

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en  
los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande" - Tumbes  
2022

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en psicología

Autora: Br. Sheyla Geraldine Zarate Gonzales

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en  
los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande" - Tumbes  
2022

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi (Presidente): .....

Dr. Alexander Ordinola Luna (Secretario): .....

Dr. Carlos Alberto Coronado Zapata (Vocal): .....

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia  
en los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande" -  
Tumbes 2022

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido  
y forma

Br. Sheyla Geraldine Zarate Gonzales (Autora).....

ORCID: 0000-0001-9557-7969

Dra. Cedillo Lozada, Wendy Jesus Catherin (Asesora).....

ORCID: 0000-0001-5676-936X

Tumbes, 2024

# ACTA DE SUSTENTACIÓN



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

### ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes a los veintiséis días del mes de agosto del dos mil veinticuatro, siendo las quince horas con cero minutos, en la sala de usos múltiples del Centro Académico de Investigación Psicológica de la Universidad Nacional de Tumbes - Ciudad Universitaria; desinado por Resolución N° 201-2022/UNTUMBES-FACSO-D, de fecha 11 de julio del 2022, Presidente Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi, Secretario Dr. Alexander Ordinola Luna y Vocal Dr. Carlos Alberto Coronado Zapata, reconociendo en la misma resolución a la Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada como asesora del proyecto de tesis; se procedió a evaluar, deliberar y calificar la sustentación de la tesis titulada "**Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande" - Tumbes 2022**", para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, presentado por la:

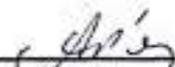
Bachiller: SHEYLA GERALDINE ZARATE GONZALES

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante, después de la deliberación, el jurado según el artículo 75 del Reglamento de Tesis para pregrado y posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la Br. Sheyla Geraldine Zarate Gonzales, APROBADA por unanimidad, con calificativo de bueno.

En consecuencia, queda expedita para continuar con los traspases correspondiente a la obtención del título profesional de Licenciada en Psicología, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria 30220, el Estatuto, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las dieciséis horas con cero minutos del mismo día se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 26 de agosto del 2024

  
Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi

DNI N° 00252181

Código ORCID: 0000-0003-2037-8951

PRESIDENTE

  
Dr. Alexander Ordinola Luna

DNI N° 40237516

Código ORCID: 0000-0002-5954-4788

SECRETARIO

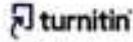
  
Dr. Carlos Alberto Coronado Zapata

DNI N° 03872488

Código ORCID: 0000-0003-3526-8069

VOCAL

# INFORME DE ORIGINALIDAD (TURNITIN)



## Sheyla Geraldine ZARATE GONZALES

### Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en los trabajadores del centro de salud "Pampa Gra...

- TRABAJOS DE PRE GRADO PSICOLOGIA
- TESIS UNT
- Universidad Nacional de Tumbes

#### Document Details

Submission ID  
1:2996369823

75 Pages

Submission Date  
Sep 2, 2024, 5:37 PM GMT-5

12,849 Words

Download Date  
Sep 2, 2024, 5:46 PM GMT-5

75,199 Characters

File Name  
NFORME\_DE\_TESIS\_SHEYLA\_ZARATE\_GONZALES\_ACTUALIZADO\_2024\_1.docx

File Size  
5.7 MB

  
-----  
Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada  
ORCID 0000-0001-5676-936X  
ASESORA



## 25% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

### Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

### Top Sources

- 25%  Internet sources
- 10%  Publications
- 13%  Submitted works (Student Papers)

### Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

  
-----  
Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada  
ORCID 0000-0001-5676-936X  
ASESORA

### Top Sources

- 25% Internet sources
- 10% Publications
- 13% Submitted works (Student Papers)

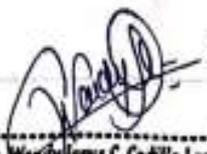
### Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	hd.handle.net	7%
2	Student papers	Universidad Nacional de Tumbes	2%
3	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	2%
4	Internet	www.untumbes.edu.pe	1%
5	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	1%
6	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	1%
7	Internet	repositorio.uan.edu.co	1%
8	Internet	repositorio.upla.edu.pe	1%
9	Student papers	Universidad Cesar Vallejo	0%
10	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	0%
11	Student papers	Universidad Cooperativa de Colombia	0%

-----  
 Dra. Wendy Janus C. Cedillo Lozada  
 ORCID 0000-0001-5676-936X  
 ASESORA

12	Student papers	Universidad de Cundinamarca	0%
13	Internet	repositorio.utelesup.edu.pe	0%
14	Internet	repositorio.ucc.edu.co	0%
15	Internet	repositorio.udea.edu.co	0%
16	Internet	core.ac.uk	0%
17	Internet	tesis.unsm.edu.pe	0%
18	Internet	revistas.unjbg.edu.pe	0%
19	Internet	biblioteca.uny.edu.ve	0%
20	Publication	Isabel M. Martínez, Isabella Meneghel, Jonathan Peñalver. "¿El género afecta en L...	0%
21	Internet	mail.polodelconocimiento.com	0%
22	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	0%
23	Internet	www.tl.autonomadelca.edu.pe	0%
24	Student papers	Universidad Ricardo Palma	0%
25	Internet	repositorio.autonomadelca.edu.pe	0%

  
-----  
Dra. Wendy James C. Cedillo Lasada  
ORCID 0000-0001-5676-936X  
ASESORA

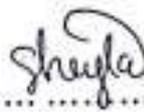
26	Internet	repositorio.uncp.edu.pe	0%
27	Internet	www.investigarmqr.com	0%
28	Internet	eprints.uaenl.mx	0%
29	Internet	1library.co	0%
30	Student papers	Florida International University	0%
31	Internet	bibliotecas.ucasal.edu.ar	0%
32	Internet	repositorio.uma.edu.pe	0%
33	Internet	idoc.pub	0%
34	Student papers	Universidad del Istmo de Panamá	0%
35	Student papers	Heriot-Watt University	0%
36	Internet	portal.ucm.cl	0%
37	Internet	infodisclm.com	0%
38	Internet	tesis.ucsm.edu.pe	0%
39	Internet	dspace.unltru.edu.pe	0%

  
Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada  
ONCID 0000-0001-5676-936X  
ASESORA

40	Internet	repositorio.unp.edu.pe	0%
41	Internet	repositorio.uta.edu.ec	0%
42	Internet	tesis.unap.edu.pe	0%
43	Student papers	unap	0%
44	Student papers	Caribbean University	0%
45	Student papers	Universidad Catolica de Oriente	0%
46	Internet	www.cecarn.es	0%
47	Publication	Lucía Quezada-Berumen, Mónica Teresa González-Ramírez. "Predictores del creci...	0%
48	Internet	moam.info	0%
49	Internet	repo.sibdi.ucr.ac.cr:8080	0%
50	Internet	repositorio.upagu.edu.pe	0%
51	Internet	vdocuments.com.br	0%

  
-----  
Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada  
ORCID 0000-0001-5676-936X  
ASESORA

## RESPONSABLES

Br. Sheyla Geraldine Zarate Gonzales (Autora) .....   
ORCID: 0000-0001-9557-7969

Dra. Cedillo Lozada, Wendy Jesus Catherin (Asesora) .....   
ORCID: 0000-0001-5676-936X

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a Dios, quien ha sido mi guía y fortaleza en cada paso de mi vida. A mi madre, Roxana Gonzales, cuyo amor y sacrificio me han enseñado el verdadero significado de la perseverancia y el esfuerzo. A mi hermana, Cinthia Cienfuegos, por ser mi modelo a seguir y mi apoyo incondicional en cada desafío, siempre dispuesta a darme aliento y ánimo en los momentos más difíciles. A mi sobrino Patrick, cuya inocencia y alegría son mi fuente constante de inspiración y motivación para nunca rendirme.

A mi abuela Tilde, que, con su amor y consejos sabios, ha sido un pilar fundamental en mi vida, dándome el soporte necesario para alcanzar mis metas. Y a mi padre Carmelo, por su constante motivación y por enseñarme a aspirar siempre a lo mejor.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por brindarme salud, la fortaleza necesaria y por permitirme culminar mi carrera profesional, alcanzando así una meta más en mi vida.

A mi asesora Wendy Cedillo por su valiosa guía, paciencia y dedicación a lo largo de este proceso.

Al Centro de Salud de Pampa Grande, al equipo directivo y personal de los diferentes servicios por su disposición a contribuir y por su colaboración integral en el estudio.

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	xii
AGRADECIMIENTO.....	xiii
ÍNDICE .....	xiv
ÍNDICE DE TABLAS .....	xv
ÍNDICE DE ANEXOS .....	xvi
RESUMEN .....	xvii
ABSTRACT .....	xviii
I. INTRODUCCIÓN.....	19
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA .....	24
III. MATERIALES Y MÉTODOS .....	37
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	37
3.2. Definición de variable .....	38
3.3. Población y muestra.....	38
3.4. Criterios de selección .....	39
3.5. Técnicas e instrumento de evaluación .....	39
3.6. Procesamiento de análisis de datos.....	41
3.7. Aspectos éticos .....	42
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	43
V. CONCLUSIONES .....	53
VI. RECOMENDACIONES .....	54
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	55
ANEXOS .....	63

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1:	Población de estudio.....	39
Tabla 2:	Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia de los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande”-Tumbes 2022 .....	43
Tabla 3:	Estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores; según la edad .....	44
Tabla 4:	Estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores; según el sexo.....	45
Tabla 5:	Estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores; según el área de trabajo.....	46

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1:	Matriz de consistencia .....	63
Anexo 2:	Matriz de operacionalización de variables .....	64
Anexo 3:	Ficha técnica e instrumento Cuestionario Afrontamiento al Estrés (CAE).....	67
Anexo 4:	Solicitud de autorización .....	70
Anexo 5:	Prueba de confiabilidad y validez prueba piloto .....	71
Anexo 6:	Consentimiento informado.....	74
Anexo 7:	Resolución de designación de jurado.....	75
Anexo 8:	Resolución de aprobación de proyecto de tesis.....	77
Anexo 9:	Resolución de ampliación de vigencia de tesis .....	79

## RESUMEN

La presente investigación titulada estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en los trabajadores del centro de salud Pampa Grande-Tumbes 2022, tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los trabajadores durante el confinamiento por COVID-19. El estudio se realizó con un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo, empleando un diseño no experimental y transversal. La muestra estuvo compuesta por 96 trabajadores y se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) de Sandín y Chorot como instrumento de medición. Los resultados indicaron que las estrategias de afrontamiento más frecuentemente empleadas fueron la reevaluación positiva (26%), la focalización en la solución de problemas (25%), la búsqueda de apoyo social (22.9%), la evitación (20.8%) y la religión (17.7%). Por otro lado, las estrategias menos utilizadas fueron la autofocalización negativa (2.1%) y la expresión emocional abierta (0%). Se concluyó que los trabajadores emplearon de manera adecuada las estrategias de afrontamiento, destacando la reevaluación positiva y la focalización en la solución de problemas, lo que facilitó una rápida adaptación durante la pandemia y actuó como un mecanismo de protección para la salud mental de los trabajadores.

