generados por la pandemia generan temor, ansiedad, estrés generando una incertidumbre sobre sus vidas, todo esto

ocasionó el incremento de problemas de los problemas de salud mental en la población en general. Es este estudio con la finalidad de determinar los niveles de estrés ocasionado por la pandemia COVID-19, se aplicó un muestreo no probabilístico a los estudiantes y profesores de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Guayaquil y profesionales de la salud, haciendo la aplicación de la Escala de Estrés percibido (EEP-10), Con diseño cuantitativo, descriptivo de corte transversal. El estudio estuvo conformado por 860 participantes dando como resultado  $E 7 (\pm 7,15)$  entre un valor mínimo de 0 y máximo de 40. Se determinó que en conclusión el 13% de los evaluados presentan altos niveles de estrés inferidos por la pandemia Covid-19, se puede deducir que mientras más va pasando el tiempo los niveles de estrés, ansiedad, angustia van disminuyendo debido a la implementación de medidas de prevención, el desarrollo de programas de prevención para el contagio, más apoyo médico, etc.

De la misma manera en otro estudio desarrollado por Gil-Fortoul (2021) titulado Impacto psicológico de la pandemia: el presente estudio busca aportar con antecedentes para comprensión de como los individuos perciben la pandemia Covid-19 a si mismo explicar el impacto que tiene en sus vidas, tanto a nivel emocional como conductual. El Objetivo de este estudio fue determinar de qué manera los individuos fueron afectados emocionalmente todo ello se llevó a cabo mediante la entrevista y observación, El Método utilizado fue la entrevista, se realizó desde los meses de septiembre del 2020 hasta el mes de enero 2021, Los resultados obtenidos fueron: se indica que el efecto de la pandemia Covid - 19 afecto en 3 categorías al individuo, frustración e incertidumbre, tristeza, DISCUSIÓN CONCLUSIONES: La manera en cómo se siente el individuo frente a las diferentes circunstancias como la amenaza del virus, las restricciones impuestas, información alarmante, los problemas económicos, giran en torno a la ansiedad y depresión.

En el estudio realizado por Flores Vargas (2021) titulado La importancia de la resiliencia en tiempo de Covid-19 La resiliencia es



mucho más que resistir, es también aprender a estar en la vida como un proceso en el que las dificultades son ocasión para mejorar la vida personal y social. OBJETIVO: buscar estrategias de ayuda de como se le puede ayudar a transformar a las varias comunidades cristianas de la Ciudad de México, en medio de este problema mundial que estamos atravesando la pandemia Covid – 19. METODOLOGÍA: de tipo descriptivo correlacional y transversal. La población de estudio estuvo conformada por 100 participantes. Los grupos sociales estudiados fueron: albañiles, comerciantes, madres de familia, desempleados, estudiantes. La muestra está validada por juicio de expertos, los cual está conformado por profesional de salud. RESULTADOS: Los principales resultados obtenidos fueron que las madres de familia, amas de casa son las que más ejercitan la resiliencia, y que ellas podrían actuar como tutoras de resiliencia. En conclusión, se podría realizar dinámicas de grupo para así mejorar el trabajo en equipo, para que también de esta manera pueda mejorar la manera en que interactúan con los demás.

Rodriguez, Lopez (2021) en su investigación titulada Resiliencia para la promoción de la salud en tiempos de crisis por pandemia Covid – 19. El objetivo de este estudio fue determinar cómo la sociedad, las circunstancias, factores sanitarios se relacionan con la resiliencia. Este estudio fue de tipo cuantitativo básico, se utilizó un cuestionario creado, de 43 preguntas, se aplicó durante el segundo momento de estado de alarma por covid – 19. Los resultados muestran que hay asociación positiva entre la resiliencia y presentar síntomas de covid – 19. En conclusión, se identifica que los factores sociales, psicológicos, sanitarios, si tienen repercusiones en el individuo.

### **Antecedentes nacionales**

Chambi, Cauna, Maritza, Victoria (2021) en su estudio titulado Estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad estado en trabajadores de un Centro de Salud en cuarentena por Covid-19,

Juliaca. OBJETIVO: determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad estado en trabajadores de un Centro de Salud en tiempos de pandemia por Covid-19. La metodología estudio fue el enfoque cuantitativo, de tipo básico, no experimental, el método de estudio fue hipotético-deductivo, con diseño descriptivo correlacional de corte transversal. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta, A si mismo los instrumentos utilizados fueron el inventario de afrontamiento al estrés Brief COPE-28 y el Inventario de ansiedad estado IDARE. La población de estudio y muestra estuvo conformada por 70 laboradores de un Centro de Salud de Juliaca, se utilizó la técnica de muestreo de tipo censal. En los resultados se puede evidenciar que la estrategia de afrontamiento al estrés más utilizada en la centrada en el problema y que la menos utilizada es la centrada en la evitación del problema y dependiendo de las circunstancias la estrategia de afrontamiento al estrés centrado en la emoción. Por otro lado, en la variable ansiedad estado el 82.9% de la población presentaron algún nivel de ansiedad de los cuales más de la mitad eran mujeres y que solo el % no presento ansiedad. En conclusión, se indica que no existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad estado en los trabajadores de un Centro de Salud en tiempos de pandemia por Covid-19.

En otro estudio desarrollado por Canales, Torres (2020) Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia, del personal de emergencia de un hospital de lima Sur, 2020. El objetivo de estudio fue determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia del personal de emergencia de un hospital de Lima Sur, 2020. El tipo de estudio fue básico, descriptivo, diseño no experimental de corte transversal; la población conformada por 80 trabajadores del área asistencial del servicio de emergencia de un hospital y los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de estrategias de afrontamiento (Brief Cope) de Carver (1997) que fue validado por Lévano (2018). Los resultados indican que el 37.5% del

personal utiliza la estrategia de afrontamiento dependiendo de las circunstancias , un 35% seguido de muy pocas veces la emplea y un 27.5% utiliza de manera frecuente, esta estrategia para enfrentar el estrés en tiempos de pandemia; en la dimensión centrado en el problema el 42,5%% de los trabajadores la emplean muy pocas veces, en la dimensión centrado en la emoción el 41,3% de los encuestados lo emplean muy pocas veces, en la dimensión centrado en la evitación del problema el 35% de los encuestados las emplean muy pocas veces. En conclusión los trabajadores utilizan con mayor frecuencia, las estrategias dependiendo de las circunstancias y muy pocas veces.

A sí mismo el autor Sánchez (2017) en su tesis titulada Estrategias de afrontamiento al estrés en trabajadores de una municipalidad distrital tuvo como Objetivo de estudio determinar las estrategias de afrontamiento al estrés que son utilizadas con mayor frecuencia por los trabajadores de una municipalidad distrital. El método de Estudio fue descriptivo-transversal, la población-muestra estuvo conformada por 60 trabajadores de la Gerencia de Desarrollo Económico e Inclusión Social. Se utilizó la técnica del cuestionario Modos de afrontamiento del Estrés Cope, constituido por 52 ítems Los resultados: se evidenciaron que, Según estilos, el 62% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento Soporte Social (enfocado en el problema), el 45% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento Soporte Emocional (enfocado en la emoción) y el 75% utiliza con mayor frecuencia la conducta inadecuada (enfocado en la evitación del problema. CONCLUSIONES: Se puede concluir que las estrategias de afrontamiento al estrés por los trabajadores son enfocadas en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación del problema, las dos primeras estrategias de afrontamiento al estrés son las que nos ayudan a afrontar las demandas de una manera adecuada.

En otro estudio Tamayo, Dionisio (2021) titulado: Clima Organizacional y Estrategias de Afrontamiento frente al Estrés en

Enfermeros de los Servicios de Hospitalización del Hospital Goyeneche de la ciudad de Arequipa, La finalidad del estudio fue determinar la relación que existe entre el clima organizacional y las estrategias de afrontamiento frente al estrés, en los enfermeros. La metodología utilizada fue la Encuesta y cómo instrumentos de medición se usaron: Cuestionario de Clima Organizacional (Organización Panamericana de la Salud) y el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE), La población y muestra de estudio es 104 profesionales de Enfermería. En los resultados se encontró que el 45.2% de los enfermeros investigados tiene de 41 a 50 años; el 96.2% pertenecen al sexo femenino; el 41.3% son casados, el 38.5% tiene de 16 a más años de tiempo de servicio; el 66.3% son nombrados. conclusiones: primero El Clima Organizacional percibido actualmente por los enfermeros de los servicios de hospitalización es medianamente favorable. Segundo Las estrategias de Afrontamiento frente al estrés que con mayor frecuencia aplican los enfermeros de los servicios de hospitalización son frecuentes. Tercero el clima organizacional y las estrategias de afrontamiento frente al estrés, en los enfermeros de los servicios de hospitalización del Hospital Goyeneche si presentan una relación estadísticamente significativa.

En otro estudio desarrollado por el autor Aparcana (2021) titulado Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la cruz roja, Ica, 2021. El objetivo de este estudio es determinar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica, 2021. El tipo de investigación fue descriptivo – correlacional, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La población de estudio estuvo conformada por 84 voluntarios. Los instrumentos empleados fueron, la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y el cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE) de Sandín y Chorot. Los resultados obtenidos evidencian que existe una relación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico ( $Rho=,447$ ), lo que indica que a mayores estrategias de

afrentamiento al estrés mayor será el nivel de bienestar psicológico. En conclusión: al ver que los voluntarios son capaces de manejar las diferentes situaciones adversas mediante herramientas que ayuden a aliviar el estrés, podrán ser capaces de enfocar la atención en la solución del problema, siendo así de esta manera la cual cumplan satisfactoriamente sus metas.

Marquina (2021) en su tesis titulada Estrés y actitudes resilientes en el personal de la Policía Nacional del Perú frente a la pandemia causada por el covid-19 El objetivo de estudio: fue establecer la relación que existe entre la capacidad resiliente y el estrés que presentan los efectivos policiales que se desempeñan en la ciudad de Lima en tiempos de COVID-19. Para el presente estudio se utilizó la escala de resiliencia de 14 ítems (RS-14) y para medir el estrés se elaboró un cuestionario en relación a la sintomatología que desarrolla una persona estresada en su dimensión física, psicología y conductual. La muestra estuvo conformada por 408 efectivos policiales en actividad. Los resultados nos indican que existe relación entre la actitud resiliente y el estrés en los agentes policiales de Lima Metropolitana frente a la pandemia causada por la presencia del COVID-19. Conclusiones: se puede concluir que la capacidad resiliente ubicada en un nivel medio permite adaptarse a las exigencias del contexto y tener un desempeño adecuado, a pesar de los niveles alto de estrés encontrados.

Navarrete, Huamanticca, Chavez (2021) En la investigación titulada Estrés laboral y resiliencia en enfermeros de un hospital del cusco – 2020. El objetivo de esta investigación es determinar la relación que existe entre el estrés laboral y la resiliencia en el personal de enfermería del Hospital Antonio Lorena – 2020. La metodología empleada en esta investigación es el enfoque cuantitativo, se hizo el uso de la estadística descriptiva e inferencial. El presente estudio de investigación es de diseño Descriptivo – Correlacional. La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta, aplicándose los cuestionarios personales (laboral) MBI y la escala de Resiliencia W&Y

aplicadas de manera personal, presencial. La investigación estuvo conformada por 63 licenciados en enfermería. El resultado obtenido entre estrés laboral y las dimensiones de resiliencia: sentirse bien solo y perseverancia, muestran una correlación inversa de débil a moderada (-0,294 a -0,258), así mismo, la correlación entre estrés laboral y la dimensión confianza en sí mismo, muestra una correlación inversa moderada (-0,352). No obstante, no existe correlación significativa entre estrés laboral y las dimensiones de ecuanimidad y satisfacción personal. En conclusión, En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de  $r=-0,338^{**}$ , que indica que existe una relación inversa entre el estrés laboral y resiliencia en el personal de enfermería del Hospital Antonio Lorena del Cusco – 2020. Esto nos indica que mientras mayor sea la cualidad de resiliencia que tiene un individuo menor será el grado de estrés y viceversa

## **3.2 Bases teóricas**

### **3.2.1 Estrategias de afrontamiento al estrés**

#### **3.2.1.1 Definición**

##### **Estrés**

Lazarus y Folkman (1986), definen al afrontamiento al estrés, como los esfuerzos cognitivos y conductuales que cada uno desarrolla para el manejo de algunas demandas específicas, algunas externas y también internas, de esta manera consideran el afrontamiento como un proceso constante,

Según la Real Academia Española (RAE) el estrés es definida como aquella rigidez producida por situaciones angustiosas que desembocan en reacciones psicósomáticas o problemas mentales graves. Por lo tanto, el estrés es la reacción que sobrepasa nuestras herramientas psíquicas y da como resultado un cuadro patológico, esto dependerá de la intensidad, frecuencia

y mal adaptación que el individuo presente ante situaciones estresantes.

No existe situación alguna que no genere una reacción en la persona. Desde los niños pequeños hasta los adultos mayores son víctimas del estrés (Farré, 2000). Uno de los contextos donde evidenciamos mayor incidencia del estrés es en el ámbito académico. Diversos estudios demuestran que la sobrecarga a nivel académico como: exceso de tareas, exámenes, problemas atencionales, déficit de tiempo, desarrollo de nuevas competencias profesionales, etc., generarían en los estudiantes, reacciones atípicas a nivel orgánico y psicológico (Criado del Pozo, González, Martínez, 2006; Román & Hernández, 2011; Berrío & Mazo, 2011). Esta investigación pretende identificar los mecanismos de afrontamiento que los estudiantes universitarios del Ecuador emplean al momento de enfrentarse a situaciones que les genere estrés.

A lo largo de la historia del ser humano, se evidenciarán una serie de situaciones que provocan diversas reacciones a nivel: biológico, psicológico y social. La palabra estrés proviene del griego *stringere* que significa provocar tensión; por otra parte, el francés antiguo emplea el término *estresse* donde hace referencia a la opresión o estrechez; también, el inglés medieval define a la palabra *stress* como la idea de dificultad o presión; el castellano precisa el término *estrés* con matiz negativo. En la actualidad, los últimos estudios demuestran que existe un estrés tanto positivo como negativo (Tafet, 2018; Heinle's Newbury House Dictionary, 2004; Diccionario Crítico de Ciencias Sociales, 2009).

Chrousos, Gold (1992) definen al estrés como la falta de armonía en un organismo. Cuando se genera algún tipo de reacción sobre algún organismo este actúa de manera inmediata, poniéndose en modo de respuesta o huida.

### **3.2.1.2 Desarrollo histórico del concepto de estrés**

Es en el siglo XIV cuando el término estrés proviene y fue bautizado, con la intención de explicar opresión, adversidad y dificultad según el Diccionario Oxford.

En la antigua Grecia, hace más de 2000 años, se comenzó a utilizar el término estrés como comentario acerca de los conflictos internos. En la trilogía básica del alma de Platón, se divide al alma en: razón, apetito y espíritu; estas funciones entran en conflicto en varias ocasiones. Aristóteles, continua con lo mencionado por su maestro, manifiesta que la reacción emocional de una situación está determinada por la elaboración del individuo. Después, entra la iglesia católica romana, la que se encarga de controlar las necesidades sociales con respecto a la lucha entre razón y emoción o voluntad y pasiones (Lazarus,2000).

Mientras que, en el siglo anterior vario su uso connotación hacia sobreesfuerzo, tensión, fuerza utilizado para un objeto material o persona (Hinkle, 1973).

A si mismo La Primera y la Segunda Guerras Mundiales han sido circunstancias que han promovido el desarrollo del estrés. Según José Narosky (s.f), como se cita en Rodríguez, 2017, afirma que: “En la guerra no hay soldados ilesos”. Dicho de otro modo, las consecuencias negativas que conllevan las guerras son excesivamente contraproducentes para la salud física y mental de soldados y civiles. Según Lazarus (2000), “Cualquier país que mantenga alguna fuerza en guerra considerarían que un porcentaje considerable de sus soldados desarrollará síntomas de estrés, síntomas que oscilarán entre la ansiedad leve y grave, la angustia emocional debilitante y el trastorno mental severo” (p. 39). Es evidente que el término estrés ha sido conocido con diversos nombres: “Shock a las granadas”, “Neurosis de guerra” o “Fatiga de batalla”.