**Palabras Clave:** Estrategias de afrontamiento, estrés, pandemia, confinamiento.

## **ABSTRACT**

The present research titled strategies for coping with stress in times of pandemic in workers at the Pampa Grande-Tumbes 2022 health center, aimed to determine the coping strategies used by workers during confinement due to COVID-19. The study was carried out with a quantitative approach with a descriptive scope, using a non-experimental and cross-sectional design. The sample was made up of 96 workers and the Sandín and Chorot Stress Coping Questionnaire (CAE) was used as a measurement instrument. The results indicated that the most frequently used coping strategies were positive reappraisal (26%), focusing on problem solving (25%), seeking social support (22.9%), avoidance (20.8%) and religion (17.7%). On the other hand, the least used strategies were negative self-focus (2.1%) and open emotional expression (0%). It was concluded that workers appropriately used coping strategies, highlighting positive reappraisal and focusing on problem solving, which facilitated rapid adaptation during the pandemic and acted as a protection mechanism for workers' mental health.

**Keywords:** Coping strategies, stress, pandemic, confinement.

## I. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación busca describir las estrategias de afrontamiento al estrés entre el personal de salud durante la pandemia de COVID-19 en el centro de salud Pampa Grande-Tumbes. La enfermedad, causada por el coronavirus SARS-CoV-2 y oficialmente denominada COVID-19 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) el 11 de febrero de 2020, ha generado un síndrome respiratorio agudo grave, en sus investigaciones anteriores en situaciones de emergencia sanitaria y pandemias han mostrado que los trabajadores de la salud experimentan problemas psicológicos significativos, tales como estrés postraumático, ira, miedo, frustración, culpa, desesperanza y preocupación. Esto resalta la importancia de fomentar el autocuidado mediante el desarrollo de estrategias de afrontamiento para mejorar tanto el desempeño como el bienestar psicológico del personal (según Peñafiel et al., 2021).

A nivel mundial, el impacto psicológico en los trabajadores de la salud ha sido considerable. En un estudio realizado en China en 2020, se halló que el 27.4% de los profesionales de primera línea experimentaban estrés y el 23.1% sufría de ansiedad, con una mayor afectación en las mujeres en ambos casos. Otro estudio llevado a cabo en 34 hospitales chinos reveló que el 50.4% de los profesionales mostraban síntomas de depresión, el 44.6% padecía ansiedad, el 34% sufría de insomnio y el 71.5% experimentaba reacciones al estrés. En Italia, un análisis del impacto psicológico del COVID-19 en el personal de salud reveló que el 31.3% tenía ansiedad, el 34.3% estrés y el 36.7% estrés postraumático. Los síntomas más comunes entre los profesionales de salud incluyen confusión, ira, estrés postraumático y miedo (según Peñafiel et al., 2021).

En un contexto nacional, Quiroz (2021) en su investigación de revisión de artículos, revela que el personal de salud en Perú ha sido el grupo más afectado en términos

de fallecimientos debido a la pandemia de COVID-19. A pesar de las medidas implementadas para mitigar estos efectos, no se lograron los resultados esperados, resultando en una pérdida significativa de vidas profesionales y un impacto severo en la salud mental de los trabajadores de salud, quienes han demostrado una notable resiliencia frente a estas adversidades. Por otro lado, un estudio realizado en Ayacucho por Arango (2020) enfocado en el estrés laboral de los profesionales de salud mostró que el 83.3% de ellos experimentaba estrés, mientras que solo el 16.7% no lo presentaba. Estos hallazgos subrayan la necesidad urgente de implementar estrategias destinadas a apoyar a los empleados y reducir los niveles de estrés que afectan la calidad de su trabajo, particularmente bajo la presión del servicio al cliente en el sector de la salud.

En función de ello, estudios recientes han reportado que las estrategias de afrontamiento más empleadas por el personal sanitario, los resultados varían. Por ejemplo, en el estudio de Ocaña (2021) menciona que el personal asistencial emplea mayormente las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y evitación, mientras que Eneque (2022) destacó el uso de estrategias enfocadas en la acción, la represión emocional, la autocrítica y el aislamiento, en los profesionales de la salud. Por ende, la evidencia sugiere que, aunque existen tendencias hacia el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, estas parecen responder más a características individuales e influenciadas por el contexto.

Las estrategias de afrontamiento al estrés se definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona emplea para enfrentar situaciones que considera desafiantes, ya sean de índole interna o externa, y que exceden sus recursos o capacidades disponibles (Lazarus & Folkman, 1986). En esencia, se trata de herramientas que las personas desarrollan para adaptar sus respuestas a las exigencias que encuentran fuera de su control, buscando así restaurar el equilibrio y minimizar el impacto negativo del estrés en su vida cotidiana (Lazarus & Folkman, 1986).

Dichas estrategias varían de persona a persona, influenciadas por su estado emocional actual y sus experiencias previas. Por ejemplo, individuos que

experimentan enojo o miedo a menudo recurren a estrategias de afrontamiento activas, como buscar información y formular preguntas. Por otro lado, aquellos que se sienten tristes tienden a emplear estrategias no activas, como evitar o aceptar los problemas (Petzold et al., 2020). Por otra parte, existen personas que podrían recurrir a estrategias desadaptativas, como el aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras sustancias, así como la alimentación excesiva. Estas prácticas son perjudiciales a largo plazo y, por lo tanto, es recomendable evitarlas (Savitsky et al., 2020).

Se ha identificado que varios factores influyen en la elección de estrategias de afrontamiento. En cuanto al género, aunque se observan tendencias hacia ciertas estrategias de afrontamiento según el sexo, los mecanismos subyacentes a estas diferencias aún no están claros (Finstad et al., 2021). Mientras que el rol de atención médica y las funciones específicas del cargo pueden generar diferentes reacciones emocionales, ya que según la actividad laboral afectará al cómo se hace frente a la situación (Htay et al., 2021). Por ejemplo, aquellos con mayores grados académicos o cargos de mayor jerarquía pueden ser más propensos a emplear estrategias de autoculpa, posiblemente debido al nivel de responsabilidad que asumen tener (Piñar et al., 2020).

En el campo local e institucional en el Centro de Salud "Pampa Grande" - Tumbes, los trabajadores han mostrado un notable temor al contacto con pacientes y colegas, especialmente con aquellos confirmados de COVID-19. Este temor ha resultado en un rechazo hacia la atención de estos pacientes, a veces afectando la calidad del cuidado al reducir el contacto directo y aislarse en sus propios ambientes. Algunos trabajadores han solicitado permisos sin goce de haberes para minimizar el riesgo de contagio, mientras que otros han pedido licencias citando problemas de salud crónicos, debido a la incomodidad y el miedo al contagio. Estos trabajadores presentan signos de intranquilidad, ansiedad, estrés, temor excesivo, irritabilidad, inquietud y tristeza, manifestándose en su comportamiento diario.

A partir de lo mencionado anteriormente, se ha evidenciado un progreso significativo en la comprensión del papel de las estrategias de afrontamiento que

las personas utilizan para enfrentar situaciones estresantes. Algunos estudios ya han explorado los recursos específicos que los profesionales están empleando para enfrentar la pandemia de COVID-19 a nivel mundial. Sin embargo, una de las principales limitaciones radica en la escasez de evidencia empírica sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de salud que atiende a pacientes con COVID-19, considerando variables sociodemográficas como género y edad, incluyendo el área en el que se desempeñan (Ejm: el área administrativa, quienes son fundamentales para el funcionamiento efectivo de los centros de salud, los cuales experimentan altos niveles de estrés debido a la carga laboral y el temor al contagio), especialmente en Perú. Tomando en consideración ello, Rodríguez (2020), menciona que todos los trabajadores de salud, independientemente de su posición o función, han experimentado impactos emocionales negativos debido a la exposición al sufrimiento ajeno, las muertes y el temor al contagio. Por lo tanto, es necesario conocer las estrategias de afrontamiento empleadas por todo el personal de los centros de salud para poder hacer frente adecuadamente a la crisis de la pandemia.

Dado que la salud mental es crucial para enfrentar la crisis generada por la pandemia, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué estrategias de afrontamiento al estrés utilizan los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande" en Tumbes durante el año 2022?

Desde un punto de vista teórico, el estudio reúne información actualizada y de fuentes confiables para analizar el uso de estrategias de afrontamiento considerando factores como el sexo, la edad y el área de trabajo, aspectos poco abordados en estudios internacionales, nacionales y locales. Así mismo, contribuye al análisis de las estrategias de afrontamiento más usadas y poder predecir el repertorio conductual de la población de estudio, así como determinar si las estrategias de afrontamiento empleadas son adaptativas o no.

A nivel práctico, la identificación de estrategias de afrontamiento permitió comprender la manera particular de responder a las situaciones de crisis de los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande" – Tumbes, lo cual facilitará a

investigadores futuros proponer planes de intervención como programas o talleres más acorde a las características de la población local para reducir el sufrimiento relacionado con el estrés y optimizar el desempeño de la población sanitaria.