Richard Lazarus desarrolla la teoría del estrés y las emociones, misma que describe el rol de las apreciaciones cognoscitivas en cuanto a las emociones y situaciones estresantes (Gómez, 2005). Hay que destacar que el estrés comienza a ser estudiado desde la corriente cognitiva. Así pues, Lazarus propone el Circuito del Procesamiento Cognitivo del Estrés (CPCE) el mismo que explica: el proceso perceptivo, la evaluación primaria, la respuesta primaria, la evaluación secundaria, la organización de estrategias de afrontamiento y la respuesta secundaria (Tafet, 2018).

A sí mismo, Cannon sugirió que estos cambios de procesos biológicos y fisiológicos son producto a la actuación de mecanismos homeostáticos. También sugiere que una de las funciones básicas del proceso homeostático es contrarrestar los efectos ocasionados por la estimulación repentina, para que de esta manera se restablezca el equilibrio natural. Cuando el balance homeostático lograba ser alterado fuera de sus límites, Cannon estimaba que los individuos se encontraban «en estado de estrés» El estrés era por lo tanto producto de una perturbación en el mecanismo homeostático del individuo o del animal (Cannon, 1935).

A continuación, se explicará las tres teorías más simbólicas de la etiología del estrés.

#### **a. Teoría basada en la respuesta.**

Selye, 1974 refiere que el estrés es la respuesta del cuerpo a cualquier demanda que se le presente, ya sean internas o externas, todo estímulo que provoque una reacción le denomina “estresor”, estos pueden ser por factores físicos, según los daños que produzcan dichas sustancias se subdividen en dos; el primero, denominado patógenos directos, porque provocan enfermedades a parte de la respuesta que genera el cuerpo, por ejemplo, el ejercicio físico general en el individuo estrés muscular.

Ante las diferentes circunstancias estresores, el individuo actúa de diferentes maneras, (Selye, 1974) denomina “respuestas estereotipadas” porque, el cuerpo humano al presenciar los eventos estresores como primer mediador el hipotálamo, la eminencia media seguidamente de la hipófisis liberando la hormona corticotropina (ACTH) para que de esta forma la glándula suprarrenal, generando la formación de corticoides que en definitiva van a determinar el reaccionar del cuerpo; a consecuencia se activa el sistema nervioso autónomo para que pueda anticipar, pueda preparar, y estabilizar cualquier acontecimiento de alarma, huida y lucha a si buscando la estabilidad del cuerpo.

Síndrome de adaptación general. - Selye (1974) indica que el individuo pasa por diferentes circunstancias estresoras a la cual las divide en tres “Síndrome de adaptación general”.

- a. **Alarma:** La fase de alarma se presenta cuando el organismo presencia el estímulo estresante. En esta fase se produce una reacción rápida por parte del organismo la cual su principal función es proteger y superar la situación. Siendo así que después de la percepción del estímulo el organismo libere hormonas (adrenalina y noradrenalina), encargadas de ayudar al organismo para su futura confrontación o huida.
- b. **Resistencia:** En la fase de resistencia el organismo trata de adaptarse a los estímulos estresantes.
- c. **Agotamiento:** Aparece el agotamiento cuando el estímulo estresante es continuo en el organismo.

Es muy frecuente que el individuo pase por estas etapas, las dos primeras etapas ayudaran al sujeto en su adaptación. A si mismo si algunas de las etapas no son superadas se producen los trastornos.

#### **b. Teoría basada en el estímulo.**

Los estímulos, circunstancias interpretadas como estresores que generan en el individuo determinadas reacciones, desde este punto de vista los estresores son externos, como pueden ser el trabajo, amigos, familia, etc.

### **c. Teoría basada en la interacción**

En la teoría basada en la interacción al estrés se percibe como la circunstancia o acontecimiento estresante con la respuesta que el individuo hace (Lazarus & Folkman, 1986) indican tres niveles de valoración cognitiva del estrés.

- a) Valoración primaria:** Se refiere a cuando el sujeto entra en contacto con el evento estresor y es el individuo quien interpreta si este estímulo es positivo o negativo, si es estresante o irrelevante.
- b) Valoración secundaria:** En esta valoración es el individuo quien en qué medida tiene la capacidad para afrontar al evento estresor, la fortaleza y manera en que el individuo ve las cosas determinan la situación y por donde si lo afecta o no.
- c) Reevaluación:** En este punto el individuo hace una reinterpretación del significado que da a cada evento estresor, para así actuar de una manera más eficaz e inteligente.

### **3.2.1.3 Causas del estrés**

Cualquier tipo de circunstancia que el individuo perciba como amenaza o requiera cambios rápidos, producirá estrés.

Será muy importante la interpretación que le dé el individuo a las diferentes circunstancias.

Se tiene dos fuentes principales del estrés.

En primer lugar, los eventos estresores son generados por circunstancias externas, la familia, el trabajo, etc.

En segundo lugar, que es intrínseco, causado por nosotros mismo, pensamiento, miedos, actitudes, etc.

Acosta (2011) lo describió en 4 factores causales:

**Causas Fisiológicas:** Tiene que ver con molestias, dolores, náuseas, mareos, ritmo cardiaco rápido, etc.

**Causas Psicológicas:** Tiene que ver con lo emocional, lo cognitivo. A si mismo con las relaciones interpersonales conflictivas, intranquilidad, etc.

**Causas Sociales:** Tiene que ver con el entorno en el cual interactuamos, sobretodo es en el ámbito como nos interrelacionamos, como afrontamos los retos.

**Causas Ambientales:** Tiene que ver con lo relacionado al ambiente, mala alimentación, clima laboral pésimo o demasiada carga laboral, etc.

### **Manifestaciones**

Lazarus y Folkman (1992), indicaron que el estrés se agrupa en 3 grupos:

**Efectos Fisiológicos:** El individuo tiene respuestas fisiológicas ante el estrés, como son: dolor muscular, estomago flojo, temblor, sudor etc.

**Efectos Emocionales:** Muestra temor, inquietud, irritabilidad, desánimo, problemas de sueño, desgaste.

**Efectos Cognitivos:** Dificultad para concentrarse, recordar, aprender cosas nuevas, tomar decisiones, bloqueo, negación.

### **Afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1986), definen al afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que cada uno desarrolla para el manejo de algunas demandas específicas, algunas externas y también internas, de esta forma se refiere que el afrontamiento es un proceso constante.

El tesista opina que (Lazarus, folkman y Sandin) dicen algo similar en la definición de afrontamiento sin embargo por otro lado.

Endler y Parker (1990), refieren que el afrontamiento puede estar orientado hacia la tarea: centrándose en resolver el problema de manera lógica; o hacia la emoción: centrándose en respuestas emocionales, en la evitación, preocupación y reacciones fantásticas o supersticiosas.

Para algunos investigadores (Arias, 1998), los estilos dirigidos al problema serían más saludables que aquellos que son dirigidos a la emoción, inclusive se encontraron, que hay mayor eficacia, es importante tener en cuenta que este también dependerá de la intensidad del factor estresante, considerando a aquellos que están enfocados a la emoción en adaptativos.

En otras palabras, lo que es realmente importante para los individuos es cómo se afrontan estas situaciones que generan estrés. Si el afrontamiento a esta situación de estrés es ineficaz, afectará directamente en la salud y el bienestar psicológico, por el contrario, si el afrontamiento es eficaz, es muy probable que la persona mantendría la situación estresante bajo control, llevando consigo una mejora del bienestar emocional y psicológico (Lazarus, 2006).

### **Afrontamiento al estrés en tiempos de Covid-19**

Mella (2020), menciona que el afrontamiento al estrés se ha vinculado significativamente al momento de reducir la ansiedad, para lo cual considera que los factores a tener en cuenta son aquellos protectores para el ser humano. Las consecuencias que nos trajo el virus Covid-19 aun no puede ser mitigada, por lo que el impacto en la salud mental de las personas puede ser de mediano y hasta largo plazo. El autor realizó un estudio donde se evidencia que el estilo de afrontamiento más utilizado en la

pandemia por Covid-19, son la auto-distracción, el afrontamiento activo, el uso de la religión y la búsqueda de apoyo emocional.

#### **3.2.1.4 Estrategias de afrontamiento al estrés**

Una vez que se ha identificado cómo funciona el afrontamiento en las diferentes situaciones estresantes, se comprenderá que existen diferentes maneras de afrontar, pues las mismas ayudan al individuo a tolerar o disminuir las consecuencias de los eventos estresantes. (Morales & Moysén, 2015)

Es así que encontramos estrategias de afrontamiento tanto positivas como negativas o inadaptativas, las positivas promueven una salud mental positiva, no así las negativas, mismas que provocarían efectos contraproducentes tanto en salud física como mental.

Carver et al. (1989) analizaron algunas investigaciones de Lazarus y Folkman acerca de los tipos de estilos de afrontamiento al estrés, los autores creyeron importante agregar como un estilo de afrontamiento el humor y la religión, además de dividirlos en tres grupos, aquellas enfocadas al problema, los enfocados a la emoción y otros estilos entre ellos los disfuncionales. A continuación, se detalla los tres tipos de afrontamiento:

##### **3.2.1.4.1 Estrategia de afrontamiento al estrés Centrado en el problema.**

El individuo emplea acciones directas que van dirigidas a enfrentar las circunstancias para superar, aliviar las situaciones negativas. Los individuos que se centran en la solución del problema son personas con determinación que emprenden ciertas acciones con el fin de disminuir efectos negativos en si mismo, como son: buscar estrategias de acción, buscar información, buscar apoyo emocional, etc.

Según la teoría de (Carver et al., 1989) y (Carver & Scheier, 1994) indican que este estilo de estrategia de afrontamiento al estrés centrado en el problema tiene cinco modos:

- **Afrontamiento Activo:** Cuando se inician acciones directas y se incrementan los esfuerzos para reducir o eliminar el estrés.
- **Planificación de actividades:** Pensar en cómo se va a afrontar el estresor. Plantear las estrategias de acción, los pasos a seguir y la dirección de los esfuerzos a realizar
- **Supresión de actividades:** Hace referencia a que el individuo se limita, se restringe, deja de lado sus planes.
- **Retracción de afrontamiento:** Se refiere a que el individuo pospone las cosas, las deja para otro momento.
- **Búsqueda de soporte emocional:** Se refiere cuando el individuo busca el apoyo de su entorno, busca consejos, opiniones, sugerencias, etc. Con la finalidad de sentirse comprendido y reafirmar que su modo de afrontar la situación estresante es la adecuada.

#### **3.2.1.4.2 Estrategia de afrontamiento al estrés Centrado en la emoción**

En este modo de afrontamiento el individuo se centra en sus emociones con la finalidad de aliviar el dolor.

- **Búsqueda de soporte emocional:** Implica interrelacionarse con otros de manera de búsqueda de consuelo, A si mismo se da cuando el individuo admite sus emociones frente a los eventos estresantes y hace los modos posibles para tener el equilibrio emocional.
- **Reinterpretación:** Modifica el significado de la situación estresante, enfocándose en lo positivo de las diferentes circunstancias, el individuo lo puede expresar con optimismo.

- **Aceptación:** Cuando acepta la situación del problema, No pone resistencia a la realidad problemática que vive, suelta y acepta la situación.
- **Retorno a la religión:** El individuo encuentra en la religión la tranquilidad el soporte emocional, un lugar donde puedan encontrar su razón de vivir y continuar con su vida, continuar con sus proyectos.
- **Análisis de emociones:** Se refiere a cuando el individuo reflexiona sobre sus propios pensamientos, actitudes y comportamientos, viendo su propia responsabilidad ante los sucesos, tratando a si de manejar la cada acontecimiento estresante .

#### **3.2.1.4.3 Estrategia de afrontamiento al estrés Centrado en la evitación del problema.**

Se refiere a que el individuo adopta conductas evitativas frente a las circunstancias problemáticas, hay varias maneras de evitar el acontecimiento estresante:

- **Negación:** El individuo no acepta la realidad actual, niega que estén aconteciendo problemas, hay varias maneras de negar una realidad estresante, espera a que las cosas se resuelvan por si mismas, culpar a otros del problema, evitar el dolor mediante los videojuegos, usas sustancias toxicas, como el alcohol, drogas etc.
- **Conducta inadecuada:** En esta estrategia de afrontamiento los individuos se muestran de manera hostil, agresivos, nada asertivos.
- **Distracción:** El individuo realiza actividades en forma de distracción, ver televisión, oír música, leer un libro, cantar, bailar, actos de cuidado personal, arreglarse, mejorar su vestimenta, hacer ejercicio físico, o utilizar sustancia que



reduzcan la tensión, beber alcohol, tabaco, drogas legales y ilegales, Alcoser (2012).

**Formas Adicionales de Afrontamiento:**

- **Centrarse y liberar emociones:** El individuo utiliza algunas técnicas relajantes para descargar la ira e ir aliviándose.
- **Desentendimiento Conductual:** El individuo se rinde y no sigue esforzándose y a la vez ir reduciendo el estresor, no logra los objetivos que se propuso para combatir el estrés.
- **Desentendimiento cognitivo:** Realiza acciones con la finalidad de distraerse y así ir olvidando el problema que lo aqueja.

**Tabla 1. Clasificación de Estrategias de Afrontamiento**

<b>Dimensiones</b>	<b>Lazaruz y Folkman 1988</b>	<b>Sandin y Chorot 1987</b>	<b>Sandin, Valiente y Chorot 1999</b>	<b>Freud 1913</b>
Evaluación Cognitiva	Confrontación Autocontrol	Análisis Lógico Redefinición cognitiva Evitación cognitiva	Reestructuración cognitiva Autofocalización negativa Autocontrol	Introyección Represión Intelectualización
Centrado en el problema	Aceptación de la responsabilidad  Planificación de  solución de problemas Re-evaluación positiva	Búsqueda de información  Acciones de  solución de problemas Desarrollo de refuerzos  alternativos	Focalizado en la solución del problema	Racionalización
Centrado en la emoción	Distanciamiento Ensoñación  Búsqueda de apoyo social	Regulación afectiva  Aceptación resignada  Descarga emocional	Expresión emocional abierta  Religión  Búsqueda de apoyo social	Proyección
Evitativas	Escape – evitación	Evitación y escape	Evitación	Negación

**Fuente:** Lazaruz & Folkman (1998), Sandin & Chorot (1987), Sandin, Valiente & Chorot (1999) Farré (2000)

## **3.2.2 Variable Resiliencia**

### **3.2.2.1 Definición**

Wagnild y Young (1993), refieren que la resiliencia es un rasgo de la personalidad del individuo que modera el efecto negativo del estrés y ayuda a la adaptación. A si mismo indican que la resiliencia es cuando el individuo muestra vigor y fibra emocional y también se utilizada para describir a las personas que muestran actitudes optimistas, valentía ante las adversidades de la vida. De esta manera también refieren a la resiliencia como la capacidad que tiene el individuo de resistir, los obstáculos y a pesar de todo ello hacer las cosas correctas cuando los obstáculos parecen actuar en nuestra contra.

Otro autor Villalba (2003), definió la resiliencia como la capacidad que tiene el individuo para sobreponerse al cambio o las vicisitudes. Del mismo modo, el diccionario de la Real Academia Española (RAE, 2001), indica que la resiliencia es la capacidad de las personas para tomar con apertura mental situaciones problemáticas y reponerse ante ellas.

Wagnild y Young (citados por Villalobos, 2009), refieren que se trata de una cualidad que tiene el individuo de convertir las tragedias en triunfo

A si mismo Según la OMS Es “La capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformados por estas”; se construye a lo largo del ciclo vital, de los aprendizajes y tipos de afrontamiento desarrollados.

Continuando con el concepto de resiliencia en el ámbito social la resiliencia es vista como tener una vida sana en un medio insano,

estas características personales de los individuos resilientes se dan con el tiempo combinando facultades personales y el entorno social, cultural, familiar, en el que se vayan desarrollando (Rutter, 1999).

Por otro lado, Vanistandael (1994) el infiere que la resiliencia que la resiliencia es una cualidad que tiene el individuo que va demostrando toda la vida, nos indica que se va construyendo a través de las diferentes vicisitudes que va atravesando el individuo. En el ámbito educativo la resiliencia es vista como la capacidad para poder salir adelante a pesar de las dificultades, la persona resiliente puede afrontar las circunstancias, (Villalobos 2017)

La resiliencia es ante todo un concepto de acción que se puede profundizar por los aportes de las ciencias, de las experiencias concretas de base e incluso de las artes, La resiliencia es una interacción creativa de los recursos personales y los recursos sociales (Gardiner, Meg.1994).

La Asociación americana de psicología (APA) en el año 2011 define la resiliencia, que es un total de acciones, pensamientos y actitudes que pueden ser adaptadas y expresadas por cualquier individuo en el proceso de adaptación a las dificultades y que le permite salir con de las diferentes circunstancias que sobrepase.

En conclusión, todos los tipos de definiciones sobre la resiliencia hacen énfasis en las peculiaridades que tienen los individuos como: adaptabilidad, capacidad, resistencia, competencia, actitud resiliente, todas extendidas frente a situaciones estresantes.

### **3.2.2.2 Dimensiones de la resiliencia.**

Wagnild y Young (1993) presentan 5 dimensiones como como factores de la resiliencia

- **Ecuanimidad:**

Denota una perspectiva balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.

- **Sentirse bien solo:** Nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.
- **Confianza en sí mismo:** Es tener la confianza, la habilidad para creer en sí mismo y en sus propias capacidades.
- **Perseverancia:** El individuo tiene la capacidad de persistir ante los contratiempos y las adversidades, el individuo tiene un fuerte deseo del logro y autodisciplina.
- **Satisfacción personal:** La satisfacción personal es cuando la persona siente bienestar ante la consecución de metas, objetivos, desarrollo personal etc. Todos estos estados emocionales suceden por la obtención de resultados esperados (Walnild y Young)

### 3.2.2.3 Pilares de la Resiliencia

Refieren Melillo y Suarez Ojeda (2001) que existen ocho pilares fundamentales que abarcan la resiliencia.

- **Afrontamiento:** El afrontamiento es la capacidad que tiene el individuo de hacer frente a las circunstancias, la capacidad de poder responder de manera adecuada, eficaz, inteligente mediante actitudes o distintas respuestas.
- **Autonomía:** Es cuando el individuo es capaz de afrontar las situaciones por sí mismo sin la necesidad de ayuda, Es tener la auténtica independencia para poder resolver las dificultades, es estar libre de temores para la consecución del desarrollo de nuestros objetivos.
- **Autoestima:** La autoestima es el concepto que cada individuo realiza de si mismo, autoestima vendría a ser el aprecio o consideración que se tiene cada individuo.

- **Tolerancia a la frustración:** Tolerancia es el respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.
- **Conciencia:** Es conocer o darse cuenta de los cambios, las oportunidades, los errores, y éxitos, así como de la existencia de algo o la comprensión de una situación, con base en información o experiencia.
- **Responsabilidad:** Es reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente. Es ser cuidadoso y atento en lo que hace o decide.
- **Esperanza:** Es tener el sentimiento de certidumbre de que lo podemos lograr, es tener fe en la consecución de nuestros logros, gracias a la esperanza podemos esperar nuestros objetivos con una actitud de tranquilidad.
- **Sociabilidad:** Es la habilidad de tener una buena relación con los demás. Es creer y saber que la mayoría de las personas son amables y buenas. 4. Historia del concepto

## **E. Factores de la Resiliencia**

### **a. Factores de Riesgo**

La (OMS) Organización mundial de la salud (1998) refiere que los factores que protegen son lugares, espacios que los individuos tiene para desarrollarse bien, llevando así la mejora de la calidad de sus vidas, los factores protectores también consideran que el desarrollo de estrategias tanto internas como externas ayudan a que el individuo pueda desarrollarse de la mejor manera, también considera la OMS que nuestros principales influenciadores son la familia, nuestro entorno social, amigos etc. Pero como factores internos tenemos la autoestima, nuestra seguridad, confianza, nuestra manera de interrelacionarnos, etc.

La pobreza es uno de los factores principales de riesgo, en el que muchas familias se encuentran en esta circunstancia, presentan problemas en su alimentación por el consumo de bajos nutrientes,

habitan en espacios muy reducidos con gran congestión de gente, no cuentan con los adecuados servicios para una adecuada higiene, abandono a la escuela, gran cantidad de ignorancia por la falta de educación.

El convivir con personas que padecen daños psiquiátricos también es influyente ya que estamos expuestos a factores de riesgo (Ekdahl, Rice, & Schmidt, 1962)

La ingesta de sustancias legales e ilegales como el alcohol, cigarrillos, marihuana, por parte de los progenitores, predisponiendo que en un futuro sus hijos sean posibles consumidores de sustancias nocivas para la salud.

#### **b. Factores protectores**

Varios autores infieren que existe que en la manera en que uno se desarrolla en factores protectores infiere a la larga en su futura vida, también nos dicen que esta es la cualidad que los distingue, ya que algunos cuentan con mejores creencias, valores, modelos, etc.

#### **c. Factores internos:**

Los autores Poletti y Dobs (2005) Indican que en el desarrollo humano es en nuestra niñez cuando aprendemos a modelar a través de ejemplo, aprendemos a modelar mediante la observación a nuestro entorno y más aun a nuestros progenitores, modelamos inconscientemente acciones y maneras de accionar, ya sean estos de beneficio o perjudiciales a futuro, Los niños que recibieron buenos modelos, mensajes positivos, a la larga se evidencia que poseen mejores cualidades innatas que aquellos que padecieron de ciertas circunstancias.

#### **d. Factores externos**

Se refiere que todos los individuos pasamos por circunstancias que nos generan dolor, contratiempos que nos enseñan a creer que podemos superar cada situación, González (2010) comenta que el

éxito tiene un precio, y no sólo es cuestión de soñar, es necesario poner un esfuerzo concienzudo, una lucha inagotable 67 y muchas veces se tiene que pasar por lágrimas y sacrificios, sin embargo, la recompensa será gratificante.



## **IV. METODOLOGÍA**

El presente estudio de investigación se ubica dentro del enfoque cuantitativo, el enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos, el análisis de datos para contestar preguntas de investigación, probar las hipótesis formuladas, probar la medición de variables e instrumentos de investigación, con el uso de la estadística descriptiva inferencial.

### **4.1 Tipo y nivel de investigación**

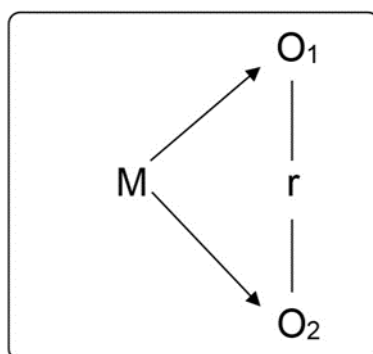
La investigación es de tipo básico donde se buscó analizar la relación entre las variables estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del Centro de salud Jose Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19 (Hernández et al., 2014).

El presente estudio de investigación es de tipo descriptivo-correlacional. Es descriptivo por que busca definir características, rasgos, propiedades, etc. Por otro lado, el estudio correlacional busca determinar la relación que existe entre determinadas variables (Hernández Fernández y Batista 2010).

### **4.2 Diseño de la investigación**

Hernandez, Fernandez y Baptista (2010) refieren que la investigación no experimental es aquella en la cual no se manipula las variables, siendo este el tipo de diseño de investigación más utilizado.

A sí mismo es de corte Transversal Sampieri (2003), en el cual se recolectan los datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y su incidencia de interrelación en un momento dado.



**Donde:**

M = Trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas – Puno 2020.

O1 = Observación de la variable uno – Estrategias de afrontamiento al estrés

O2= Observación de la variable dos - Resiliencia

r = Relación

**4.3 Población – Muestra**

**4.3.1 Población**

Según Hernandez a población es el conjunto de elementos que comparten características similares y hacen parte de un estudio. Arias define a la muestra como el subconjunto de elementos que se seleccionan dentro de un estudio con la finalidad de reducir la población inicial.

La población en el presente estudio, estuvo conformada por 65 trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas, Ubicado en el departamento de Puno, provincia de Puno en tiempo de pandemia Covid-19.

**Tabla 1: Población de estudio general**

Cargo	Población
Médicos cirujanos	9
Enfermeras	23

Psicólogos	2
Nutrición	3
Técnicos en enfermería	10
Biólogo	3
Obstetricia	11
Asistencia social	3
Dentista	1
Total	65

Fuente: Área de asistencia de personal, 2021

#### 4.3.2 Muestra

La muestra de estudio vendría a ser el subconjunto de elementos que se seleccionan dentro de un estudio con la finalidad de reducir la población inicial Arias. Por lo tanto, la muestra del presente estudio está conformada por 65 trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia por Covid-19.

Tabla 2: muestra de estudio

Cargo	Población
Médicos cirujanos	9
Enfermeras	23
Psicólogos	2
Nutrición	3
Técnicos en enfermería	10
Biólogo	3
Obstetricia	11
Asistencia social	3
Dentista	1
Total	65

Fuente: Área de asistencia de personal, 2021

### **4.3.3 Muestreo**

El muestreo utilizado en la presente investigación fue el muestro censal

## **4.4 Hipótesis general y específicas**

### **4.4.1. Hipótesis general**

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021

### **4.4.2. Hipótesis específicas**

#### **H.E.1:**

Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19 2021

#### **H.E.2:**

Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19 2021

#### **H.E.3:**

Existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19 2021

## **4.5 Identificación de variables**

### **4.5.1 Estrategias de afrontamiento al estrés**

Lazarus y Folkman (1986), definen al afrontamiento al estrés, como los esfuerzos cognitivos y conductuales que cada uno desarrolla para el manejo de algunas demandas específicas, algunas externas y también internas, de esta forma contempla al afrontamiento como un proceso de cambio constante, además de tener una interacción importante con el medio con el cual se rodea.

### **4.5.2 Resiliencia**

Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida

#### 4.6 Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DEFINICIÓN OPERACIONALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES		ESCALA DE MEDICIÓN
V1. Estrategias de afrontamiento al estrés	Son los esfuerzos cognitivos y conductuales que cada individuo desarrolla para el manejo de las demandas específicas, algunas externas y algunas internas.	Las estrategias de afrontamiento al estrés se operacionalizan en tres dimensiones, catorce indicadores y veintiocho ítems. se tomó como referencia la prueba COPE-28 De Carver (1997)	<b>D.1:</b> Centrado en el problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Afrontamiento activo</li> <li>• planificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ítem (2, 6)</li> <li>• Ítem (26, 10)</li> </ul>	Ordinal
			<b>D.2:</b> Centrado en la emoción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apoyo emocional</li> <li>• Apoyo instrumento</li> <li>• Reinterpretación positiva</li> <li>• - Aceptación</li> <li>• - Religión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ítem (1, 9)</li> <li>• Ítem (17, 28)</li> <li>• Ítem (14, 18)</li> <li>• Ítem (3, 21)</li> <li>• Ítem (16, 20)</li> </ul>	
			<b>D.3:</b> Centrado en la evitación del problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desconexión conductual</li> <li>• Desahogo</li> <li>• Uso de sustancias</li> <li>• Humor</li> <li>• Auto distracción</li> <li>• Negación</li> <li>• Autoinculpación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ítem (11, 25)</li> <li>• Ítem (12, 23)</li> <li>• Ítem (15, 24)</li> <li>• Ítem (7, 19)</li> <li>• Ítem (4, 22)</li> <li>• Ítem (5, 13)</li> <li>• Ítem (8, 27)</li> </ul>	

V.2 Resiliencia	Para Wagnild y Young (1993), la resiliencia sería una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida	El cuestionario de resiliencia de Wagnild y Young está dividido en 5 dimensiones: Dimensión 1 tiene 4 ítems, la dimensión 2 consta de 4 ítems, la dimensión 3 tiene ítems, la dimensión 4 consta de 7 ítems y la dimensión 5 tiene 4 ítems.	Dimensión uno: Ecuanimidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asertivo</li> <li>• Importancia</li> <li>• Obligación</li> <li>• Lamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ítem (7,8,11,12)</li> </ul>	Ordinal
			Dimensión dos: Sentirse bien solo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soledad</li> <li>• Metas</li> <li>• Orden</li> <li>• Planificación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ítem (5,3,19)</li> </ul>	
			Dimensión tres: Confianza en sí mismo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiempo</li> <li>• Tarea</li> <li>• Toma de decisiones</li> <li>• Organización</li> <li>• Independiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ítem (6,9,10,13,17,18,24)</li> </ul>	
			Dimensión cuatro: Perseverancia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodisciplina</li> <li>• Confianza</li> <li>• Metas</li> <li>• Interés</li> <li>• Puntualidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ítem (1,2,4,14,15,20,23)</li> </ul>	
			Dimensión cinco: Satisfacción personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energía</li> <li>• Proactividad</li> <li>• Auto concepto</li> <li>• Motivación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ítem (16,21,22,25)</li> </ul>	

## 4.7 Recolección de datos

### 4.7.1 Técnica

En este estudio de investigación se aplicó la técnica de recolección de datos la encuesta, Carrasco (2009), define esta técnica por excelencia de investigación, esto debido a su versatilidad, utilidad, objetivo, sencillez para la obtención de información

### 4.7.2 Instrumento

Los instrumentos que se utilizaron consistían en la aplicación de dos Test psicométricos estandarizados, los cuales son los siguientes:

- Inventario de afrontamiento al estrés Brief - “COPE 28”
- Inventario de Resiliencia (ER)

### Ficha técnica del instrumento 1: Inventario de afrontamiento al estrés Brief – “COPE 28

Nombre del instrumento:	Inventario de afrontamiento al estrés Brief Cope-28
Autor(a):	Carver Ch. (1997), Adaptado al Perú por Levano, J. (2018).
Objetivo del estudio:	Determinar que estrategias de afrontamiento al estrés usan más los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19.
Procedencia:	Estados Unidos
Administración:	Individual o colectivo /Físico o computarizado
Duración:	15 a 20 minutos
Muestra:	65 trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas Puno
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Estrategias de afrontamiento centrado en el problema</li><li>- Estrategias de afrontamiento centrado en la emoción</li><li>- Estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema</li></ul>
Escala valorativa:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Nunca lo hago (0 puntos)</li><li>- Hago esto un poco (1 punto)</li><li>- Hago bastante esto (2 puntos)</li><li>- Siempre lo hago (3 puntos)</li></ul>



<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>
Centrado en el problema	Afrontamiento activo	2 - 6
	Planificación	26 - 10
Centrado en la emoción	Apoyo emocional	1 - 9
	Apoyo instrumental	17 - 28
	Reinterpretación positiva	14 - 18
	Aceptación	3 - 21
	Religión	16 - 20
Centrado en la evitación del problema	Desconexión conductual	11 - 25
	Desahogo	12 - 23
	Uso de sustancias	15 - 24
	Humor	7 - 19
	Auto distracción	4 - 22
	Negación	5 - 13
	Auto culpación	8 - 27

### **Validez y confiabilidad del instrumento.**

La validación se llevó a cabo mediante la técnica de juicio de expertos, cada uno de los ítems del instrumento fueron analizados por profesionales con amplia experiencia en la Psicología y/o desarrollo de investigaciones, estos profesionales fueron: 02 profesionales Psicólogos con grado de Magister en Psicología, 01 Metodólogo. Tal instrumento generó un índice de acuerdo general de 0.96, que indica que el contenido del instrumento es totalmente válido.

### **Ficha técnica del instrumento 2: Inventario Escala de resiliencia (ER)**

**Cuestionario sobre resiliencia en base a la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young modificada.**

## RESILIENCIA

<b>Nombre del instrumento:</b>	Escala de Resiliencia
<b>Autores:</b>	Wagnild, G. Young, H. (1993)
<b>Procedencia:</b>	Estados Unidos
<b>Adaptación peruana:</b>	Rubén Toro Reque. (2007)}
<b>Administración:</b>	Individual o colectiva
<b>Duración:</b>	de 25 a 30 minutos
<b>Aplicación:</b>	Para adolescentes, jóvenes y adultos.
<b>Significación:</b>	La escala evalúa las dimensiones de resiliencia, así mismo considera una escala total.

### Dimensiones:

- **Ecuanimidad**
- **Sentirse bien solo**
- **Confianza en sí mismo**
- **Perseverancia**
- **Satisfacción personal**

### Validez y confiabilidad del instrumento.

El instrumento posee validez de contenido, ya cada uno de los ítems del test, se sometió a análisis por expertos, por dos psicólogos colegiados y un metodólogo, determinando que el instrumento es válido, mayor veracidad se emitió un documento acreditado.