Asimismo, se justificó metodológicamente porque fue necesario emplear un instrumento adecuado para evaluar esta variable, el cual fue validado a través de una prueba piloto que dio consistencia y fiabilidad para su uso en un escenario regional. Además, los procedimientos y técnicas utilizadas sirvieron como referencia para futuras investigaciones.

En este contexto, la investigación tuvo como objetivo general determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande”-Tumbes 2022, y como objetivos específicos: 1. Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores según la edad, 2. Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores según el sexo y 3. Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores según el área de trabajo.

La investigación está estructurada por capítulos: El capítulo I, aborda la introducción, una presentación concisa sobre el tema. El capítulo II se centra en la revisión de la literatura, que incluye revisiones teóricas de los antecedentes de investigación a nivel nacional e internacional, así como fundamentos teóricos relevantes. El capítulo III detalla los materiales y métodos utilizados, describiendo el diseño de la investigación, la población y muestra estudiada, consideraciones éticas, instrumentos, técnicas y el procedimiento para la recolección y análisis de datos. El capítulo IV presenta los resultados obtenidos, incluyendo la estrategia de afrontamiento predominante y las estrategias más utilizadas según las variables analizadas, seguido de la discusión de los hallazgos donde se presentan estadísticas descriptivas de la variable de estudio. El capítulo V y VI contienen las conclusiones y recomendaciones derivadas del estudio. En el capítulo VII se incluyen las referencias bibliográficas utilizadas. Al final se incluyen los anexos considerados relevantes para la investigación.

## II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

El concepto de estrés fue introducido en el año 1926 por el doctor Hans Selye desde una perspectiva psicobiológica. Originalmente, el término estrés se refería a la respuesta del organismo a un estímulo o factor que provoca esa reacción, conocido como estresor. En 1935, Selye definió el estrés como un "síndrome general de adaptación", que detalla cómo el cuerpo se adapta a los factores estresantes (Berrio & Mazo, 2011). Gómez Hernández (2009) explica que Selye desarrolló un modelo de adaptación al estrés en tres etapas: 1. Reacción de alarma, cuando el organismo detecta el estresor; 2. Estado de resistencia, donde el cuerpo comienza a enfrentar el estresor; y 3. Fase de agotamiento, que se presenta cuando la intensidad o duración del estrés agota las defensas del organismo.

Según Belloch et al. (2009), en 1985 Selye perfeccionó su teoría, centrando su estudio en la respuesta fisiológica al estrés. Sin embargo, Fernández (2009) argumentó que, aunque la teoría de Selye ofrece una visión valiosa del fenómeno del estrés, no considera las diferencias individuales en las respuestas al estrés frente a eventos similares.

Posteriormente, Lazarus y Folkman (1986, citados en González, 2020) desarrollaron la Teoría Transaccional del Estrés, la cual describe una interacción dinámica y recíproca entre el individuo y su entorno. De acuerdo con el Manual de Psicopatología de Belloch et al. (2009), los enfoques teóricos sobre el estrés se clasifican en tres categorías principales: el primero se enfoca en la respuesta fisiológica al estrés, como se observa en el modelo de Selye; el segundo analiza el estrés desde la perspectiva del estímulo, ejemplificado por el modelo de Holmes y Rahe; y el tercero se basa en las teorías de interacción, como la propuesta por Lazarus y Folkman. Esta última categoría destaca cómo el estrés no solo surge de los eventos externos, sino también de la forma en que los individuos interpretan y

responden a esos eventos, subrayando la importancia de la percepción personal en la experiencia del estrés.

En relación con las teorías basadas en la respuesta, el principal exponente es Hans Selye, quien popularizó el término estrés. En 1960, Selye definió el estrés como un estado que se manifiesta a través de un síndrome específico, produciendo alteraciones en el sistema biológico. El estresor, en este contexto, es el factor desencadenante que altera la homeostasis del organismo, considerado perjudicial para su equilibrio. Esta teoría sostiene que cualquier estímulo puede ser un estresor si provoca una respuesta inespecífica en el organismo, requiriendo un reajuste o adaptación.

Por otro lado, Holmes y Rahe (1967), quienes representan las teorías centradas en el estímulo, conceptualizan el estrés como un factor externo que puede perturbar el equilibrio fisiológico y psicológico del individuo. A diferencia de las teorías que se enfocan en la respuesta al estrés, esta perspectiva considera que el estrés surge principalmente de estímulos ambientales que interrumpen el funcionamiento normal del organismo.

Según Everly (2002, citado en Ormeño, 2024), los estresores se dividen en dos categorías principales: a) Psicosociales, que no causan estrés de manera directa, sino que lo provocan a través de la interpretación cognitiva que hace cada persona; y b) Biológicos, que provocan alteraciones bioquímicas o eléctricas en el organismo, generando respuestas de estrés. Ejemplos de estresores biológicos incluyen la exposición a ruidos intensos o el consumo excesivo de cafeína. Esta clasificación subraya cómo tanto los factores ambientales como las interpretaciones personales juegan un papel crucial en la experiencia del estrés.

Finalmente, la teoría interaccionista, con Lazarus y Folkman (1986) como principales exponentes, enfatiza el papel de la cognición como mediador entre los estímulos estresantes y las respuestas del individuo. Esta teoría sostiene que el estrés resulta de la interacción entre la persona y su entorno, cuando el individuo

percibe la situación como una amenaza que supera sus recursos y pone en riesgo su salud, destacando la importancia de la evaluación cognitiva.

A diferencia de los enfoques que se centran en la respuesta fisiológica o en los estímulos externos, Lazarus y Folkman destacan los factores psicológicos (cognitivos) como un elemento crucial que media entre el estresor y la respuesta fisiológica al estrés (Belloch et al., 2009). Su teoría ha impulsado nuevas investigaciones sobre el estrés, reconociendo que factores como el entorno, la cultura, la situación socioeconómica, las actitudes y la personalidad influyen y moderan la respuesta al estrés en diferentes contextos (Moscoso, 2009).

En este contexto, se detalla el Modelo transaccional de Lazarus y Folkman (1986), que se emplea ampliamente y orienta el análisis de los datos recopilados en esta investigación. Este modelo destaca la importancia de la evaluación cognitiva, o "appraisal", como un mediador esencial en las reacciones al estrés. Las personas valoran el significado de los eventos estresantes y deciden si estos se perciben como amenazas, desafíos o beneficios. Además, el modelo sugiere que el individuo desempeña un papel activo en la experiencia del estrés, en lugar de ser simplemente una respuesta fisiológica pasiva ante un estímulo externo. Estas reacciones tienden a ser rápidas, automáticas e instintivas (citado en Belloch et al., 2009).

Según Lazarus y Folkman, existen tres tipos de evaluación que las personas realizan frente a un estresor: a) Evaluación primaria, que ocurre cuando el individuo enfrenta un estímulo interno o externo que puede percibir como una amenaza, daño, pérdida, desafío o beneficio (este último no suele generar estrés); b) Evaluación secundaria, que consiste en evaluar los recursos o habilidades personales disponibles para manejar la situación, determinando si la persona se siente asustada, preocupada u optimista; y c) Reevaluación, un proceso de retroalimentación que ocurre durante la interacción continua entre el individuo y las demandas del entorno, permitiendo ajustar las valoraciones iniciales en función de la evolución de la situación. Esta interpretación destaca la importancia de la percepción y la adaptación continua en la experiencia del estrés, subrayando que

el estrés no solo se origina en los estímulos externos, sino también en cómo se evalúa y se responde a esos estímulos (Gonzales & Landero, 2008).

Por consiguiente, respecto al concepto de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984, citados en Freire y Ferradas, 2020), quienes fueron pioneros en su formulación, lo definen como los esfuerzos cognitivos y conductuales dinámicos que una persona utiliza para gestionar demandas externas e internas que percibe como superiores a sus recursos disponibles. Este enfoque destaca cómo las personas aplican estrategias para enfrentar situaciones estresantes, fundamentadas en su evaluación cognitiva de la situación. Su perspectiva ofrece un marco comprensivo para entender cómo las personas manejan el estrés, al centrarse en la evaluación cognitiva y adaptativa de las situaciones. Esto, a su vez, facilita el desarrollo de intervenciones estratégicas personalizadas y efectivas.

Por otro lado, Callista Roy (2007, citada en Gutiérrez, 2009) incorporó el concepto de afrontamiento en su teoría de adaptación, definiéndolo como los esfuerzos tanto comportamentales como cognitivos para manejar las demandas ambientales, con el objetivo de preservar la vitalidad y la integridad personal. En esta teoría, el término afrontamiento se utiliza de manera amplia, abarcando conceptos como “estrategia”, “táctica”, “respuesta”, “cognición” o “comportamiento” (Gonzales, 2020).

Asimismo, Sandín, (2003) sobre el concepto de «afrontamiento» del estrés lo describe como los esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas utilizan para gestionar tanto las demandas estresantes internas como externas y el malestar psicológico asociado.

En términos generales, el afrontamiento se refiere a los esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona emplea para manejar el estrés. El estrés se define como la percepción de una amenaza o una sobrecarga de demandas que excede los recursos disponibles, poniendo en riesgo el bienestar. Esta definición engloba tanto la evaluación del estrés como las estrategias de afrontamiento, que afectan la frecuencia, intensidad, duración y tipo de respuestas psicológicas y físicas,

resaltando el papel activo que juega el individuo en el proceso de manejo del estrés (Lazarus y Folkman, 1986). Según este enfoque, la persona no solo evalúa qué situaciones percibe como estresantes, sino que también desarrolla estrategias para enfrentar el estrés una vez identificada la fuente. Estas estrategias pueden ser adaptativas, promoviendo un ajuste efectivo o desadaptativas, intensificando el problema (Sandín y Chorot, 2003).

En relación a las estrategias de afrontamiento, estas representan los pensamientos, comportamientos y emociones que una persona utiliza para adaptarse a situaciones estresantes y a las demandas del entorno. A medida que enfrenta una situación estresante, estas estrategias pueden cambiar y también influir en la forma en que evalúa la situación. Es decir, el uso de distintas estrategias de afrontamiento puede modificar tanto la percepción de la situación como las respuestas emocionales y conductuales asociadas. No existen estrategias inherentemente efectivas o ineficaces, ya que su eficacia depende de la persona, el contexto y la interacción entre ambos, con efectos a corto y largo plazo determinando su efectividad (Bermúdez et al., 2013).

Lazarus y Folkman (1986) definen las estrategias de afrontamiento como recursos o herramientas que el individuo utiliza para enfrentar demandas específicas, ya sean externas o internas. Según Díaz (2010), estas estrategias son fundamentales para la protección de la salud, ya que no solo facilitan la adaptación a las situaciones estresantes, sino que también promueven un estilo de vida saludable. Al implementar estrategias efectivas de afrontamiento, las personas pueden mejorar su salud mental y su calidad de vida, gestionando de manera más eficaz el estrés y reduciendo el riesgo de trastornos relacionados con el estrés. Esto es especialmente relevante en el ámbito de la psicología, donde el desarrollo de habilidades de afrontamiento adecuadas puede marcar una diferencia significativa en el bienestar general de los individuos.

En su teoría transaccional del estrés, Lazarus y Folkman (1986) identifican dos tipos principales de estrategias de afrontamiento: a) El afrontamiento centrado en el problema, que busca abordar directamente el problema y aumentar los recursos

para enfrentarlo, incluyendo la Reevaluación positiva (reinterpretar la situación de manera más positiva) y la Planificación (analizar el problema y desarrollar un plan detallado para su solución); y b) El afrontamiento centrado en la emoción, que intenta modificar la percepción o valoración de la situación estresante para regular las respuestas emocionales, como buscar apoyo emocional y social (Fernández, 2009). Aunque el afrontamiento centrado en la emoción y el centrado en el problema se diferencian, a menudo se interrelacionan, utilizando estrategias emocionales inicialmente y luego abordando el problema directamente (Folkman y Lazarus, 1980).

Es fundamental reconocer que las estrategias de afrontamiento son respuestas individuales que no se aplican uniformemente a todas las personas o situaciones. Funcionan como mediadores entre el estrés y la situación, desempeñando funciones principales como modificar la situación estresante y regular las respuestas emocionales del individuo (Buendía y Mira, 1993; Bermúdez et al., 2013).

Para describir y evaluar las estrategias de afrontamiento, Sandín y Chorot (2002, citados en Sierra, 2010) su investigación en identificar aquellas estrategias que fortalezcan los recursos individuales en situaciones estresantes y potencialmente mejoren la calidad de vida. Estas estrategias de afrontamiento son consideradas variables cognitivas que pueden ser evaluadas y modificadas mediante intervenciones psicológicas. En este sentido, los autores desarrollaron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) que consta de 42 ítems donde clasifican las estrategias en tres grandes dimensiones o enfoques de afrontamiento: 1. Centrada en el problema: incluye la estrategia de focalización centrada en el problema, reevaluación positiva y búsqueda de apoyo social. 2. Centrada en la emoción: comprende las estrategias de autofocalización negativa y expresión emocional abierta. 3. Centrada en la evitación y escape: involucra la estrategia de evitación y religión como forma de afrontamiento.

La escala se fundamenta en 7 dimensiones distintas, entre ellas:

- a) Focalización en la solución del problema, se centra en abordar el problema directamente mediante técnicas cognitivas y conductuales con el objetivo de eliminar el estrés al modificar la situación estresante. Implica identificar y entender los factores que causan el estrés, utilizando recursos personales para encontrar soluciones que estabilicen la situación (Sandín y Chorot, 2003). Se basa en la búsqueda racional de soluciones a través de estrategias que ayudan a resolver o enfrentar el problema. Esto incluye actividades como analizar las causas del problema, desarrollar un plan de acción y aplicar soluciones prácticas y efectivas (Bados y García, 2014).
  
- b) Reevaluación positiva, consiste en adoptar estrategias basadas en los aspectos positivos del estresor. Esto implica reconocer los aspectos buenos de la vida y de las relaciones humanas, así como los eventos importantes que tienen valor para la persona. Esta perspectiva permite reinterpretar eventos negativos como oportunidades de aprendizaje y minimizar los impactos negativos percibidos (Sandín y Chorot, 2003). Involucra extraer enseñanzas positivas de la situación y valorarla como una experiencia de crecimiento.
  
- c) Búsqueda de apoyo social, reflejando la necesidad humana de interactuar con otros y buscar apoyo emocional en tiempos de estrés. Las personas buscan ayuda de familiares o amigos para modificar situaciones estresantes y encontrar consuelo. Esta interacción no solo proporciona soporte emocional, sino que también fortalece la capacidad para manejar el estrés al aprender a controlar respuestas desequilibrantes y desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas (Sandín y Chorot, 2003). Implica acciones como compartir sentimientos, buscar consejos y expresar emociones, siendo fundamental para la salud física y mental (Fernández, 2009). Incluye relatar los sentimientos, pedir consejo, exteriorizar sus emociones.
  
- d) Expresión emocional abierta, implica liberar emociones a través de diferentes estrategias como desahogarse su mal humor con otros,

comportarse de manera hostil o agresiva, y expresar irritación hacia los demás para poder canalizar sus problemas. Estas acciones funcionan como una forma catártica de desahogo emocional (Sandín y Chorot, 2003). Incluye liberar el mal humor, portarse hostilmente, desahogarse emocionalmente.

- e) Autofocalización negativa, se caracteriza por la autoinculpación, crítica severa o pensamientos catastróficos. Las personas que utilizan esta estrategia tienden a concentrarse en los aspectos negativos o en las peores consecuencias de una situación. Esto puede llevar a sentimientos de indefensión y la percepción de que uno no puede cambiar la situación por sí mismo o solo (Sandín y Chorot, 2003). Incluye: autoculpación, conformismo frente a un problema, indefensión y resignación.
  
- f) Evitación, esta estrategia se caracteriza por el intento del individuo de evitar enfrentar el problema o la situación estresante. Puede manifestarse de diversas formas, como negar la existencia del problema, huir físicamente de la situación, o distraerse con otras actividades para evitar lidiar directamente con el problema (Sandín y Chorot, 2003). La evitación a menudo está vinculada a un bajo bienestar psicológico, así como a una falta de confianza en uno mismo y en la capacidad para establecer y alcanzar metas (Figueroa et al., 2005). Esta estrategia incluye evitar pensar en el problema, concentrarse en otras actividades, o intentar olvidar la situación estresante, en lugar de abordarla de manera directa. Aunque puede proporcionar un alivio temporal, la evitación a menudo impide la resolución efectiva del problema y puede exacerbar el estrés a largo plazo.
  
- g) Religión, se centra en el recurso a prácticas religiosas como una forma de enfrentar el estrés. Esto incluye actividades diarias o rituales religiosos que proporcionan consuelo y modifican la percepción de la situación estresante. Según Sandín y Chorot (2003), el apoyo espiritual, la fe en Dios y la oración se convierten en un soporte significativo. Los individuos que recurren a esta estrategia fortalecen sus creencias espirituales para enfrentar y resolver los

problemas estresantes. Esto implica buscar refugio en un ser supremo y participar en prácticas como visitar lugares de culto, orar y recibir orientación espiritual sin sentimientos de culpa y poder salir victorioso del problema. Incluye el apoyo en seres espirituales, la fe en Dios, asistir a la iglesia, rezar y la oración como ejercicio de fe.

La postura teórica de la presente investigación, se apoyó en el modelo de Sandín y Chorot (2003) quienes a su vez se basaron en la teoría transaccional de Lazarus y Folkman (1986). Según esta teoría, el estrés es un problema que afecta tanto al ámbito psicológico como fisiológico del individuo y también representa un desafío colectivo, debido a la interrelación de los seres humanos en la sociedad. Esto implica que, aunque las personas enfrentan demandas similares, estas se perciben de manera diferente según la evaluación cognitiva particular de cada individuo. En otras palabras, mientras que algunas personas pueden ver ciertas exigencias como amenazas, otras las perciben como oportunidades. Por lo tanto, el equilibrio y el bienestar de una persona no dependen de la ausencia de factores estresantes en su vida, sino de la efectividad de las estrategias que emplea para enfrentarlos. En este sentido, la importancia del afrontamiento al estrés radica en la habilidad del individuo para aplicar estrategias constructivas que le ayuden a manejar los estresores de manera positiva y efectiva.

Ahora bien, en cuanto a los antecedentes internacionales, se cita a:

Gómez (2022) realizó un estudio titulado Afrontamiento en profesionales de la salud mexicanos del sector público - México, con el objetivo de analizar la relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento de médicos residentes en hospitales COVID-19 de la CDMX. Utilizando un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional transversal, con una muestra de 26 médicos residentes, el estudio empleó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman. Los hallazgos mostraron que el 76.9% de los médicos experimentaban niveles moderados de estrés y el 23.1% niveles altos. Las estrategias de afrontamiento más comunes fueron la planificación y el autocontrol, mientras que la búsqueda de

apoyo social y la aceptación de la responsabilidad fueron menos utilizadas. En conclusión, las estrategias más frecuentes fueron las centradas en el problema, siendo la planificación y el autocontrol las más destacadas.

Sixtos (2022) realizó una investigación titulada Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal médico que atendió a pacientes en el módulo respiratorio durante la pandemia Covid-19 en el departamento de medicina familiar No.1 Aguascalientes - México, con el objetivo de identificar las estrategias de afrontamiento y el estrés laboral en médicos. Este estudio descriptivo transversal incluyó a 45 médicos y utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) de Cano y Cols. Los resultados indicaron que la resolución de problemas (77.8%) fue la estrategia más utilizada, seguida del pensamiento desiderativo (53.3%), apoyo social (51.1%) y reestructuración cognitiva (48.9%). Las estrategias menos aplicadas fueron la expresión emocional (33.3%), evitación de problemas (24.4%), retirada social (22.2%) y autocrítica (11.1%). La conclusión fue que las estrategias centradas en el problema, especialmente la resolución de problemas, fueron las más frecuentes.