Asimismo, posee validez de constructo mediante el procedimiento ítem-test, mediante la correlación de Pearson, puntuaciones que se plasman en el contenido del instrumento.

Confiabilidad: Se determinó el estadístico alfa de Cron Bach los siguientes resultados Confianza en sí mismo .86 Ecuanimidad .80 Perseverancia .79

Satisfacción personal .81 Sentirse bien solo. 75 un Total de .89

## V. RESULTADOS

### 5.1 Presentación de resultados

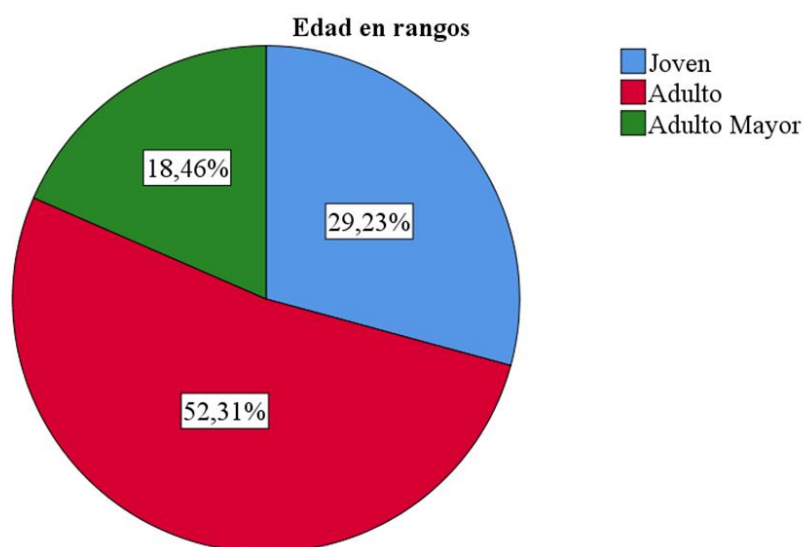
Tabla N° 1: Frecuencias y porcentajes según rango de edad de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.

*Edad en rangos*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Joven	19	29,2%	29,2%	29,2%
	Adulto	34	52,3%	52,3%	81,5%
	Adulto Mayor	12	18,5%	18,5%	100,0%
	Total	65	100,0%	100,0%	

Fuente: Base de datos

Figura N° 1: Frecuencias y porcentajes según rango de edad de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.



Fuente: Base de datos

### Interpretación

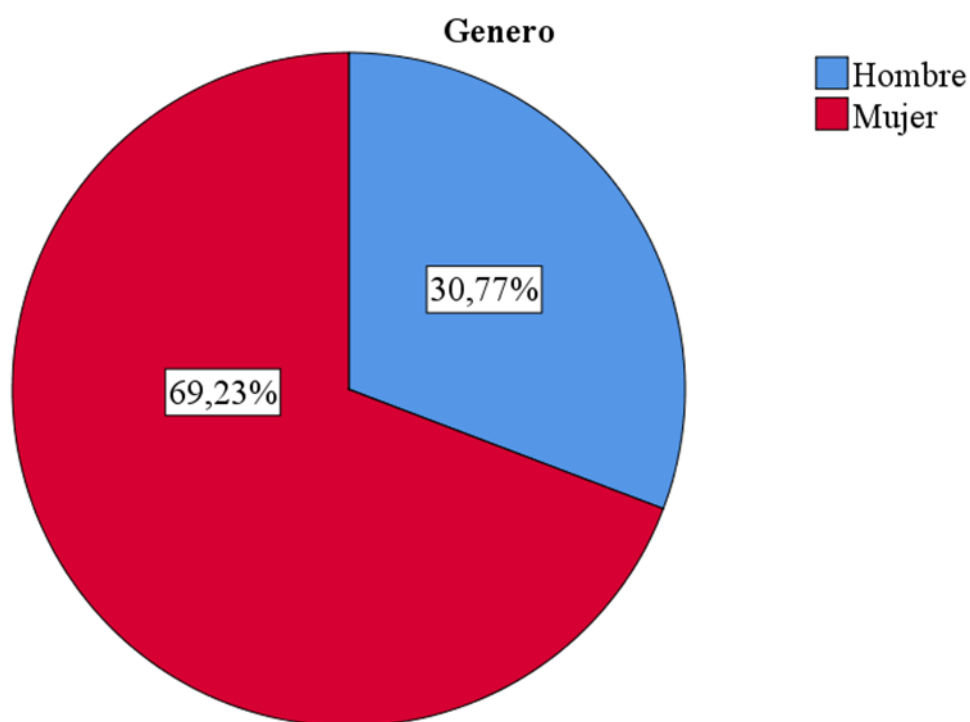
En la tabla y figura N° 01, se observa que, el 29.2% (19/65), de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno son jóvenes, cuyas edades oscilan entre 18 a 29 años de edad, el 52.3% (34/65) son adultos que pertenecen a edades entre 30 a 59 años de edad y el 18.5% (12/65) son personas adultas mayores los cuales son mayores de 60 años.

**Tabla N° 2: Frecuencia y porcentajes según género de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.**

<i>Genero</i>		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Hombre	20	30,8%	30,8%	30,8%
	Mujer	45	69,2%	69,2%	100,0%
	Total	65	100,0%	100,0%	

Fuente: Base de datos

**Figura N° 2: Frecuencia y porcentajes según género de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.**



Fuente: Base de datos

### **Interpretación**

En el cuadro y figura N° 02, se observa que, el 30.8% (20/65) de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno son del género masculino y que el 69.2% (45/65) pertenecen al género femenino.

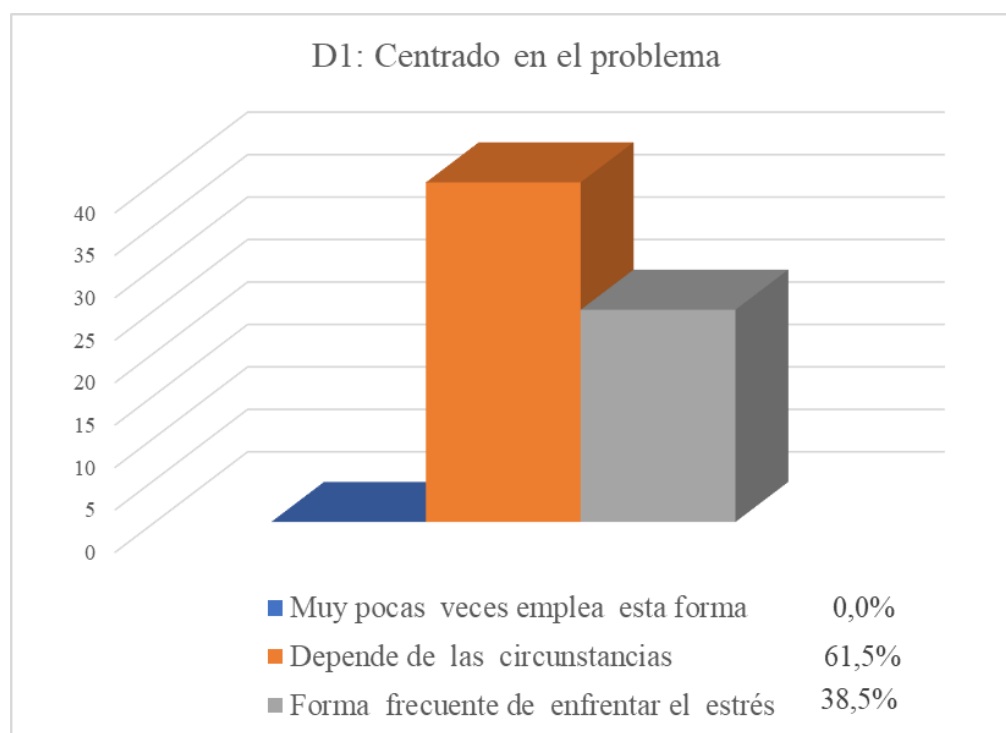
**Tabla N° 3: Niveles de estrategias de afrontamientos al estrés centrado en el problema de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021**

*CENTRADO EN EL PROBLEMA (Agrupada)*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy pocas veces emplea esta forma	0	0,0%	0,0%	0,0%
	Depende de las circunstancias	40	61,5%	61,5%	61,5%
	Forma frecuente de enfrentar el estrés	25	38,5%	38,5%	100,0%
	Total	65	100,0%	100,0%	

Fuente: Base de datos

**Figura N° 3: Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021.**



Fuente: Base de datos

## Interpretación

En la tabla y figura N° 03, en cuanto a los niveles de las estrategias de afrontamiento centrado en el problema, se observa que, 0.0% (0/65) presenta un nivel bajo, lo que indica que es nula las veces emplea esta forma, el 61.5% (40/65) tiene un nivel medio, lo que indica que se aplica esta estrategia dependiendo a las circunstancias, y el 38.5% (25/65) posee un nivel alto, el cual indica que es la forma más frecuente de enfrentar el estrés

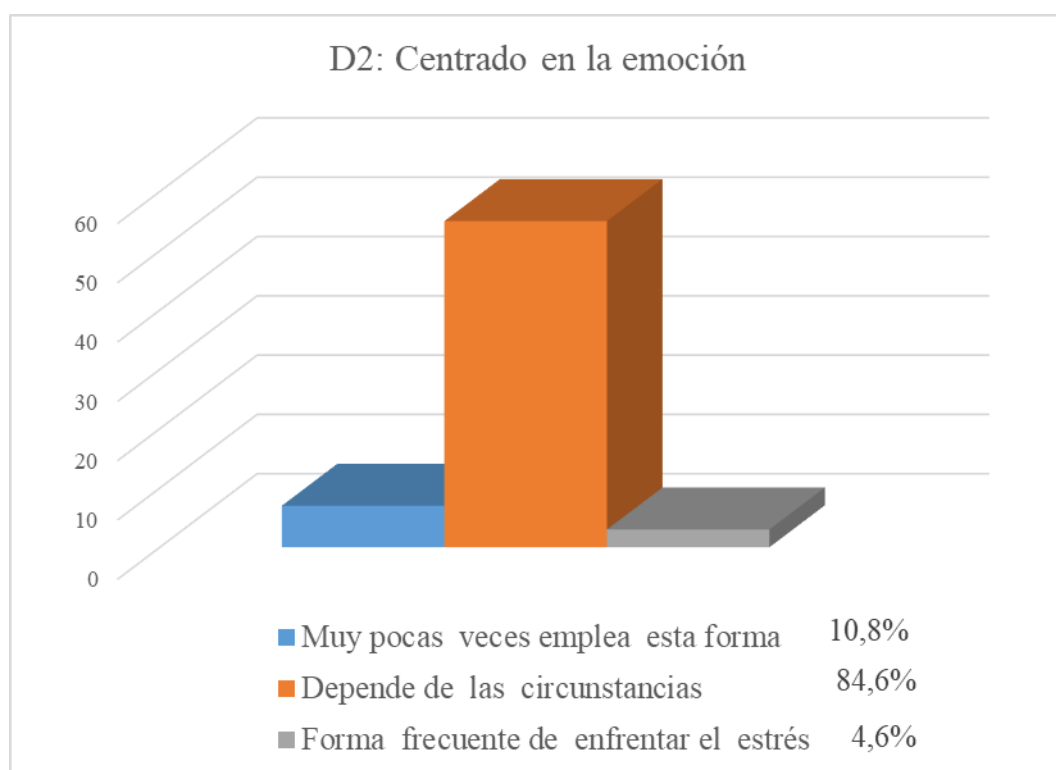
**Tabla N° 4: Niveles de estrategias de afrontamientos al estrés centrado en la emoción de los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, 2021.**

*CENTRADO EN LA EMOCIÓN (Agrupada)*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy pocas veces emplea esta forma	7	10,8%	10,8%	10,8%
	Depende de las circunstancias	55	84,6%	84,6%	95,4%
	Forma frecuente de enfrentar el estrés	3	4,6%	4,6%	100,0%
	Total	65	100,0%	100,0%	

Fuente: Base de datos

**Figura N° 4: Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción de los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, 2021.**



Fuente: Base de datos

### **Interpretación**

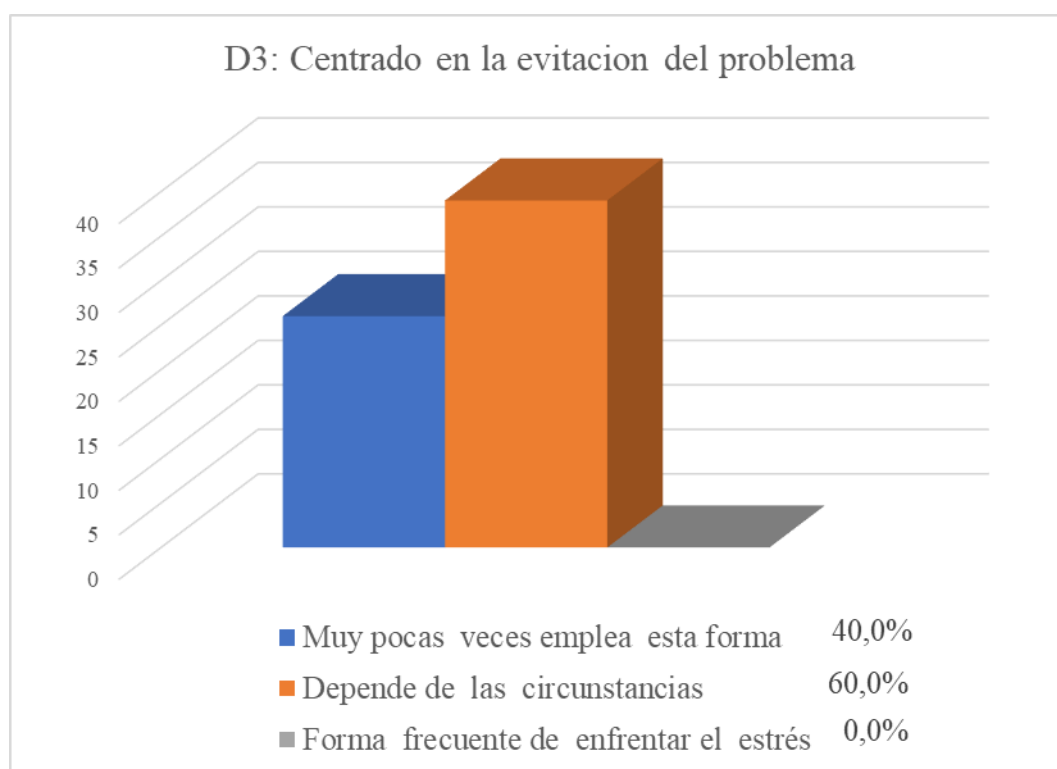
En el cuadro y figura N° 04, en cuanto a los niveles de las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción, se observa que, 10.8% (7/65) tiene un nivel bajo, lo que indica que muy pocas veces emplea esta forma, el 84.6% (55/65) posee un nivel alto, lo cual indica que es la forma más frecuente que se aplica esta estrategia dependiendo a las circunstancias, y el 4.6% (3/65) posee un nivel bajo, el cual indica que es la forma menos frecuente de enfrentar el estrés.

**Tabla N° 5: Niveles de estrategias de afrontamientos al estrés centrado en la evitación del problema de los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, 2021.**

*CENTRADO EN LA EVITACION DEL PROBLEMA (Agrupada)*

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Muy pocas veces emplea esta forma	26	40,0%	40,0%	40,0%
	Depende de las circunstancias	39	60,0%	60,0%	100,0%
	Forma frecuente de enfrentar el estrés	0	0,0%	0,0%	100,0%
	Total	65	100,0%	100,0%	

**Figura N° 5: Niveles de las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema de los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno, 2021**



Fuente: Base de datos



## Interpretación

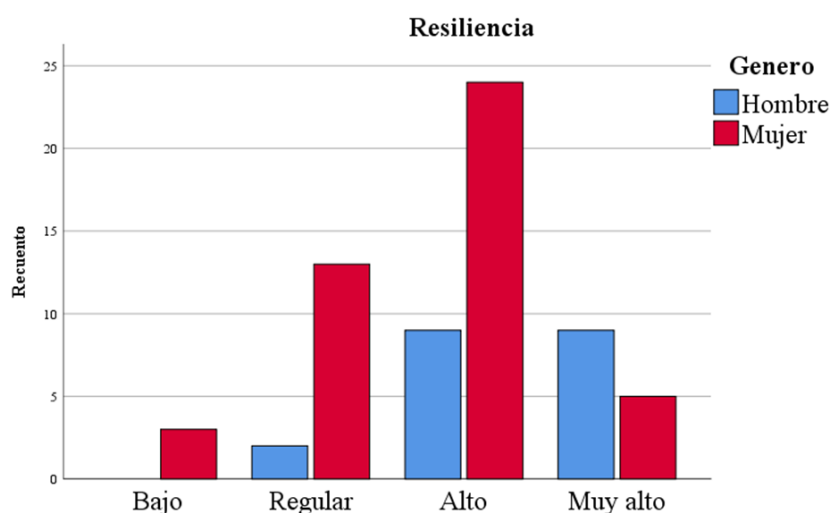
En el cuadro y figura N° 05, en cuanto a los niveles de las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación problema, se observa que, 40.0% (26/65) posee un nivel bajo, lo que indica que muy pocas veces emplea esta forma, el 60.0% (39/65) posee un nivel medio, lo que indica que se aplica esta estrategia dependiendo a las circunstancias, y el 0.0% (0/65) posee un nivel bajo, el cual indica que es la forma menos frecuente de enfrentar el estrés

**Tabla N° 6: Nivel total de la resiliencia de los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, 2021.**

<i>Resiliencia</i>				Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	Muy Bajo	0	0,0%	0,0%	0,0%
	Bajo	3	4,6%	4,6%	4,6%
	Regular	15	23,1%	23,1%	27,7%
	Alto	33	50,8%	50,8%	78,5%
	Muy alto	14	21,5%	21,5%	100,0%
	Total	65	100,0%	100,0%	

Fuente: Base de datos

**Figura N° 6: Nivel total de la resiliencia de los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, 2021.**



Fuente: Base de datos

## Interpretación

En el cuadro y figura N° 06, en cuanto a los niveles de resiliencia de los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, se observa que el 0.0% (0/65) tiene un nivel muy bajo de resiliencia, el 4.6% (3/65) presenta un nivel bajo de resiliencia, el 23.1% (15/65) presenta un nivel regular de resiliencia, el 50.8% (33/65) un nivel alto de resiliencia y que el 21.5% (14/65) presenta un nivel muy alto de resiliencia.

## 5.2 Interpretación de resultados

Análisis de tablas cruzadas

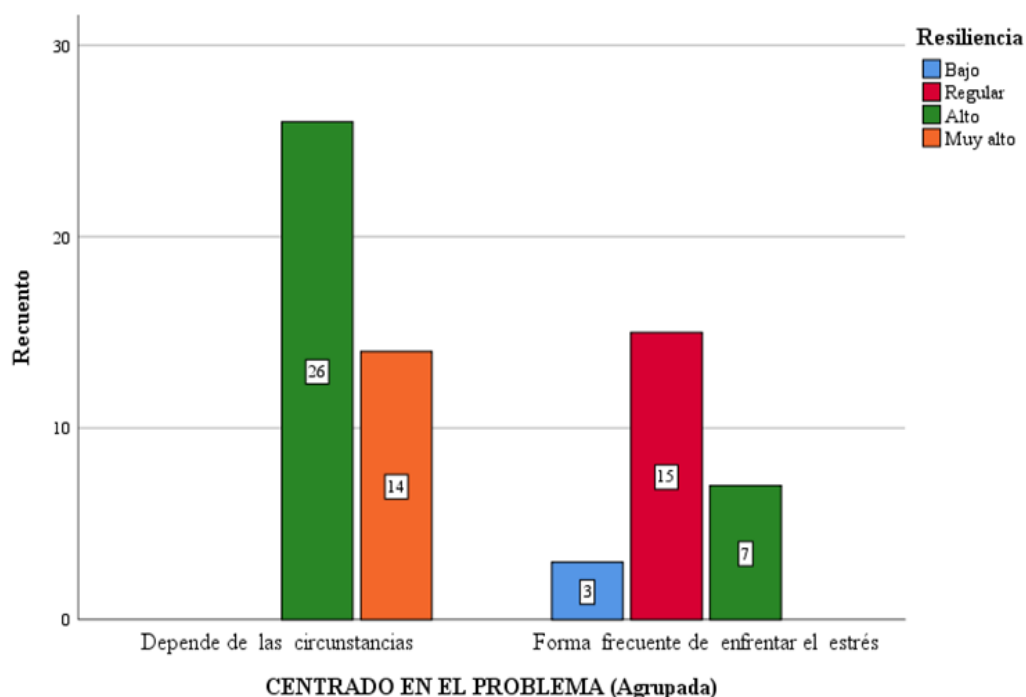
### TABLAS CRUZADAS

**Tabla N° 7: Tabla cruzada entre la dimensión 1 de la variable Estrategias de afrontamiento al Estrés (Centrado en el problema) y la variable Resiliencia**

		Resiliencia										Total	
		Muy bajo		Bajo		Regular		Alto		Muy alto			
		Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%		
CENTRADO EN EL PROBLEMA	Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	<b>0</b>	0.0%
	<b>Depende de las circunstancias</b>	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	26	65.0%	14	35.0%	<b>40</b>	100.0%
	Forma frecuente de enfrentar el estrés	0	0.0%	3	12.0%	0	0.0%	7	28.0%	0	0.0%	<b>25</b>	100.0%
	<b>Total</b>	0	0.0%	3	4.6%	15	23.1%	33	50.8%	14	21.5%	65	100.0%

La tabla y figura N°7 se observa la Ilustración porcentual entre la dimensión de la variable 1 estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la variable resiliencia.

**Figura N° 7: Tabla cruzada entre la Primera dimensión de la variable Centrado en el problema y la Variable Resiliencia**



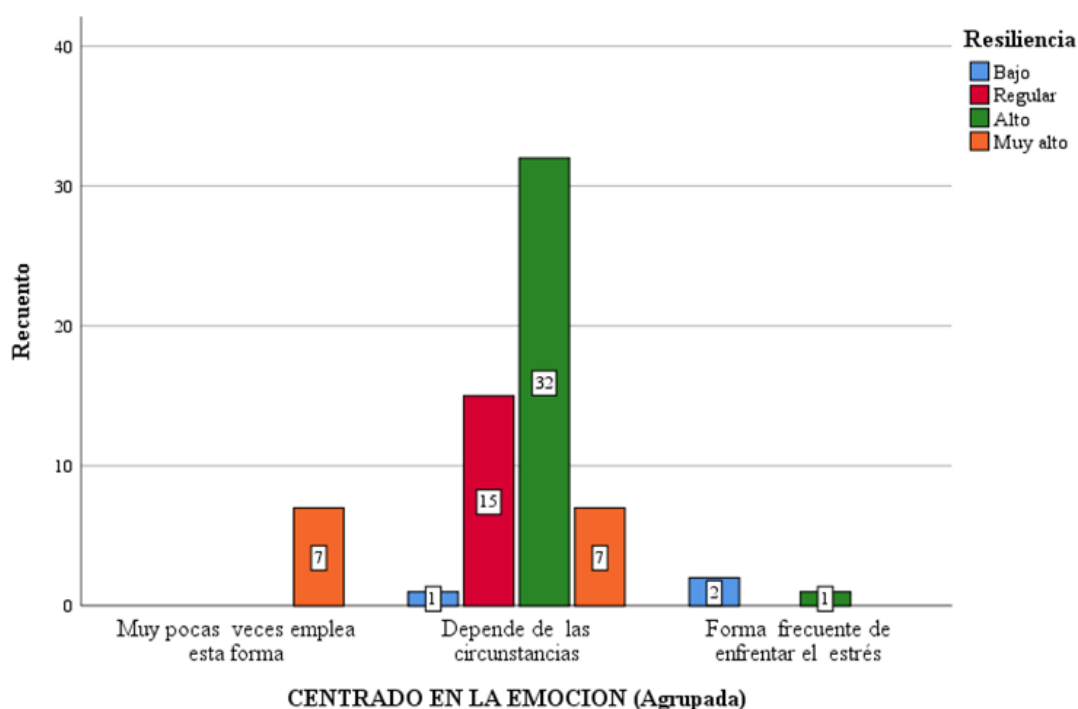
### Interpretación

En la tabla y figura N° 7 se presentan algunos datos cruzados de la muestra estudiada, solo el 4.6% de casos es decir 3 trabajadores cuentan con nivel de resiliencia “Bajo” 15 trabajadores que equivale al 23.1% un nivel de resiliencia regular, 33 trabajadores con un nivel de resiliencia alto que equivale al 50.8% y el 21.5% que vendrían a ser 14 trabajadores con un nivel de resiliencia muy alto. De los cuales 40 de 65 trabajadores se centran en el problema dependiendo de las circunstancias y 25 se centran en el problema de forma frecuente.

**Tabla N° 8: Tabla cruzada entre la dimensión 2 de la variable Estrategias de afrontamiento del Estrés y la variable Resiliencia**

	Resiliencia												
	Muy bajo		Bajo		Regular		Alto		Muy alto		Total		
	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	
<b>CENTRADO EN LA EMOCIÓN</b>	Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	7	100.0%	7	100.0%
	<b>Depende de las circunstancias</b>	0	0.0%	1	1.8%	15	27.3%	32	58.2%	7	12.7%	55	100.0%
	Forma frecuente de enfrentar el estrés	0	0.0%	2	66.7%	0	0.0%	1	33.3%	0	0.0%	3	100.0%
	<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0.0%</b>	<b>3</b>	<b>4.6%</b>	<b>15</b>	<b>23.1%</b>	<b>33</b>	<b>50.8%</b>	<b>14</b>	<b>21.5%</b>	<b>65</b>	<b>100.0%</b>

**Figura N° 8: Tabla cruzada entre la segunda dimensión Centrado en la emoción y la Variable Resiliencia**



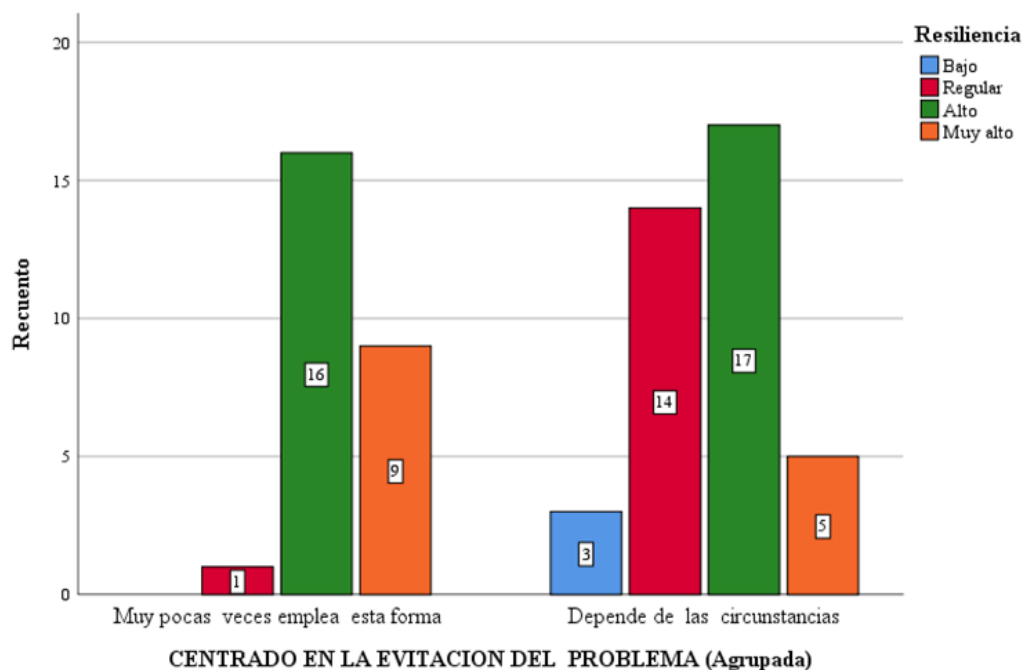
## Interpretación

La tabla y figura N°8, se presentan algunos datos cruzados de la muestra estudiada, solo el 4.6% de casos es decir 3 trabajadores cuentan con nivel de resiliencia “Bajo” 15 trabajadores que equivale al 23.1% un nivel de resiliencia regular, 33 trabajadores con un nivel de resiliencia alto que equivale al 50.8% y el 21.5% que vendrían a ser 14 trabajadores con un nivel de resiliencia muy alto. De los cuales 7 de 65 muy pocas veces se centran en la emoción, 55 de 65 trabajadores se centran en la emoción dependiendo de las circunstancias y solo 3 de 65 trabajadores se centran en la emoción de forma frecuente.

**Tabla N° 9: Tabla cruzada entre la dimensión 3 de la variable Estrategias de afrontamiento del Estrés y la variable Resiliencia**

		Resiliencia											
		Muy bajo		Bajo		Regular		Alto		Muy alto		Total	
		Cant.	%	Cant	%	Cant.	%	Cant	%	Cant	%	Cant.	%
<b>CENTRADO EN LA EVITACIÓN DEL PROBLEMA</b>	Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	0	0.0%	1	3.8%	16	61.5%	9	34.6%	<b>26</b>	<b>100.0%</b>
	<b>Depende de las circunstancias</b>	0	0.0%	3	7.7%	14	35.9%	17	43.6%	5	12.8%	<b>39</b>	<b>100.0%</b>
	Forma frecuente de enfrentar el estrés	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	<b>0</b>	<b>0.0%</b>
	<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>0.0%</b>	<b>3</b>	<b>4.6%</b>	<b>15</b>	<b>23.1%</b>	<b>33</b>	<b>50.8%</b>	<b>14</b>	<b>21.5%</b>	<b>65</b>	<b>100.0%</b>

**Figura N° 9: Tabla cruzada entre la tercera dimensión Centrado en la evitación del problema y la Variable Resiliencia**



### Interpretación

La tabla y figura N° 9 se presentan algunos datos cruzados de la muestra estudiada, solo el 4.6% de casos es decir 3 trabajadores cuentan con nivel de resiliencia “Bajo” 15 trabajadores que equivale al 23.1% un nivel de resiliencia regular, 33 trabajadores con un nivel de resiliencia alto que equivale al 50.8% y el 21.5% que vendrían a ser 14 trabajadores con un nivel de resiliencia muy alto. De los cuales 39 de 65 trabajadores utilizan la estrategia de afrontamiento al estrés evitación del problema “dependiendo de las circunstancias” 26 de 65 muy pocas veces usan la evitación del problema.

**Tabla N° 10:: Prueba de Kolmogorov – Smirnov para las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno, 2021.**

*Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra*

		Estrategias de afrontamiento	Resiliencia
N		65	65
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	38,02	125,32
	Desv. Desviación	8,190	20,786
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,145	,113
	Positivo	,089	,102
	Negativo	-,145	-,113
Estadístico de prueba		,145	,113
Sig. asintótica(bilateral)		,002 <sup>c</sup>	,038 <sup>c</sup>

Fuente: Data de resultados

- a. La distribución de prueba es normal.
- b. Se calcula a partir de datos.
- c. Corrección de significación de Lilliefors.

En la prueba, Kolmogorov - Smirnov, según el Sig. Asintótica llamado p valor, indicará saber si se hará el uso de una prueba paramétrica o no. Si el p valor resulta inferior a 0,05 la distribución NO es normal y se hace uso el estadístico SPEARMAN. Si el p valor es mayor a 0,05 se usa un estadístico paramétrico, generalmente PEARSON. El puntaje de los dos cuestionarios es paramétrico por lo que usamos PEARSON con el fin de determinar si las variables (Estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia) se relacionan significativamente.<sup>7</sup>

**Tabla N° 11: Correlación de Pearson entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia de los trabajadores del centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19**

### Correlaciones

		Estrategias de afrentamiento	Resiliencia
Rho de Spearman	de Estrategias de afrentamiento	1,000	-,694**
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)		,000
	N	65	65
	Resiliencia	-,694**	1,000
	Coeficiente de correlación		
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	65	65

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

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

### Interpretación:

En el cuadro N° 08, se muestran los resultados sobre el coeficiente de correlación de Pearson entre las dimensiones de la variable X (Estrategias de afrontamiento al estrés) y la variable Y (Resiliencia). El coeficiente de correlación Pearson entre las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y la resiliencia es 0,205. El coeficiente de correlación Pearson entre las estrategias de afrontamiento centrado en la emoción y la resiliencia es 0,055. El coeficiente de correlación Pearson entre las estrategias de afrontamiento centrado en la evitación del problema y la resiliencia es 0,276. Los resultados obtenidos en la correlación reflejan que no existe una relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia con  $r = 0,134$ ; es decir al uso adecuado de una estrategia de afrontamiento al estrés no determina el nivel de resiliencia y viceversa.