Restrepo (2021) llevó a cabo un estudio titulado Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés asistencial en el personal de salud del hospital la misericordia de Calarcá Quindio – Colombia. Su objetivo fue identificar las estrategias de afrontamiento y los niveles de estrés entre el personal de salud. La investigación, de enfoque cuantitativo y descriptivo, incluyó a 30 profesionales y técnicos de la salud, y utilizó la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) y un cuestionario de evaluación del estrés. Los resultados indicaron que las estrategias centradas en la emoción, como la reevaluación positiva (4.35%), eran las más valoradas, mientras que la reacción agresiva (1.7%) fue la menos empleada. El estudio concluyó que las estrategias emocionales eran preferidas por el personal del hospital.

Ángel et al. (2021) realizaron una investigación en Villavicencio y Bogotá, Colombia, para comparar las estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de salud

que atiende a pacientes con y sin COVID-19. El estudio adoptó un diseño no experimental con enfoque descriptivo comparativo y de corte transversal, utilizando la Escala de Estrategias de Coping Modificado (EEC-M). La muestra consistió en 14 hombres (33.3%) y 46 mujeres (76.7%). Los resultados mostraron que las estrategias más comunes entre los profesionales de la salud fueron la resolución de problemas y la búsqueda de apoyo social. Además, se observó que los hombres tendían a emplear más la estrategia de solución de problemas y la reevaluación positiva en comparación con las mujeres, siendo estas diferencias estadísticamente significativas. Se concluyó que las estrategias de afrontamiento varían según los recursos personales, la percepción del riesgo y las causas subyacentes.

Minchala y Zhinin (2021) realizaron un estudio titulado Estrés y afrontamiento frente a COVID-19 en el personal de enfermería de los hospitales de Azogues-Ecuador, con el objetivo de analizar el estrés y su impacto en el personal de enfermería. Este estudio descriptivo, correlacional y analítico, con diseño transversal y enfoque cuantitativo, incluyó a 243 enfermeros. Se utilizaron la escala de estrés percibido y el cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) para recolectar los datos. Los resultados mostraron que el 88.9% de los participantes eran mujeres, el 63% reportó altos niveles de estrés y la estrategia de afrontamiento más frecuente fue la centrada en el problema, empleada por el 36.6% de los encuestados. El estudio concluyó que la pandemia de COVID-19 aumentó el estrés percibido en el personal de enfermería, aunque cada individuo adoptó estrategias específicas para manejarlo.

Dentro de los antecedentes nacionales:

Oliva (2022), realizó un estudio titulado Estrés laboral y su relación con las estrategias de afrontamiento del personal del Centro de Salud de Trujillo, 2022. El propósito fue examinar la relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento utilizadas por el personal de salud, y evaluar la frecuencia de uso de estas estrategias. El estudio empleó una metodología cuantitativa con un diseño correlacional y transversal, y la muestra consistió en 80 trabajadores. Se emplearon

el Cuestionario de Estrés Laboral de la OIT-OMS y la Escala de Afrontamiento Brief COPE 28. Los hallazgos mostraron que el 49% del personal usaba estrategias centradas en el problema y el 45% en las emociones, con un uso moderado en ambos casos. Se concluyó que ambas estrategias son las más comunes entre el personal del centro.

Ninatanta (2022) realizó una investigación titulada Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de salud con labores administrativas, Gerencia Regional De Salud La Libertad, 2021. El estudio tenía como objetivo examinar la relación entre el estrés laboral y las estrategias de afrontamiento entre los trabajadores de salud que realizan funciones administrativas. Utilizando un diseño no experimental y transversal, la muestra incluyó a 162 empleados seleccionados aleatoriamente. Se emplearon el cuestionario de estrés laboral Maslach Burnout Inventory y la escala de afrontamiento BriefCope 28. Los resultados indicaron que el 58.6% de los trabajadores experimentaban altos niveles de estrés, con un 53.7% mostrando despersonalización. Además, el 61.7% de los participantes manejaba inadecuadamente tanto las estrategias centradas en el problema (58%) como en las emociones (57.4%). Se concluyó que existe una relación inversa moderada entre el estrés laboral y el uso de estrategias de afrontamiento.

Angles y Yanapa (2021) realizaron una investigación titulada Estrés y estrategias de afrontamiento del personal de salud en el servicio de emergencia del hospital de Juliaca, Puno, 2020. El objetivo fue describir las estrategias de afrontamiento del personal de salud en el servicio de emergencia. Con un diseño descriptivo, correlacional y transversal, y una muestra de 100 profesionales, se utilizó el cuestionario Brief COPE-28. Los resultados revelaron que el 1% rara vez utilizaba estrategias de afrontamiento, el 79% lo hacía según la situación y el 20% con frecuencia. Se concluyó que el afrontamiento centrado en el problema era la estrategia predominante, sugiriendo que los profesionales del servicio de emergencia tienden a enfocarse en resolver problemas directamente para manejar el estrés.

Malo (2021) ejecutó un estudio titulado Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en los trabajadores asistenciales de la Unidad Ejecutora 412 Salud Virú en tiempos de COVID-19. 2020. El objetivo fue identificar el nivel y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento entre entre estos trabajadores. Este estudio descriptivo, correlacional, cuantitativo y transversal incluyó a 125 trabajadores de una población total de 185. Se utilizó un cuestionario creado por Malo y Lora en 2020 para medir las estrategias de afrontamiento. Los resultados mostraron que el 46% de los participantes experimentaba altos niveles de estrés, mientras que el 78% aplicaba estrategias de afrontamiento adecuadas. La dimensión más empleada fue la evitación del problema, con un 76% de uso. En conclusión, el nivel general de estrategias de afrontamiento fue adecuado, destacándose la evitación como la más común.

Mendoza y Panta (2021) realizaron una investigación titulada Estrés laboral y estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales de enfermería en dos centros de salud de Cajamarca, 2020. El propósito fue identificar las estrategias de afrontamiento más frecuentes y su variación según el sexo. El estudio, de enfoque cuantitativo y descriptivo-correlacional, utilizó un diseño no experimental y transversal con una muestra de 50 enfermeros. Se empleó la Escala de Afrontamiento BriefCope 28. Los hallazgos revelaron que las estrategias más comunes eran las centradas en el problema (58%), mientras que el 42% usaba estrategias centradas en la emoción. Se observó que las mujeres preferían las estrategias centradas en la emoción (26%), mientras que los hombres optaban más por las centradas en el problema (36%). Se concluyó que el personal de enfermería utilizó principalmente estrategias centradas en el problema.

Respecto a los antecedentes locales, no se han encontrado publicaciones de investigación que aborden específicamente la población de estudio.

### III. MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación fue de tipo cuantitativo con un enfoque descriptivo, ya que su objetivo principal fue recoger y describir información sobre una situación específica del objeto de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

En cuanto al diseño, se utilizó un diseño no experimental, lo que implicó que no se realizaron manipulaciones de las variables; en lugar de ello, se observaron y describieron los fenómenos en su contexto natural. Así mismo, el estudio fue transversal o transeccional, ya que los datos se recopilaron en un solo momento en el tiempo, un momento exclusivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

A continuación, se muestra el esquema de investigación:



Donde:

M: Muestra (trabajadores).

X<sub>i</sub>: Variable de estudio (afrontamiento al estrés).

O: Resultados de la medición de la variable.

Según las particularidades del tipo y diseño de esta investigación no es necesario formular una hipótesis general, ya que es un estudio con alcance descriptivo y cuando se hace mención a estudios descriptivos, nos referimos a aquellos estudios que buscan precisar las propiedades, características y rasgos de los habitantes, comunidades, grupos, procesos, cosas o cualquier otro fenómeno que se quiera

estudiar. En otras palabras, el propósito principal es medir o recopilar información sobre los conceptos o variables de interés, ya sea de forma individual o combinada. El objetivo no es establecer relaciones entre ellos, sino describir de manera detallada fenómenos, situaciones, entornos y eventos, centrándose en su naturaleza y en cómo se presentan (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

### **3.2. Definición de variable**

Variable: Afrontamiento al estrés

Definición conceptual: Según Sandín (2003), el afrontamiento al estrés se refiere a la forma en que las personas manejan o abordan diversas situaciones estresantes en su vida cotidiana.

Definición operacional: Son respuestas expresadas por los trabajadores del centro de salud, sobre cómo actúan frente a situaciones estresantes. Estas respuestas se recolectan mediante el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) y se analizan en función de dos categorías de estrategias: Estrategias adaptativas (como la resolución de problemas, la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social y la religiosidad) y Estrategias desadaptativas (como la autofocalización negativa, la expresión emocional abierta y la evitación).

Escala de medición: Utiliza una escala ordinal.

### **3.3. Población y muestra**

#### **3.3.1. Población muestral**

El estudio se trata de una población muestral, donde la población es la totalidad de la muestra, la cual incluyó a toda la población del Centro de Salud Pampa Grande, que estaba compuesta por 96 trabajadores, sin necesidad de seleccionar una muestra, debido a que el número era limitado y manejable. Dicha población estuvo conformada por el área administrativa (jefes, administrativos), área asistencial (médicos, enfermeras, obstetras, nutricionistas, psicólogas, odontólogos, técnicos, laboratoristas), personal de servicio (pilotos de ambulancia, personal de limpieza y vigilantes) que laboran en diversos turnos.

**Tabla 1.**

*Población de estudio*

Áreas de trabajo	Sexo		Total
	M	F	
Área administrativa	6	3	09
Área asistencial	18	58	76
Personal de servicio	10	1	11
<b>Total</b>			<b>96</b>

*Nota.* Fuente: Elaboración propia

### **3.4. Criterios de selección**

Criterios de inclusión:

- a. Trabajadores que laboran en el centro de salud Pampa Grande
- b. Trabajador profesional y técnico.
- c. Trabajadores hombre y mujer.
- d. Trabajadores nombrados y contratados.
- e. Trabajadores que firmen el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- a. Trabajadores que no asistan el día de recojo de la información.
- b. Trabajadores que se encuentren en descanso médico o licencia.
- c. Trabajadores que no completen el instrumento.

### **3.5. Técnicas e instrumento de evaluación**

#### **3.5.1. Técnica**

Para los autores Falcón y Herrera (2005) refieren como técnica al procedimiento o forma peculiar para recabar datos e información. Para el estudio se empleó la

técnica psicométrica, ya que es una herramienta estructurada en la cual se especifica la variable en un definido instante (Alarcón, R., 2008).

### **3.5.2. Instrumento**

El Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE) fue adaptado al español por B. Sandín y P. Chorot en 2003. Este instrumento es esencial para recopilar información relevante para la investigación sobre el afrontamiento al estrés.

Sandín y Chorot validaron el CAE en España en 2003, demostrando una clara estructura factorial en los 42 ítems agrupados en 7 dimensiones: Búsqueda de Apoyo Social (BAS), Expresión Emocional Abierta (EEA), Religión (RLG), Resolución de Problemas (FSP), Evitación (EVT), Autoenfoco Negativo (AFN) y Reevaluación Positiva. La confiabilidad del CAE y de sus dimensiones fue establecida por estos autores, con coeficientes de Alfa de Cronbach que oscilaron entre 0,64 y 0,92. El cuestionario se compone de 42 ítems que evalúan estas 7 estrategias de afrontamiento, con respuestas en una escala Likert que ofrece 5 categorías: 0 = nunca, 1 = pocas veces, 2 = a veces, 3 = frecuentemente y 4=casi siempre.

El instrumento fue validado y adaptado en Perú en el estudio de Montoya (2020), que incluyó una muestra de 307 trabajadores del sector salud con edades comprendidas entre 20 y 60 años de la provincia de Huaral-Lima. El coeficiente V de Aiken mostró una escala de validez superior a 0.5, lo que confirma la validez de contenido. Además, la confiabilidad del instrumento, evaluada mediante la consistencia interna, obtuvo un índice de 0.85, valor aceptable para los 42 ítems del cuestionario.

Respecto a la prueba piloto realizada en la presente investigación en una población con características similares a la población de estudio, el instrumento muestra una buena fiabilidad con un Coeficiente Alfa de Cronbach de 0.842, lo que indica que es confiable para medir las estrategias de afrontamiento del estrés. Además, en términos de validez, los valores obtenidos en la prueba piloto oscilan entre .832 –

.852, lo cual supera los valores considerados aceptables para la validez del instrumento. Por lo tanto, se concluye que el instrumento es válido y adecuado para ser utilizado en la investigación.

### **3.5.3. Recolección de datos**

Se solicitó autorización correspondiente a las autoridades a cargo del centro de Salud, para la aplicación del cuestionario, justificando el entorno de la indagación y la finalidad que sigue, con la razón de que se acepten los permisos y brinden las facilidades para realizar el análisis.

Como siguiente paso se recogió la información mediante la aplicación del instrumento a los 96 trabajadores que componen la muestra, las cuales cuentan con diferentes características: trabajadores que laboren en el interior de salud y sean expertos o técnicos, el cuestionario se va a aplicar de forma presencial, el cual va a ser digitalizado e impreso, de igual manera en la parte de adelante del cuestionario se incluyó el consentimiento informado.

Una vez culminado dicho proceso los datos conseguidos se trasladaron a hojas de cálculos de Excel 2016 para ofrecer inicio al procesamiento de datos por medio del programa estadístico SPSS versión 25.

### **3.6. Procesamiento de análisis de datos**

Una vez recolectado los datos de la muestra, se procedió a recolectar, cuantificar y recoger las encuestas, teniendo presente que se eliminaron esas encuestas que no cumplan con los criterios de selección establecidos o no respondan de manera correcta y se procesaran los datos utilizando los programas Excel 2016 y el SPSS versión 25, donde se procederá a calificar las encuestas. Se usó las técnicas propias de la estadística descriptiva para visualizarla por medio de gráficos, para eso se tuvo que tener en cuenta los porcentajes y frecuencias. Además, se tuvo que tener presente el tipo de averiguación, y además se trabajó con una sola variable.

Más adelante los resultados ya procesados e interpretados, se presentaron en tablas de frecuencia y porcentajes teniendo en importancia los objetivos propuestos. De igual manera para obtener la fiabilidad con un Alfa de Cronbach y validez interna de la prueba a usar se someterá a una prueba piloto, con una muestra semejante a la población de estudio.

### **3.7. Aspectos éticos**

Para la ejecución del estudio se consideraron las reglas éticas estipuladas en el ARTÍCULO 24º CAPITULO III SOBRE INVESTIGACIÓN del código de ética y deontología realizado por el (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018), donde está establecido que para lograr realizar una indagación en la que participen personas se les tuvo que proveer un consentimiento informado en el que se les comunique la confidencialidad a todo aquel accede a participar, además de otorgarles la total libertad para que determinen si quieren ser parte del estudio o retirarse de ella.

## IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. Resultados

**Tabla 2.**

*Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia de los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande”-Tumbes 2022*

Focalizado	en la solución del problema		Auto focalización negativa		Reevaluación positiva		Expresión emocional abierta		Evitación		Búsqueda de apoyo social		Religión	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Nivel														
Bajo	6	6.3	38	39.6	6	6.3	58	60.4	10	10.4	19	19.8	18	18.8
Medio	66	68.8	56	58.3	65	67.7	38	39.6	66	68.8	55	57.3	61	63.5
Alto	24	25.0	2	2.1	25	26.0	0	0	20	20.8	22	22.9	17	17.7
Total	96	100.0	96	100.0	96	100.0	96	100.0	96	100.0	96	100.0	96	100.0

*Nota:* Datos obtenidos de la población muestral. Elaboración propia

#### **Interpretación:**

En la tabla 2, se destaca que entre los trabajadores del centro de salud Pampa Grande en Tumbes en tiempos de pandemia-2022, la estrategia de afrontamiento al estrés utilizada principalmente por los evaluados fue la reevaluación positiva con 26%; seguido por un 25% que emplea la estrategia focalizada en la solución del problema; un 22.9% la búsqueda de apoyo social, el 20.8% utiliza la estrategia de evitación, la estrategia de religión empleada por un 17.7%; la estrategia de autofocalización negativa es empleada por el 2.1% de los trabajadores y la expresión emocional abierta no es utilizada por ningún trabajador con 0%.

Además, se observa que el 60.4% de los evaluados emplean mínimamente la estrategia de expresión emocional abierta, seguido del 39.6% que utiliza la autofocalización negativa, un 19.8% la estrategia de búsqueda de apoyo social, luego la religión con 18.8%, continuado por la evitación con 10.4%. Posteriormente, el 6.3% la estrategia focalizada en la solución del problema y reevaluación positiva.

**Tabla 3.**

*Estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande” - Tumbes 2022; según la edad*

Edad	Nivel	Focalizado		Auto		Reevaluación		Expresión		Evitación		Búsqueda		Religión	
		en la solución del problema	F %	Focalización negativa	F %	positiva	f %	f %	emocional abierta	f %	f %	de apoyo social	f %	f %	
21 a 30 años	Bajo	2	4.5	21	47.7	3	6.8	25	56.8	5	11.4	6	13.6	7	15.9
	Medio	31	70.5	22	50.0	28	63.6	19	43.2	26	59.1	28	63.6	31	70.5
	Alto	11	25.0	1	2.3	13	29.5	0	0	13	29.5	10	22.7	6	13.6
	Total	44	100.0	44	100.0	44	100.0	44	100.0	44	100.0	44	100.0	44	100.0
31 a 45 años	Bajo	1	2.9	8	23.5	1	2.9	21	61.8	2	5.9	6	17.6	5	14.7
	Medio	23	67.6	26	76.5	23	67.6	13	38.2	25	73.5	20	58.8	21	61.8
	Alto	10	29.4	0	0	10	29.4	0	0	7	20.6	8	23.5	8	23.5
	Total	34	100.0	34	100.0	34	100.0	34	100.0	34	100.0	34	100.0	34	100.0
46 a más años	Bajo	3	16.7	9	50.0	2	11.1	12	66.7	3	16.7	7	38.9	6	33.3
	Medio	12	66.7	8	44.4	14	77.8	6	33.3	15	83.3	7	38.9	9	50.0
	Alto	3	16.7	1	5.6	2	11.1	0	0	0	0	4	22.2	3	16.7
	Total	18	100.0	18	100.0	18	100.0	18	100.0	18	100.0	18	100.0	18	100.0
TOTAL		96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100	96	100

*Nota:* Datos obtenidos de la población muestral. Elaboración propia

### Interpretación:

En la tabla 3, se observó que las estrategias de afrontamiento más empleadas en los trabajadores de 21 a 30 años de edad fueron la reevaluación positiva y la evitación, ambas con 29.5%, mientras que la estrategia menos empleada fue la expresión emocional abierta con 56.8%. En los trabajadores de 31 a 45 años de edad, fueron la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva, ambas con un 29.4%, y la estrategia menos empleada fue la expresión emocional abierta con un 61.8%. Finalmente, en los trabajadores de 46 años o más, la estrategia más empleada fue la búsqueda de apoyo social con un 22.2%, y las estrategias menos empleadas en este grupo fueron la expresión emocional abierta con un 66.7%.

**Tabla 4.**

*Estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande” – Tumbes 2022; según el sexo*

Sexo	Nivel	Focalizado en la solución del problema		Auto focalización negativa		Reevaluación positiva		Expresión emocional abierta		Evitación		Búsqueda de apoyo social		Religión	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Femenino	Bajo	5	8.1	26	41.9	4	6.5	38	61.3	7	11.3	13	21.0	9	14.5
	Medio	40	64.5	34	54.8	38	61.3	24	38.7	39	62.9	32	51.6	41	66.1
	Alto	17	27.4	2	3.2	20	32.3	0	0	16	25.8	17	27.4	12	19.4
	Total	62	100.0	62	100.0	62	100.0	62	100.0	62	100.0	62	100.0	62	100.0
Masculino	Bajo	1	2.9	12	35.3	2	5.9	20	58.8	3	8.8	6	17.6	9	26.5
	Medio	26	76.5	22	64.7	27	79.4	14	41.2	27	79.4	23	67.6	20	58.8
	Alto	7	20.6	0	0	5	14.7	0	0	4	11.8	5	14.7	5	14.7
	Total	34	100.0	34	100.0	34	100.0	34	100.0	34	100.0	34	100.0	34	100.0

*Nota:* Datos obtenidos de la población muestral. Elaboración propia

### Interpretación:

En la tabla 4, se observó que la estrategia de afrontamiento más empleada por las participantes de sexo femenino es la reevaluación positiva con 32.3%, mientras que la menos empleada es la expresión emocional abierta con 61.3%. En el caso de los participantes de sexo masculino la estrategia de afrontamiento más empleada es la focalizada en la solución del problema con 20.6% y la menos empleada fue la expresión emocional abierta con 58.8%.