## PRUEBA DE HIPÓTESIS

### Descripción de la prueba de hipótesis general

Se calcula el coeficiente de correlación de Spearman

Correlación entre Estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en los trabajadores del centro de salud

		Estrategias de afrontamiento		Resiliencia
Rho de Spearman	de Estrategias de afrontamiento al estrés	Coeficiente de correlación	de	1,000
		Sig. (bilateral)		-,694**
		N		65
	Resiliencia	Coeficiente de correlación	de	-,694**
		Sig. (bilateral)		,000
		N		65

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

**Hipótesis nula (H0):** No Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021.

**Hipótesis alterna (Ha):** Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021.

**Conclusión:** El programa SPSS 25 refleja Los resultados de la prueba de Rho de Spearman, en donde el valor del coeficiente de correlación es ( $r = -0.694$ ) lo que indica una correlación negativa alta, además el valor de  $P = 0,000$  resulta menor al de  $P = 0,05$  y en consecuencia se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna asumiendo que Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en los trabajadores del centro de salud Jose Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021.

## Descripción de la prueba de hipótesis específica 1

Correlación entre la dimensión de la variable 1 Estrategia de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas Puno

		CENTRADO EN EL PROBLEMA		Resiliencia
Rho de Spearman	de CENTRADO EN EL PROBLEMA	Coeficiente de correlación	de	1,000
		Sig. (bilateral)		-,858**
		N		,000
				65
	Resiliencia	Coeficiente de correlación	de	-,858**
		Sig. (bilateral)		1,000
		N		,000
				65

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

**Hipótesis nula (H0):** No Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de puno en tiempos de pandemia Covid-19.

**Hipótesis alterna (Ha):** Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de puno en tiempos de pandemia Covid-19.

**Conclusión:** El programa SPSS 25 refleja Los resultados obtenidos de la prueba de Rho de Spearman, en donde el valor del coeficiente de correlación es ( $r = -0.858$ ) lo que indica una correlación negativa alta, además el valor de  $P = 0,000$  resulta menor al de  $P = 0,05$  y en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna asumiendo que Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de puno en tiempos de pandemia Covid-19.

## Descripción de la prueba de Hipótesis específica 2

Correlación entre la dimensión de la variable 1 Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno

		CENTRADO EN LA EMOCIÓN		Resiliencia
Rho de Spearman	CENTRADO EN LA EMOCION	Coeficiente de correlación	1,000	-,470**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	65	65
	Resiliencia	Coeficiente de correlación	-,470**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	65	65

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

**Hipótesis nula (H0):** No Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud Jose Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19.

**Hipótesis alterna (Ha):** Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud Jose Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19.

**Conclusión:** El programa SPSS 25 refleja Los resultados obtenidos de la prueba de Rho de Spearman, en donde el valor del coeficiente de correlación es ( $r = -0.470$ ) lo que indica una correlación negativa moderada, además el valor de  $P = 0,000$  resulta menor al de  $P = 0,05$  y en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (Ho) y se acepta la hipótesis alterna asumiendo que Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19.

### Descripción de la prueba de hipótesis específica 3

Correlación entre la dimensión de la variable 1 Estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno

		CENTRADO EN LA EVITACION DEL PROBLEMA		Resiliencia
Rho de Spearman	de CENTRADO EN LA EVITACION DEL PROBLEMA	Coeficiente de correlación	1,000	-,311*
		Sig. (bilateral)	.	,012
		N	65	65
	Resiliencia	Coeficiente de correlación	-,311*	1,000
		Sig. (bilateral)	,012	.
		N	65	65

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

**Hipótesis nula (H0):** No Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19.

**Hipótesis alterna (Ha):** Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19.

**Conclusión:** El programa SPSS 25 refleja Los resultados obtenidos de la prueba de Rho de Spearman, en donde el valor del coeficiente de correlación es ( $r = -0.470$ ) lo que indica una correlación negativa moderada, además el valor de  $P = 0,000$  resulta menor al de  $P = 0,05$  y en consecuencia se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna asumiendo que Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia

en los trabajadores del centro de salud Jose Antonio Encinas de puno en tiempos de pandemia Covid-19.

## **VI. ANALISIS DE RESULTADOS**

### **6.1 Análisis descriptivo de los resultados**

El análisis descriptivo se realizará contrastando los hallazgos encontrados con el de los antecedentes y respaldándose en los aportes teóricos citados en el apartado de bases teóricas.

### **6.2 Comparación de resultados con el marco teórico**

Respecto al objetivo general de investigación, se llega a inferir que si existe relación estadísticamente significativa entre las Estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempo de pandemia Covid-19. Esto debido a que se obtuvo en la prueba de Spearman un coeficiente de correlación de  $r = -0.694$ . En cuanto a los resultados obtenidos se evidencia que la estrategia de afrontamiento al estrés más utilizada es la centrada en el problema, 40 trabajadores se centran en el problema dependiendo a las circunstancias y 25 de forma frecuente, continuado por la estrategia de afrontamiento a estrés centrado en la emoción 55 dependiendo de las circunstancias 3 lo usan de forma frecuente y la que menos se utiliza en la estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la evitación del problema con 26 trabajadores muy pocas veces emplea la evitación al problema y 39 usa dependiendo a las circunstancias. En lo referido a la variable de resiliencia el 50.8% (33/65) presenta un nivel alto, el 21,5% (14/65) un nivel muy alto, el 23.1% (15/65) un nivel regular, el 4,6% (3/65) un nivel bajo. Eso en cuanto a lo referido a la variable de resiliencia.

A manera de encontrar puntos coincidentes con otras investigaciones llevadas a cabo, entre ellos se tiene a Chambí, Cauna, Maritza, Victoria (2021) Con el objetivo de determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad estado en trabajadores de un Centro de Salud en tiempos de pandemia por Covid-19. En los resultados se puede evidenciar que la estrategia de afrontamiento al estrés más utilizada es la centrada en el problema y que la menos utilizada es la centrada en la evitación del problema y dependiendo de las circunstancias

la estrategia de afrontamiento al estrés centrado en la emoción. De esta manera se contrasta que la estrategia de afrontamiento al estrés centrado en el problema es la que más se utiliza con un porcentaje de 61.5% (40 personas) se centran en la solución del problema y un 38.8% (25 personas) usan manera frecuente el centrarse en el problema. Continuado por la dimensión centrado en la emoción obteniendo porcentajes de un 84.6% (55 personas) se centran en la emoción dependiendo a las circunstancias, un 10.8% (7 personas) muy pocas veces se centran en la emoción y finalmente la estrategia menos utilizada vendría a ser la evitación del problema con porcentajes de 40% (26 personas) muy pocas veces se centran en la evitación del problema y un 60% (39) se centran en la evitación del problema dependiendo a las circunstancias.

Contrastando otro estudio, tenemos el de Torres, Canales (2020) en su tesis titulada Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia del personal de emergencia de un hospital de lima Sur, 2020 con el fin de determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia del personal de emergencia hospitalaria, la población está conformada por 80 trabajadores, de las cuales Los resultados indican que el 37.5% del personal utiliza la estrategia de afrontamiento dependiendo de las circunstancias, un 35% seguido de muy pocas veces la emplea y un 27.5% utiliza de manera frecuente, esta estrategia para enfrentar el estrés en tiempos de pandemia; en la dimensión centrado en el problema el 42,5%% de los trabajadores la emplean muy pocas veces, en la dimensión centrado en la emoción el 41,3% de los encuestados lo emplean muy pocas veces, en la dimensión centrado en la evitación del problema el 35% de los encuestados las emplean muy pocas veces. De esta manera se contrasta que la estrategia de afrontamiento al estrés centrado en el problema es la que más se utiliza con un porcentaje de 61.5% (40 personas) se centran en la solución del problema y un 38.8% (25 personas) usan manera frecuente el centrarse en el problema. Continuado por la dimensión centrado en la emoción obteniendo porcentajes de un 84.6% (55 personas) se centran en la emoción dependiendo a las circunstancias, un 10.8% (7 personas) muy pocas veces se centran en la emoción y finalmente la estrategia menos

utilizada vendría a ser la evitación del problema con porcentajes de 40% (26 personas) muy pocas veces se centran en la evitación del problema y un 60% (39) se centran en la evitación del problema dependiendo a las circunstancias.

A sí mismo en otro estudio realizado por Sánchez (2017) en su tesis titulada Estrategias de afrontamiento al estrés en trabajadores de una municipalidad distrital tuvo como Objetivo de estudio determinar las estrategias de afrontamiento al estrés que son utilizadas con mayor frecuencia por los trabajadores de una municipalidad distrital. Los resultados: se evidenciaron que, Según estilos, el 62% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento Soporte Social (enfocado en el problema), el 45% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento Soporte Emocional (enfocado en la emoción) y el 75% utiliza con mayor frecuencia la conducta inadecuada (enfocado en la evitación del problema) De esta manera se contrasta que la estrategia de afrontamiento al estrés centrado en el problema es la que más se utiliza con un porcentaje de 61.5% (40 personas) se centran en la solución del problema y un 38.8% (25 personas) usan manera frecuente el centrarse en el problema. Continuado por la dimensión centrado en la emoción obteniendo porcentajes de un 84.6% (55 personas) se centran en la emoción dependiendo a las circunstancias, un 10.8% (7 personas) muy pocas veces se centran en la emoción y finalmente la estrategia menos utilizada vendría a ser la evitación del problema con porcentajes de 40% (26 personas) muy pocas veces se centran en la evitación del problema y un 60% (39) se centran en la evitación del problema dependiendo a las circunstancias.

En otro estudio desarrollado por el autor Aparcana (2021) titulado Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la cruz roja, Ica, 2021. La población de estudio estuvo conformada por 84 voluntarios. Los resultados obtenidos evidencian que existe una relación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico ( $Rho=,447$ ), lo que indica que a mayores



estrategias de afrontamiento al estrés mayor será el nivel de bienestar psicológico. En conclusión: al ver que los voluntarios son capaces de manejar las diferentes situaciones adversas mediante herramientas que ayuden a aliviar el estrés, podrán ser capaces de enfocar la atención en la solución del problema, siendo así de esta manera la cual cumplan satisfactoriamente sus metas. De esta manera se contrasta que la estrategia de afrontamiento al estrés centrado en el problema es la que más se utiliza con un porcentaje de 61.5% (40 personas) se centran en la solución del problema y un 38.8% (25 personas) usan manera frecuente el centrarse en el problema. Continuado por la dimensión centrado en la emoción obteniendo porcentajes de un 84.6% (55 personas) se centran en la emoción dependiendo a las circunstancias, un 10.8% (7 personas) muy pocas veces se centran en la emoción y finalmente la estrategia menos utilizada vendría a ser la evitación del problema con porcentajes de 40% (26 personas) muy pocas veces se centran en la evitación del problema y un 60% (39) se centran en la evitación del problema dependiendo a las circunstancias.

En otro estudio realizado por Marquina (2021) en su tesis titulada Estrés y actitudes resilientes en el personal de la Policía Nacional del Perú frente a la pandemia causada por el covid-19 El objetivo de estudio: fue establecer la relación que existe entre la capacidad resiliente y el estrés que presentan los efectivos policiales que se desempeñan en la ciudad de Lima en tiempos de COVID-19. La muestra estuvo conformada por 408 efectivos policiales en actividad. Los resultados nos indican que existe relación entre la actitud resiliente y el estrés en los agentes policiales de Lima Metropolitana frente a la pandemia causada por la presencia del COVID-19. Conclusiones: se puede concluir que la capacidad resiliente ubicada en un nivel medio permite adaptarse a las exigencias del contexto y tener un desempeño adecuado, a pesar de los niveles alto de estrés encontrados. Se puede contrastar con el estudio realizado que si existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés en el cual los resultados de la prueba de Rho de Spearman indica un coeficiente de correlación negativa alta, con un valor de  $P=0,000$  el cual resulta menor al

de  $P=0,05$  por tal motivo se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, el cual asume que si existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés.

Navarrete, Huamanticca, Chavez (2021) En la investigación titulada Estrés laboral y resiliencia en enfermeros de un hospital del cusco – 2020. El objetivo de esta investigación es determinar la relación que existe entre el estrés laboral y la resiliencia en el personal de enfermería del Hospital Antonio Lorena – 2020. El resultado obtenido entre estrés laboral y las dimensiones de resiliencia: sentirse bien solo y perseverancia, muestran una correlación inversa de débil a moderada (-0,294 a -0,258), así mismo, la correlación entre estrés laboral y la dimensión confianza en sí mismo, muestra una correlación inversa moderada (-0,352). No obstante, no existe correlación significativa entre estrés laboral y las dimensiones de ecuanimidad y satisfacción personal. En conclusión, En base a los datos recogidos en la investigación se ha logrado determinar un coeficiente de correlación de Rho de Spearman de  $r=-0,338^{**}$ , que indica que existe una relación inversa entre el estrés laboral y resiliencia en el personal de enfermería del Hospital Antonio Lorena del Cusco – 2020. Esto nos indica que mientras mayor sea la cualidad de resiliencia que tiene un individuo menor será el grado de estrés y viceversa. Se puede contrastar con el estudio realizado que si existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés en el cual los resultados de la prueba de Rho de Spearman indica un coeficiente de correlación negativa alta, con un valor de  $P=0,000$  el cual resulta menor al de  $P=0,05$  por tal motivo se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, el cual asume que si existe relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés.

## CONCLUSIONES

Una vez culminado el procesamiento estadístico de los datos se llegaron a las siguientes conclusiones.

### **Primera:**

Respecto a la conclusión del primer objetivo específico se logra determinar un coeficiente de correlación a través de la prueba de Rho de Spearman de  $r = -0.694$  lo que indica una correlación negativa alta, obteniendo el valor de  $P = 0,000$  por el cual resulta menor al de  $P = 0,05$  y en consecuencia se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna asumiendo que si Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021.

### **Segunda:**

Respecto a la conclusión del segundo objetivo específico se logra determinar un coeficiente de correlación a través de la prueba de Rho de Spearman de  $r = -0.858$  lo que indica una correlación negativa alta, obteniendo el valor de  $P = 0,000$  por el cual resulta menor al de  $P = 0,05$  y en consecuencia se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna asumiendo que Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021.

### **Tercera:**

Respecto a la conclusión del tercer objetivo específico se logra determinar un coeficiente de correlación a través de la prueba de Rho de Spearman de  $r = -0.470$  lo que indica una correlación negativa moderada, obteniendo el valor de  $P = 0,000$  por el cual resulta menor al de  $P = 0,05$  y en consecuencia se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna asumiendo que Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los

trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021.

**Cuarto:**

Respecto a la conclusión del cuarto objetivo se logra determinar un coeficiente de correlación a través de la prueba de Rho de Spearman de  $r = -0.470$  lo que indica una correlación negativa moderada, obteniendo el valor de  $P = 0,000$  por el cual resulta menor al de  $P = 0,05$  y en consecuencia se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna asumiendo que Existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19, 2021.