**Tabla 5.**

*Estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande” – Tumbes 2022; según el área de trabajo*

Área	Nivel	Focalizado en la solución del problema		Auto focalización negativa		Reevaluación positiva		Expresión emociona l abierta		Evitación		Búsqueda de apoyo social		Religión	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Dirección y Administración	Bajo	1	11.1	1	11.1	2	22.2	5	55.6	1	11.1	2	22.2	2	22.2
	Medio	7	77.8	7	77.8	7	77.8	4	44.4	8	88.9	5	55.6	6	66.7
	Alto	1	11.1	1	11.1	0	0	0	0	0	0	2	22.2	1	11.1
	Total	9	100.0	9	100.0	9	100.0	9	100.0	9	100.0	9	100.0	9	100.0
Asistencial	Bajo	4	5.3	32	42.1	4	5.3	45	59.2	9	11.8	13	17.1	11	14.5
	Medio	52	68.4	43	56.6	49	64.5	31	40.8	48	63.2	45	59.2	51	67.1
	Alto	20	26.3	1	1.3	23	30.3	0	0	19	25.0	18	23.7	14	18.4
	Total	76	100.0	76	100.0	76	100.0	76	100.0	76	100.0	76	100.0	76	100.0
Personal de servicio	Bajo	1	9.1	5	45.5	9	81.8	8	72.7	0	0	4	36.4	5	45.5
	Medio	7	63.6	6	54.5	2	18.2	3	27.3	10	90.9	5	45.5	4	36.4
	Alto	3	27.3	0	0	0	0	0	0	1	9.1	2	18.2	2	18.2
	Total	11	100.0	11	100.0	11	100.0	11	100.0	11	100.0	11	100.0	11	100.0

*Nota:* Datos obtenidos de la población muestral. Elaboración propia

### **Interpretación:**

En la tabla 5, se observó que la estrategia de afrontamiento más empleada por los trabajadores del área de dirección y administración fue la búsqueda de apoyo social (22.2%), y la menos empleada fue la expresión emocional abierta (55.6%). En el área asistencial, la estrategia más utilizada fue la reevaluación positiva (30.3%), y la menos utilizada fue la expresión emocional abierta (59.2%). Finalmente, en el área de personal de servicio, la estrategia más empleada fue la focalización en la solución del problema (27.3%) y la menos utilizada fue la reevaluación positiva (81.8%).

## **4.2. Discusión**

Cuando surgió la pandemia del COVID 19 en el 2020, el estrés incrementó entre la población en general, en especial los trabajadores del sector salud; desde esta perspectiva, y considerando que los trabajadores son los más expuestos y están al lado de los pacientes se necesita más tiempo para brindar atención profesional, de ahí es que surge la investigación, orientada a determinar las estrategias de afrontamiento del estrés en tiempos de pandemia de los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande" - Tumbes 2022, y cuyos hallazgos se describen a continuación en función a los objetivos trazados.

El objetivo general del estudio, que consistió en identificar las estrategias de afrontamiento al estrés durante la pandemia entre los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande" en Tumbes en 2022, reveló que la estrategia más utilizada fue la reevaluación positiva, empleada por el 26% de los trabajadores. Le siguió la estrategia centrada en la solución de problemas, con un 25%, y la búsqueda de apoyo social, con un 22.9%. La estrategia de evitación fue utilizada por el 20.8%, y la de religión por el 17.7%. La autofocalización negativa fue utilizada por solo el 2.1% de los trabajadores, mientras que la expresión emocional abierta no fue empleada por ninguno de ellos (0%). Además, se observó que el 60.4% de los trabajadores usaron mínimamente la estrategia de expresión emocional abierta, el

39.6% la autofocalización negativa, el 19.8% la búsqueda de apoyo social, el 18.8% la estrategia de religión, y el 10.4% la de evitación. Posteriormente, el 6.3% la estrategia focalizada en la solución del problema y reevaluación positiva.

Los resultados obtenidos son consistentes con la investigación de Restrepo (2022), donde se encontró que la estrategia predominante de afrontamiento fue la reevaluación positiva. Según Sandín y Chorot (2003), esta estrategia implica reinterpretar la adversidad de manera positiva, relativizando el problema y buscando encontrar beneficios o aprendizajes en la situación problemática y/o estresante. Los individuos que utilizan esta estrategia tienden a analizar las causas del problema de manera reflexiva y desarrollar un plan de acción para abordarlo de manera constructiva. Es decir, no se arrepienten, sino que tratan de sustraer las ventajas positivas de la situación estresante. Por el contrario, el estudio también reveló que la expresión emocional abierta, que incluye comportamientos hostiles como desahogar el mal genio, insultar o irritar a otros, fue la estrategia menos frecuente entre los participantes. Esto sugiere que los sujetos tienden a evitar manifestar sus emociones de manera agresiva o negativa hacia los demás, optando por estrategias más orientadas hacia la resolución y el manejo adaptativo de los problemas.

Por otro lado, estos resultados difieren del estudio de Gómez (2022), se observó que la planificación fue la estrategia más utilizada y seguido el autocontrol, esto sugiere que los participantes en ese estudio tendieron a enfocarse en la organización y la gestión activa de los problemas como forma de afrontamiento. A su vez, buscar apoyo social y aceptar la responsabilidad fueron las estrategias menos empleadas, lo que indica una preferencia por estrategias más individuales y centradas en la acción directa. De igual manera, el estudio de Sixtos (2022) reveló que la resolución de problemas fue la estrategia más usada, seguida del pensamiento desiderativo y las estrategias de apoyo social. Esto refleja que los médicos tienden a abordar los problemas de manera práctica y focalizada, pero también recurren a estrategias emocionales como el pensamiento desiderativo y el apoyo social para manejar el estrés y las dificultades.

Es así que cada estudio revela estrategias de afrontamiento distintas, todas apuntan a la diversidad de enfoques que las personas adoptan para manejar el estrés y los desafíos. Estas diferencias pueden ser influenciadas por factores como el contexto cultural, el tipo de población estudiada y las situaciones específicas enfrentadas por los participantes (Moscoso, 2009),

En relación con el primer objetivo específico, se encontró que, en los trabajadores de 21 a 30 años, las estrategias más utilizadas fueron la reevaluación positiva y la evitación, ambas con un 29.5%, mientras que la menos utilizada fue la expresión emocional abierta, con un 56.8%. Para los trabajadores de 31 a 45 años, las estrategias más comunes fueron la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva, ambas con un 29.4%, y la menos empleada fue la expresión emocional abierta, con un 61.8%. En el grupo de trabajadores de 46 años o más, la estrategia predominante fue la búsqueda de apoyo social, con un 22.2%, mientras que la estrategia menos empleada fue nuevamente la expresión emocional abierta, con un 66.7%.

Estos resultados sugieren que las estrategias de afrontamiento varían significativamente según la edad de los trabajadores de salud. Los trabajadores más jóvenes (21-30 años) tienden a utilizar estrategias como la reevaluación positiva y la evitación, posiblemente reflejando un enfoque más reflexivo y de gestión emocional frente a los desafíos laborales. En cambio, los trabajadores de mediana edad (31-45 años) muestran una preferencia por estrategias más activas como la focalización en la solución del problema y la reevaluación positiva. Esto puede indicar una fase de la vida laboral donde la experiencia y la responsabilidad profesional están más centradas en la resolución eficaz de problemas. Por otro lado, los trabajadores mayores (46 años o más) muestran una tendencia hacia la búsqueda de apoyo social como estrategia principal de afrontamiento. Esto puede estar relacionado con la importancia creciente de las relaciones interpersonales y el apoyo emocional en etapas más maduras de la vida laboral.

Es importante destacar que, aunque no se han encontrado investigaciones previas específicamente sobre la edad y las estrategias de afrontamiento en trabajadores de salud, que puedan respaldar o contrastar los resultados de la presente investigación, estos resultados proporcionan un valioso aporte que puede ser útil para comprender mejor cómo diferentes grupos de edad manejan o enfrentan el estrés y los desafíos en entornos laborales específicos como el de la salud.

Asimismo, respecto al segundo objetivo específico se analizó que la estrategia de afrontamiento más empleada por las participantes de sexo femenino es la reevaluación positiva con 32.3%, mientras que la menos empleada es la expresión emocional abierta con 61.3%. En el caso de los participantes de sexo masculino la estrategia de afrontamiento más empleada es la focalizada en la solución del problema con 20.6% y la menos empleada fue la expresión emocional abierta con 58.8%.

Estos resultados coinciden con la investigación de Ángel et al. (2022), que encontró que la estrategia más utilizada por los participantes masculinos fue la solución de problemas. Esto sugiere que los profesionales tienden a implementar acciones y seguir una serie de pasos para abordar los problemas que pueden surgir durante la atención a sus pacientes (Sandín y Chorot, 2003). Por otro lado, se asemeja con la investigación de Mendoza y Panta (2021), ya que, en el caso de las participantes femeninas, se mostró predominio de estrategias centradas en la emoción para afrontar el estrés, donde la reevaluación positiva se considera una de las estrategias dentro de este enfoque emocional.