## RECOMENDACIONES

Al concluir la presente investigación de estudio se recomienda lo siguiente

- Implementar talleres, programas informativos sobre los diferentes modos de afrontamiento al estrés que pueda usar el personal de salud como alternativa para una buena calidad de vida.
- Realizar campañas de ayuda psicológica, para la población en general, para que de esta manera se pueda evitar problemas colaterales en su salud a consecuencia del estrés.
- Se recomienda realizar más estudios de investigación científica relacionados a los problemas latentes, como son estrés, depresión, ansiedad, etc.
- Realizar investigación posterior a la pandemia Covid-19 para así ver los daños colaterales que ocasiono.
- Al director del Centro de Salud José Antonio Encinas gestionar los implementos de protección al Covid - 19, para así efectuar una atención adecuada.
- Al director del Centro de Salud José Antonio Encinas solicitar el desarrollo de talleres para la prevención del estrés y sus consecuencias posteriores.
- Al director del centro de Salud José Antonio Encinas orientar mediante el desarrollo de dinámicas de grupo con la finalidad de mejorar el clima laboral de los trabajadores, para así evitar el incremento del estrés.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Alomo, M., Gagliardi, G., Pelocche, S., Somers, E., Alzina, P., & Prokopez, C. R. (2020). Efectos psicológicos de la pandemia COVID-19 en la población general de Argentina.
- Aparcana Romero, S. A., & Mendoza Sotomayor, H. M. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la cruz roja, Ica, 2021.
- Aparcana Romero, S. A., & Mendoza Sotomayor, H. M. (2021). Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la cruz roja, Ica, 2021.
- Canales Romero, S. I., Pardo Ortiz, M. D. C., Labrín, S., & Labrín, S. (2021). Afrontamiento del estrés en enfermeras que trabajan en el servicio público de salud, en el contexto COVID-19 (Doctoral dissertation, Universidad Gabriela Mistral).
- Cardenas Huamanttica, P., & Quispe Chavez, Y. (2021). Estrés Laboral y Resiliencia en Enfermeros de un Hospital del Cusco–2020.
- Condori Chambi, M., & Feliciano Cauna, V. (2021). Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Ansiedad Estado en Trabajadores de un Centro de Salud en Cuarentena por Covid-19, Juliaca.
- Elaine, C. C. (2021, September). Incidencia del estrés durante la pandemia de la COVID-19. In AMBIMED 2021.
- Ferrán, M. B., & Barrientos-Trigo, S. (2021). Cuidar al que cuida: El impacto emocional de la epidemia de coronavirus en las enfermeras y otros profesionales de la salud. *Enfermería clínica*, 31, S35-S39.
- Flores Vargas, N. J. (2021). La importancia de la resiliencia en tiempos de Covid-19. *Conciencia Digital*, 4(1.2), 269-285. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v4i1.2.1593>
- Gil-Fortoul, D. (2021). Impacto psicológico de la pandemia: análisis temático de experiencias emocionales en Ecuador. *CienciAmérica*, 10(1), 111-123.

- Isidro Tello, WJ (2021). Nivel de conocimiento, miedo y estrés laboral al Coronavirus en la jurisdicción policial de la zona urbana de Tacna, 2020.
- Marquina-Lujan, R. J., & Benavides-Román, A. M. (2021). Estrés y actitudes resilientes en el personal de la Policía Nacional del Perú frente a la pandemia causada por el covid-19.
- Pacheco Chacón, R. L. D. A., & Zavalaga Umpire, A. M. (2021). Resiliencia y soledad en tiempos de COVID - 19 en adultos mayores del club Paz y Amor, Arequipa 2020.
- Rimachi Quispe, C., & Chipana Puraca, E. W. (2021). Afrontamiento al estrés y resiliencia en bomberos voluntarios en contexto COVID-19.
- Sánchez Núñez, F. A. (2017). Estrategias de afrontamiento al estrés en trabajadores de una municipalidad distrital.
- Viejo, J. M. P., Barbé, A. D., Pérez, M. D. M. R. B., & Pérez, J. L. (2020). Resiliencia para la promoción de la salud en la crisis Covid-19 en España. *Revista de ciencias sociales*, 26(4), 52-63.
- Yáñez, R. J. V., Fernández, J. A. C., & Aguilar, G. M. V. (2021). Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil, Ecuador. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 61(1), 38-46.
- Arcila, R., & Ferleidy, Y. (2021). Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés asistencial en el personal de salud del Hospital La Misericordia de Calarcá.

# **ANEXOS**



## Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título:** Estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en los trabajadores del centro de salud Jose Antonio Encinas en tiempos de pandemia covid-19, Puno

**Responsables:** Fredy Jhosep Salas Valdez

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b> ¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas en tiempos de pandemia Covid-19?</p> <p><b>Problemas específicos</b> <b>P.E.1</b> ¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores centro de salud José Antonio Encinas en tiempos de pandemia Covid-19?</p> <p><b>P.E.2</b> ¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas Puno en tiempos de pandemia Covid-19</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> <b>O.E.1</b> Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio encinas de Puno en tiempo de pandemia Covid-19</p> <p><b>O.E.2</b> Determinar la relación que existe entre</p>	<p><b>Hipótesis general</b> <b>H.I:</b> Existe una relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio encinas Puno en tiempos de Covid-19</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b> <b>H.E.1</b> Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de puno en tiempos de pandemia Covid-19</p>	<p><b>Variable 1:</b> Estrategias de afrontamiento al estrés</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- D.1: Centrado en el problema</li> <li>- D.2: Centrado en la emoción</li> <li>- D3.: Centrado en la evitación del Problema</li> </ul> <p><b>Variable 2:</b> Resiliencia</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Satisfacción</li> <li>- Ecuanimidad</li> <li>- Sentirse bien solo</li> <li>- Confianza en sí mismo</li> <li>- Perseverancia</li> </ul>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> Básica, no experimental.</p> <p><b>Diseño de Investigación:</b> Descriptivo correlacional, de corte transversal</p> <p><b>Población:</b> La población de estudio estuvo conformada por 65 trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas – Puno</p> <p><b>Muestra:</b> Para el presente estudio la muestra se determinó por conveniencia quedando finalmente conformada por</p>

<p>centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas en tiempos de Covid-19 Puno 2021?</p> <p><b>P.E.3</b> ¿Existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas en tiempos de pandemia Covid-19 Puno 2021?</p>	<p>las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempo de pandemia Covid-19</p> <p><b>O.E.1</b> Determinar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19</p>	<p><b>H.E.2</b> Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la emoción y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19</p> <p><b>H.E.3</b> Existe relación directa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema y la resiliencia en los trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de pandemia Covid-19</p>		<p>65 trabajadores del centro de salud José Antonio Encinas – Puno</p> <p><b>Técnica e instrumentos:</b></p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Inventario de afrontamiento al estrés Brief “COPE-28”.</li> <li>- Escala de resiliencia(ER)”.</li> </ul> <p><b>Métodos de análisis de datos</b></p> <p>Hoja de Excel</p>
--	--	--	--	--

## Anexo 2: instrumento de recolección de datos y ficha de validación por juicio de expertos

### Inventario de afrontamiento al estrés – Brief “COPE 28”

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Es de interés conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas. Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar qué es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones. Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas en forma diferente, pero piensa qué es lo que habitualmente haces tú.

A continuación, encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, marcando con “X” donde corresponda según la frecuencia que realiza cada ítem de estrategia de afrontamiento.

N°	Estrategias de afrontamiento	Nunca lo hago	Hago esto un poco	Hago bastante esto	Siempre lo hago
1.-	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	0	1	2	3
2.-	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	0	1	2	3
3.-	Acepto la realidad de lo que ha sucedido	0	1	2	3
4.-	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	0	1	2	3
5.-	Me digo a mí mismo “esto no es real”	0	1	2	3
6.-	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	0	1	2	3
7.-	Hago bromas sobre el problema	0	1	2	3
8.-	Me critico a mí mismo	0	1	2	3
9.-	Consigo apoyo emocional de otros	0	1	2	3
10.-	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	0	1	2	3
11.-	Renuncio a intentar ocuparme de los problemas	0	1	2	3
12.-	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	0	1	2	3

13.-	Me niego a creer que haya sucedido	0	1	2	3
14.-	Intento ver con otros ojos los problemas, para hacer que parezca más positivo	0	1	2	3
15.-	Utilizo alcohol u otras drogas para sentirme mejor	0	1	2	3
16.-	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	0	1	2	3
17.-	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	0	1	2	3
18.-	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	0	1	2	3
19.-	Me río de la situación	0	1	2	3
20.-	Rezo o medito	0	1	2	3
21.-	Aprendo a vivir con los problemas	0	1	2	3
22.-	Hago algo para pensar menos en los problemas, tal como ir al cine o ver la televisión	0	1	2	3
23.-	Expreso mis sentimientos negativos	0	1	2	3
24.-	Consumo alcohol u otras drogas que me ayudan a superarlo	0	1	2	3
25.-	Renuncio al intento de hacer frente al problema	0	1	2	3
26.-	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	0	1	2	3
27.-	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	0	1	2	3
28.-	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	0	1	2	3

## Escala de Resiliencia

**Edad:**

**Sexo:**

**Ocupación:**

Por favor lea las siguientes indicaciones.

Usted encontrará 7 números que van desde “1” (Totalmente desacuerdo) a 7 (Totalmente de acuerdo). Marque el número que mejor indica sus sentimientos sobre la declaración. Por ejemplo, si usted está totalmente en desacuerdo con una declaración marque “1”; si usted es neutral o indiferente a la situación, marque “4”; y si usted está totalmente de acuerdo con el enunciado, marque “7”.

N°	ITEM	En desacuerdo				De acuerdo		
		1	2	3	4	5	6	7
01	Cuando planeo algo lo llevo a cabo	1	2	3	4	5	6	7
02	Por lo general consigo lo que deseo por uno u otro modo	1	2	3	4	5	6	7
03	Me siento capaz de mí mismo(a) más que nadie	1	2	3	4	5	6	7
04	Para mí, es importante mantener interesado(a) en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
05	En caso que sea necesario, puedo estar solo (a)	1	2	3	4	5	6	7
06	Me siento orgulloso(a) de haber conseguido algunas cosas en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
07	Tomo las cosas sin mucha importancia	1	2	3	4	5	6	7
08	Soy amigo(a) de mí mismo(a)	1	2	3	4	5	6	7
09	Me siento capaz de llevar varias cosas a la vez	1	2	3	4	5	6	7

10	Soy decidido(a)	1	2	3	4	5	6	7
11	Rara vez me pregunto de que se trata algo	1	2	3	4	5	6	7
12	Tomo las cosas día por día	1	2	3	4	5	6	7
13	Puedo sobrellevar tiempos difíciles, porque ya he experimentado lo que es la dificultad	1	2	3	4	5	6	7
14	Tengo auto disciplina	1	2	3	4	5	6	7
15	Me mantengo interesado(a) en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
16	Por lo general encuentro de qué reírme	1	2	3	4	5	6	7
17	Puedo sobrellevar el mal tiempo por mi autoestima	1	2	3	4	5	6	7
18	Las personas pueden confiar en mí en una emergencia	1	2	3	4	5	6	7
19	Puedo ver una situación desde diferentes puntos de vista	1	2	3	4	5	6	7
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no lo deseo	1	2	3	4	5	6	7
21	Mi vida tiene un sentido	1	2	3	4	5	6	7
22	No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5	6	7
23	Puedo salir airoso(a) de situaciones difíciles	1	2	3	4	5	6	7
24	Tengo la energía suficiente para llevar a cabo lo que tengo que hacer	1	2	3	4	5	6	7
25	Acepto el que existan personas a las que no les agrado	1	2	3	4	5	6	7



## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: *Estrategias de afrontamiento al Estrés y Resiliencia en los Trabajadores*  
 Nombre del Experto: *del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de Pandemia.*


*Henry Murguía Guevara.*

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>

### III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

  
**HENRY MURGUIA GUEVARA**  
 PSICOLOGO  
 C.P.S. P. N° 16834

Nombre: *Henry Murguía Guevara*  
 No. DNI: *41146061*

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

Título de la Investigación: *Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Resiliencia en los Trabajadores*  
 Nombre del Experto: *del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de*

*Henry Murguía Guevara.*


*Pandemia*

**II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguno</i>

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

  
 HENRY MURGUIA GUEVARA  
 PSICOLOGO  
 C.Ps. P. N° 16834

Nombre: *Henry Murguía Guevara*  
 No. DNI: *000 16834 - 41146064*



## INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

### I. DATOS GENERALES

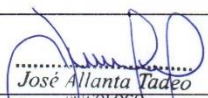
Título de la Investigación: *Estrategias de afrontamiento al Estrés y Resiliencia en los trabajadores del Centro de Salud Jose Antonio Encinas de Puno entientes*  
 Nombre del Experto: *Jose Jamil Allanta Tadeo*

### II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación	Preguntas a corregir
		Cumple/ No cumple	
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	Ninguna
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	Ninguna
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	Ninguna
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	Cumple	Ninguna
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	Ninguna
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	Ninguna
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	Ninguna
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	Ninguna
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	Ninguna
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	Ninguna

### III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna

  
 Nombre: JOSÉ ALLANTA TADEO  
 No. DNI: 45451287

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

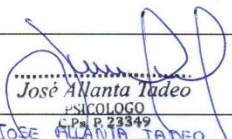
Título de la Investigación: *Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Resiliencia en los trabajadores del Centro de Salud José Antonio Encinas de Puno en tiempos de*  
 Nombre del Experto: *Jose' Jamil Allanta Tadeo*

**II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO**

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

Ninguna

  
 .....  
*José Allanta Tadeo*  
 PSICOLOGO  
 C.P. R. 23349  
 Nombre: JOSE ALLANTA TADEO  
 No. DNI: 45457287

# INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

## I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "JOSE ANTONIO ENCINAS" DE PUNO EN TIEMPO DE PANDEMIA COVID-19

**Nombre del Experto:** Raul Stifp Zela Bravo

## II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	Ninguno
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	Ninguno
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	Ninguno
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	Cumple	Ninguno
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	Ninguno
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	Ninguno
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	Ninguno
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	Ninguno
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	Ninguno
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	Ninguno

## III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna



**Raúl Stifp Zela Bravo**  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. N° 35355

Nombre: Raúl Stifp Zela Bravo

No. DNI: 45451380

# INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

## I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD “JOSE ANTONIO ENCINAS” DE PUNO EN TIEMPO DE PANDEMIA COVID-19

**Nombre del Experto:** Raul Stifp Zela Bravo

## II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	Ninguno
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	Ninguno
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	Ninguno
4. Organización	Existe una organización lógica y sintaxis adecuada en el cuestionario	Cumple	Ninguno
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	Ninguno
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	Ninguno
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	Ninguno
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	Ninguno
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	Ninguno
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	Ninguno

## III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna



 Raúl Stifp Zela Bravo  
PSICÓLOGO  
C.Ps.P. N° 35355

Nombre: Raúl Stifp Zela Bravo

No. DNI: 45451380

### Anexo 3: informe de turnitin al 28% de similitud

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA  
EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "JOSE  
ANTONIO ENCINAS" DE PUNO EN TIEMPO DE PANDEMIA  
COVID-19

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>22</b> %	<b>22</b> %	<b>4</b> %	<b>11</b> %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>5</b> %
<b>2</b>	<b>repositorio.autonomadeica.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>5</b> %
<b>3</b>	<b>Submitted to Universidad Autónoma de Bucaramanga, UNAB</b> Trabajo del estudiante	<b>4</b> %
<b>4</b>	<b>repositorio.unsa.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2</b> %
<b>5</b>	<b>tesis.ucsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>6</b>	<b>vsip.info</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %
<b>7</b>	<b>www.scilit.net</b> Fuente de Internet	<b>1</b> %

[www.researchgate.net](http://www.researchgate.net)

8	Fuente de Internet	1%
9	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
10	docs.bvsalud.org Fuente de Internet	1%
11	ri.uaemex.mx Fuente de Internet	1%
12	Submitted to Universidad Francisco de Paula Santander Trabajo del estudiante	1%
13	repositorio.ucsp.edu.pe Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo



Anexo 04: dase de datos

NRO	PRIMERA VARIABLE CUESTIONARIO COPE 28 "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS"																														
	EDAD	SEXO	ES1	ES2	ES3	ES4	ES5	ES6	ES7	ES8	ES9	ES10	ES11	ES12	ES13	ES14	ES15	ES16	ES17	ES18	ES19	ES20	ES21	ES22	ES23	ES24	ES25	ES26	ES27	ES28	
1	61	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	0	1	0	1	0	3	2	1	1	0	1	2	1	1		
2	37	2	3	3	2	2	0	2	1	1	1	3	1	0	0	2	2	1	1	1	2	1	2	3	0	2	1	3	2	1	
3	27	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		
4	60	2	0	3	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	
5	22	2	2	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	0	2	3	0	0	2	2	1	3	2	2	1	0	0	3	1	2	
6	30	2	1	2	3	2	0	2	1	1	1	2	1	0	0	2	0	2	1	3	1	3	3	3	1	0	1	2	1	1	
7	24	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	1	1	3	1	1	2	3	3	3	3	2	1	1	0	1	3	2	
8	33	1	1	2	1	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	1	0	3	2	2	1	3	2	3	2	0	2	1	0	1	
9	29	2	1	2	2	2	0	2	1	0	2	2	0	0	1	2	0	2	1	2	1	1	2	2	1	0	0	2	0	1	
10	39	2	1	2	3	1	0	2	1	1	2	2	0	0	0	2	0	1	1	3	1	2	2	1	1	0	0	2	0	1	
11	64	1	1	2	2	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	0	3	1	1	1	3	3	2	1	0	1	1	1	1	
12	60	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	0	1	1	2	0	1	1	1	0	1	3	2	1	0	0	2	1	1	
13	37	2	3	3	3	2	0	3	0	0	1	3	0	0	0	0	1	1	0	3	0	2	3	1	1	1	0	1	2	2	
14	40	2	1	3	2	3	1	3	1	2	0	2	1	0	1	2	0	0	1	2	3	2	2	2	1	0	0	2	1	1	
15	39	1	1	2	3	3	2	3	1	1	1	2	1	2	0	0	0	0	1	2	1	1	2	2	2	0	2	2	0	2	
16	34	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	2	1	1	1	3	3	1	3	1	1	2	3	3	1	3	3	1	1	1	
17	27	1	1	2	1	2	0	2	2	1	1	3	1	1	1	2	0	1	2	2	1	1	1	1	1	0	0	2	1	1	
18	46	1	0	2	2	1	0	2	1	0	0	2	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	2	0	0	
19	42	1	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	0	3	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	2	2	3	
20	30	1	1	2	1	1	2	2	1	0	0	2	2	2	1	2	0	1	0	2	2	2	2	3	1	0	1	1	2	0	
21	37	2	1	1	1	0	0	1	1	1	1	2	2	1	2	0	0	1	0	3	0	3	1	0	3	0	1	3	1	1	
22	24	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	1	1	3	1	1	2	3	3	3	3	2	1	1	0	1	3	2	
23	30	2	1	2	3	2	0	2	1	1	1	2	1	0	0	2	0	2	1	3	1	3	3	3	1	0	1	2	1	1	
24	22	2	0	3	3	3	1	2	1	2	2	3	0	0	2	3	1	3	2	2	1	3	2	2	1	0	0	3	1	2	
25	60	2	0	3	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0
26	29	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	
27	36	2	1	3	2	2	0	2	1	1	1	3	1	0	0	2	2	1	1	1	2	1	2	3	0	2	1	3	2	1	
28	61	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	1	0	1	0	3	2	1	1	0	1	2	1	1	
29	22	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	1	0	1	0	3	2	1	1	0	1	2	1	1	
30	30	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	
31	25	2	0	3	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	
32	34	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	0	1	1	2	0	1	1	1	0	1	3	2	1	0	0	2	1	1	
33	29	2	0	3	3	3	1	2	1	2	2	3	0	0	2	3	0	0	2	2	1	3	2	2	1	0	1	3	1	2	
34	39	2	1	2	3	2	0	2	1	1	1	2	1	0	0	2	0	2	1	3	1	3	3	3	1	0	1	2	1	1	
35	64	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	1	1	3	1	1	2	3	3	3	3	2	1	1	0	1	3	2	
36	60	1	1	2	1	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	1	0	3	2	2	1	3	2	3	2	0	2	1	0	1	

37	37	2	1	2	2	2	0	2	1	0	2	2	0	0	1	2	0	2	1	2	1	1	2	2	1	0	0	2	0	1	
38	31	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	1	1	3	1	1	2	3	3	3	3	2	1	1	0	1	3	2	
39	39	1	1	2	1	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	1	0	3	2	2	1	3	2	3	2	0	2	1	0	1	
40	30	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1		
41	37	2	1	3	2	2	0	2	1	1	1	3	1	0	0	2	2	1	1	1	2	1	2	3	0	2	1	3	2	1	
42	24	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	1	0	1	0	3	2	1	1	0	1	2	1	1	
43	30	1	1	2	1	2	0	2	2	1	1	3	1	1	1	2	0	1	2	2	1	1	1	1	1	0	0	2	1	1	
44	23	1	0	2	2	1	0	2	1	0	0	2	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	2	0	0		
45	60	1	2	2	2	1	2	3	3	2	1	2	0	3	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	2	2	3	
46	29	1	1	2	1	2	0	2	2	1	1	3	1	1	1	2	0	1	2	2	1	1	1	1	1	0	0	2	1	1	
47	37	1	0	2	2	1	0	2	1	0	0	2	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	2	0	0	
48	61	1	1	2	1	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	1	0	3	2	2	1	3	2	3	2	0	2	1	0	1	
49	27	2	1	2	2	2	0	2	1	0	2	2	0	0	1	2	0	2	1	2	1	1	2	2	1	0	0	2	0	1	
50	33	2	1	3	2	2	0	2	1	1	1	3	1	0	0	2	2	1	1	1	2	1	2	3	0	2	1	3	2	1	
51	30	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	2	0	1	1	2	0	1	1	1	0	1	3	2	1	0	0	2	1	1	
52	39	2	0	3	3	3	1	2	1	2	2	3	0	0	2	3	0	0	2	2	1	3	2	2	1	2	0	3	1	2	
53	64	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	
54	60	2	1	3	2	2	0	2	1	1	1	3	1	0	0	2	2	1	1	1	2	1	2	3	0	2	1	3	2	1	
55	37	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	0	1	0	1	0	3	2	1	1	0	1	2	1	1	
56	40	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	1	1	3	1	1	2	3	3	3	3	3	2	1	1	0	1	3	2
57	39	1	1	2	1	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	1	0	3	2	2	1	3	2	3	2	0	2	1	0	1	
58	34	1	0	2	2	1	0	2	1	0	0	2	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	2	0	0	
59	25	1	1	2	1	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	1	0	3	2	2	1	3	2	3	2	0	2	1	0	1	
60	28	2	1	2	2	2	0	2	1	0	2	2	0	0	1	2	0	2	1	2	1	1	2	2	1	0	0	2	0	1	
61	33	2	0	3	3	3	1	2	1	2	2	3	0	0	2	3	1	0	2	2	1	3	2	2	1	1	1	3	1	2	
62	43	2	1	2	3	2	0	2	1	1	1	2	1	0	0	2	0	2	1	3	1	3	3	3	1	0	1	2	1	1	
63	22	2	1	3	3	2	1	2	3	1	2	3	0	1	1	3	1	1	2	3	3	3	3	2	1	1	0	1	3	2	
64	30	1	1	2	1	2	2	1	1	2	0	2	2	1	2	1	0	3	2	2	1	3	2	3	2	0	2	1	0	1	
65	23	2	1	2	2	2	0	2	1	0	2	2	0	0	1	2	0	2	1	2	1	1	2	2	1	0	0	2	0	1	



NRO	SEGUNDA VARIABLE Escala de Resiliencia de Wagnild & Young																										
	EDAD	SEXO	RES1	RES2	RES3	RES4	RES5	RES6	RES7	RES8	RES9	RES10	RES11	RES12	RES13	RES14	RES15	RES16	RES17	RES18	RES19	RES20	RES21	RES22	RES23	RES24	RES25
1	61	2	6	5	5	3	3	7	4	6	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	5	7	5	5	5	6
2	37	2	5	5	6	6	7	7	4	3	3	6	4	4	4	4	5	5	5	4	4	6	7	6	4	7	7
3	27	2	5	5	5	5	5	6	2	6	6	6	3	6	6	5	6	6	6	6	6	3	4	5	5	6	6
4	60	2	7	2	7	7	3	7	3	7	7	7	4	7	7	7	7	6	7	7	7	2	7	5	7	7	6
5	22	2	2	3	3	3	5	2	4	6	3	3	4	5	5	5	3	6	2	4	3	1	2	3	2	2	3
6	30	2	7	4	7	6	6	7	4	7	7	6	6	7	7	6	6	5	6	7	6	4	7	6	6	7	7
7	24	2	2	2	3	2	3	5	4	4	5	3	4	2	3	4	5	2	3	3	5	4	3	2	1	1	3
8	33	1	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	5	4	4	5
9	29	2	6	6	6	6	6	7	4	7	5	7	2	6	7	5	7	7	7	7	5	3	7	5	6	6	7
10	39	2	6	6	6	6	6	7	4	6	6	5	3	5	7	6	6	7	6	7	6	3	6	5	7	7	7
11	64	1	6	6	3	4	6	5	5	6	3	3	4	3	5	5	7	5	3	6	6	7	7	6	4	6	7
12	60	2	6	6	6	5	4	6	5	5	6	4	4	6	6	6	6	5	4	5	5	4	6	4	5	6	3
13	37	2	6	6	6	6	6	5	5	6	5	5	5	6	6	4	5	5	5	7	5	1	7	7	7	7	7
14	40	2	6	6	6	5	6	7	5	7	4	6	5	7	5	6	5	6	7	7	6	4	5	2	3	3	3
15	39	1	6	6	6	7	6	7	1	7	6	7	6	7	7	7	7	6	7	6	7	1	7	6	7	7	6
16	34	1	5	1	1	5	6	2	4	5	5	2	5	3	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5
17	27	1	5	5	6	7	7	7	2	7	7	5	5	6	4	4	6	6	7	7	7	5	7	6	6	7	5
18	46	1	5	5	6	7	7	7	5	7	7	5	5	6	4	4	6	6	7	7	7	5	7	6	6	7	5
19	42	1	6	5	7	6	4	7	6	7	7	6	4	4	4	5	6	7	6	5	5	7	7	7	7	7	2
20	30	1	6	6	5	5	7	7	7	6	5	4	4	4	5	6	6	5	4	6	6	3	6	5	6	6	6
21	37	2	5	5	6	6	7	2	7	7	6	3	6	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7	6	7	7	6
22	24	2	2	3	3	2	3	5	4	4	5	3	4	2	3	4	5	2	3	3	5	4	3	2	1	1	3
23	30	2	7	4	7	6	6	7	4	7	7	6	6	7	7	6	6	5	6	7	6	4	7	6	6	7	7
24	22	2	2	3	4	3	5	2	4	6	3	3	4	5	5	5	3	6	2	4	3	1	2	3	2	2	3
25	60	2	7	2	7	7	3	7	3	7	7	7	4	7	7	7	7	6	7	7	7	2	7	5	7	7	6
26	29	2	5	5	5	5	5	6	2	6	6	6	3	6	6	5	6	6	6	6	6	3	4	5	5	6	6
27	36	2	5	5	6	6	7	7	4	3	3	6	4	4	4	4	5	5	5	4	4	6	7	6	4	7	7
28	61	2	6	5	5	3	3	5	4	6	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	5	7	5	5	5	6
29	22	2	6	5	5	3	3	7	4	6	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	5	7	5	5	5	6
30	30	2	5	5	5	5	5	6	2	6	6	6	3	6	6	5	6	6	6	6	6	3	4	5	5	6	6
31	25	2	7	2	7	7	3	7	3	7	7	7	4	7	7	7	7	6	7	7	7	2	7	5	7	7	6
32	34	2	6	6	6	5	4	6	5	5	6	4	4	6	6	6	6	5	4	5	5	4	6	4	5	6	3
33	29	2	2	3	7	3	5	2	4	6	3	3	4	5	5	5	3	6	2	4	3	1	2	3	2	2	3
34	39	2	7	4	7	6	6	7	4	7	7	6	6	7	7	6	6	5	6	7	6	4	7	6	6	7	7
35	64	2	4	2	3	2	3	5	4	4	5	3	4	2	3	4	5	2	3	3	5	4	3	2	1	1	3
36	60	1	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	5	4	4	5
37	37	2	6	6	6	6	6	7	4	7	5	7	2	6	7	5	7	7	7	7	5	3	7	5	6	6	7

38	31	2	2	2	3	5	3	5	4	4	5	3	4	2	3	4	5	2	3	3	5	4	3	2	1	1	3
39	39	1	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	5	4	4	5
40	30	2	5	5	5	5	5	6	2	6	6	6	3	6	6	5	6	6	6	6	6	3	4	5	5	6	6
41	37	2	5	5	6	6	7	7	4	3	3	6	4	4	4	4	5	5	5	4	4	6	7	6	4	7	7
42	24	2	6	5	5	3	3	5	4	6	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	5	7	5	5	5	6
43	30	1	5	5	6	7	7	7	2	7	7	5	5	6	4	4	6	6	7	7	7	5	7	6	6	7	5
44	23	1	5	5	6	7	7	7	5	7	7	5	5	6	4	4	6	6	7	7	7	5	7	6	6	7	5
45	60	1	6	5	7	6	4	7	6	7	7	6	4	4	4	5	6	7	6	5	5	7	7	7	7	7	2
46	29	1	5	5	6	7	7	7	2	7	7	5	5	6	4	4	6	6	7	7	7	5	7	6	6	7	5
47	37	1	5	5	6	7	7	7	5	7	7	5	5	6	4	4	6	6	7	7	7	5	7	6	6	7	5
48	61	1	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	5	4	4	5
49	27	2	6	6	6	6	6	7	4	7	5	7	2	6	7	5	7	7	7	7	5	3	7	5	6	6	7
50	33	2	5	5	6	6	7	7	4	3	3	6	4	4	4	4	5	5	5	4	4	6	7	6	4	7	7
51	30	2	6	6	6	5	4	6	5	5	6	4	4	6	6	6	6	5	4	5	5	4	6	4	5	6	3
52	39	2	2	3	6	3	5	2	4	6	3	3	4	5	5	5	3	6	2	4	3	1	2	3	2	2	3
53	64	2	5	5	5	5	5	6	2	6	6	6	3	6	6	5	6	6	6	6	6	3	4	5	5	6	6
54	60	2	5	5	6	6	7	7	4	3	3	6	4	4	4	4	5	5	5	4	4	6	7	6	4	7	7
55	37	2	6	5	5	3	3	5	4	6	5	6	6	6	5	5	6	6	5	6	6	5	7	5	5	5	6
56	40	2	6	2	3	2	3	5	4	4	5	3	4	2	3	4	5	2	3	3	3	5	4	3	2	1	3
57	39	1	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	5	4	4	5
58	34	1	5	5	6	7	7	7	5	7	7	5	5	6	4	4	6	6	7	7	7	5	7	6	6	7	5
59	25	1	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	5	4	4	5
60	28	2	6	6	6	6	6	7	4	7	5	7	2	6	7	5	7	7	7	7	5	3	7	5	6	6	7
61	33	2	2	3	5	3	5	2	4	6	3	3	4	5	5	5	3	6	2	4	3	1	2	3	2	2	3
62	43	2	7	4	7	6	6	7	4	7	7	6	6	7	7	6	6	5	6	7	6	4	7	6	6	7	7
63	22	2	2	7	3	2	3	5	4	4	5	3	4	2	3	4	5	2	3	3	5	4	3	2	1	1	3
64	30	1	4	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	5	5	4	4	5
65	23	2	6	6	6	6	6	7	4	7	5	7	2	6	7	5	7	7	7	7	5	3	7	5	6	6	7

## Anexo 05: constancia de aplicación



Puno, 19 de enero del 2022

Señora  
**Mc Selmira Quispe Paucar**  
Directora del Centro de Salud José Antonio Encinas I-4 PUNO

Presente.

ASUNTO: Solicito permiso para la aplicación de encuesta

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi saludo y reconocimiento a su destacada gestión y a la vez solicitar el permiso para que el joven con bachiller obtenido en la Carrera Profesional de Psicología: FREDY JOSEP SALAS VALDEZ con D.N.I. 75233610, quien viene realizando el desarrollo de su tesis en la Universidad Autónoma de Ica, cuyo título es "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMINETO AL ESTRÉS Y RESILIENCIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD JOSE ANTONIO ENCINAS DE PUNO EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19". Asimismo, una vez finalizada y aprobada la investigación se dará a conocer los resultados respectivos a la Institución Educativa.

Agradecemos su atención y la colaboración en el desarrollo de la investigación  
Cordialmente



28-1-22

  
FIRMA  
**HENRY MURGUIA GUEVARA**  
PSICOLOGO  
C.Pa. P. N° 16834