En ese sentido, las mujeres tienden a usar estrategias orientadas a las emociones porque sus estrategias de afrontamiento están más fuertemente influidas por el contexto social y emocional, que implican manejar las emociones asociadas al estrés más que resolver directamente la situación. Mientras que los hombres usan estrategias centradas en los problemas, que implican identificar y abordar directamente los problemas o desafíos que enfrentan, están orientados a la acción (Lazarus & Folkman, 1986). Estas diferencias pueden ser influenciadas por factores

culturales, sociales y de género que moldean las respuestas emocionales y de afrontamiento ante el estrés. Por ello, es importante considerar estas diferencias al desarrollar intervenciones y programas de apoyo psicológico que sean efectivos y respondan a las necesidades únicas de hombres y mujeres en términos de manejo del estrés y salud emocional.

Finalmente, respecto al tercer y último objetivo específico se identificó que la estrategia de afrontamiento más empleada por los trabajadores del área de dirección y administración fue la búsqueda de apoyo social (22.2%), y la menos empleada fue la expresión emocional abierta (55.6%). En el área asistencial, la estrategia más utilizada fue la reevaluación positiva (30.3%), y la menos utilizada fue la expresión emocional abierta (59.2%). Finalmente, en el área de personal de servicio, la estrategia más empleada fue la focalización en la solución del problema (27.3%) y la menos utilizada fue la reevaluación positiva (81.8%).

Estos resultados se contraponen al hallazgo previo de Ninatanta (2022) donde se observó que la estrategia de evitación, centrada en evitar y escapar de situaciones estresantes, es empleada moderadamente por el personal administrativo. Asimismo, en el estudio de Malo (2021) se obtuvo que la estrategia de afrontamiento mayormente empleada en el personal asistencial fue la dimensión evitación al problema con 76%. En el contexto de los profesionales de la salud durante la pandemia, esta estrategia de evitación al problema ha sido adoptada ampliamente como método para enfrentar las complejidades y tensiones inherentes a su trabajo diario. Desde la gestión de situaciones críticas hasta la toma de decisiones rápidas bajo presión, esta estrategia se ha reflejado en múltiples aspectos de su labor (Lazarus y Folkman, 1986).

Al evitar confrontar directamente las intensas cargas emocionales y los desafíos logísticos que la pandemia implica, estos profesionales buscaban preservar su bienestar emocional y mantener una capacidad efectiva de respuesta. Sin embargo, es crucial reconocer que la evitación como estrategia de afrontamiento puede tener tanto consecuencias positivas como negativas. A corto plazo, puede ofrecer alivio

inmediato del estrés. No obstante, a largo plazo, podría contribuir al agotamiento emocional, reducir la eficacia en la toma de decisiones y dificultar la resolución de problemas críticos (Sandín y Chorot, 2003).

Todo lo anterior tiene relación con la postura sustentada por Lazarus y Folkman (1986) quienes destacan que la efectividad de una estrategia de afrontamiento depende de la naturaleza específica de la situación estresante y de las evaluaciones cognitivas realizadas por la persona. Por ejemplo, el afrontamiento centrado en el problema puede ser más eficaz cuando la persona percibe que tiene control sobre la situación y recursos adecuados para cambiarla. En contraste, el afrontamiento centrado en la emoción puede ser preferido cuando la situación no puede modificarse directamente o cuando se necesita manejar la angustia emocional inmediata.

En resumen, la teoría transaccional del estrés de Lazarus y Folkman proporciona un marco teórico robusto para entender cómo las personas evalúan y responden a las situaciones estresantes mediante estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la emoción. Este enfoque no solo ayuda a comprender las respuestas individuales al estrés, sino que también proporciona herramientas para desarrollar intervenciones efectivas orientadas a mejorar la capacidad de afrontamiento y el bienestar emocional de las personas (Lazarus y Folkman, 1986).

## **V. CONCLUSIONES**

1. La estrategia de afrontamiento más utilizada en momentos de pandemia por los trabajadores del centro de salud son las estrategias de reevaluación positiva y la focalización en solución de problemas.
2. La estrategia de afrontamiento más empleada según la edad en los trabajadores de 21 a 30 años de edad es la reevaluación positiva, en los trabajadores de 31 a 45 años de edad es la solución del problema y en los trabajadores de 46 años a más es la búsqueda de apoyo social.
3. La estrategia de afrontamiento más empleada según el sexo, en las trabajadoras del sexo femenino es la reevaluación positiva y del sexo masculino es la focalización en la solución del problema.
4. La estrategia de afrontamiento más utilizada según el área de trabajo en los trabajadores del área de dirección y administración es la búsqueda de apoyo social, en los trabajadores del área asistencial es la reevaluación positiva y en los trabajadores del área de personal de servicio es la focalización en la solución del problema.

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. A la Dirección Regional de Salud- DIRESA en coordinación con las redes de centros de salud, coordinar y/o planificar programas de capacitación de salud mental trimestral, sobre prevención del estrés y estrategias de afrontamiento para promover y evitar problemas en su personal asistencial tanto a nivel físico como mental.
2. A las autoridades del centro de salud en coordinación con el área de Recursos Humanos - RR.HH, encargadas del bienestar psicológico y mental de los trabajadores, desarrollar programas de intervención o talleres de fortalecimiento para brindar a sus trabajadores estrategias efectivas para el buen manejo del estrés y disminuir la tensión emocional.
3. A los investigadores, desarrollar estudios sobre este tema incorporando otras variables sociodemográficas para mejorar los resultados y fomentar la creación de programas o talleres que disminuyan el estrés, faciliten un mejor afrontamiento de estas situaciones e implementen nuevas estrategias de afrontamiento.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ángel, Y., Suárez, T., Vásquez, E., Mena, E., Organista, N., Rodríguez, C., Roso, M., y Moreno, J. (2022). Estrategias de afrontamiento en personal de la salud que atienden pacientes COVID y no COVID en dos ciudades de Colombia. *Diversitas*, 18(2). <https://doi.org/10.15332/22563067.8179>
- Angles, M., y Yanapa D. (2021). *Estrés y estrategias de afrontamiento del personal de salud en el servicio de emergencia del hospital de Juliaca, Puno, 2020.* TESIS DE LICENCIATURA, Universidad Privada Telesup, Puno. Recuperado de [https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/1218/1/ANGLES%20L\\_OZA%20MYRYAM%20PRAVDA-YANAPA%20PANCCA%20DIANA%20LOURDES.pdf](https://repositorio.utelesup.edu.pe/bitstream/UTELESUP/1218/1/ANGLES%20L_OZA%20MYRYAM%20PRAVDA-YANAPA%20PANCCA%20DIANA%20LOURDES.pdf)
- Arango F, Córdova K (2020). Estrés y desempeño laboral en el enfermero del servicio de emergencia del Hospital Regional de Ayacucho, 2020. Hosp Reg Ayacucho [Internet]. Recuperado de: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/5451>
- Bados, A. y García, E. (2014). Resolución de problemas. *Revista Psicológicas Universitat de Barcelona*, 1-35. Recuperado de <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/54764/1/Resoluci%C3%B3n%20problemas.pdf>
- Berrio, N., & Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=s2145-48922011000200006&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=s2145-48922011000200006&script=sci_arttext)
- Belloch, A., Ramos, F., & Sandín, B. (2008). Manual de psicopatología. Ciudad: McGrawHill. Recuperado de [https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/187801/BellochA\\_Manual\\_de\\_psicopatolog%C3%ADa.pdf?sequenceD](https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/187801/BellochA_Manual_de_psicopatolog%C3%ADa.pdf?sequenceD)

- Bermúdez, J., Pérez, A., Ruíz J. A., Sanjuán, P., y Rueda, B. (2012). *Psicología de la personalidad. Madrid: Universidad Nacional de Educación a distancia. Editorial UNED.* Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dMsizzGLqB0C&oi=fnd&pg=PP1&dq=Berm%C3%BAdez+Moreno,+J.,+P%C3%A9rez+Garc%C3%ADa,+A.+M.,+Ru%C3%ADs+Caballero,+J.+A.,+Sanju%C3%A1n+Su%C3%A1rez,+P.,+y+Rueda+Laffond,+B.+\(2013\).+Psicolog%C3%ADa+de+la+personalidad.+M&ots=DdWmgm0AVJ&sig=WB91\\_5-6VRGVTe3w2dXVmHis8sA#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=dMsizzGLqB0C&oi=fnd&pg=PP1&dq=Berm%C3%BAdez+Moreno,+J.,+P%C3%A9rez+Garc%C3%ADa,+A.+M.,+Ru%C3%ADs+Caballero,+J.+A.,+Sanju%C3%A1n+Su%C3%A1rez,+P.,+y+Rueda+Laffond,+B.+(2013).+Psicolog%C3%ADa+de+la+personalidad.+M&ots=DdWmgm0AVJ&sig=WB91_5-6VRGVTe3w2dXVmHis8sA#v=onepage&q&f=false)
- Buendía, J., & Mira, J. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo. Murcia: Universidad de Murcia.* Recuperado de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gaCFIuVYAD8C&oi=fnd&pg=PA3&dq=Buend%C3%ADa,+J.,+%26+Mira,+J.+\(1993\).+Eventos+vitaless,+afrontamiento+y+desarrollo&ots=TUAZaZH6Gg&sig=0HUVn\\_AJktQHhdM0dqQkqtA19M#v=onepage&q=Buend%C3%ADa%2C%20J.%2C%20%26%20Mira%2C%20J.%20\(1993\).%20Eventos%20vitaless%2C%20afrontamiento%20y%20desarrollo&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=gaCFIuVYAD8C&oi=fnd&pg=PA3&dq=Buend%C3%ADa,+J.,+%26+Mira,+J.+(1993).+Eventos+vitaless,+afrontamiento+y+desarrollo&ots=TUAZaZH6Gg&sig=0HUVn_AJktQHhdM0dqQkqtA19M#v=onepage&q=Buend%C3%ADa%2C%20J.%2C%20%26%20Mira%2C%20J.%20(1993).%20Eventos%20vitaless%2C%20afrontamiento%20y%20desarrollo&f=false)
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). *CÓDIGO DE ÉTICA Y DEONTOLOGÍA.* Perú.
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas, 10(1)* Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es).
- Eneque, M. (2022). *Estresores laborales y estrategias de afrontamiento del personal sanitario en el centro de salud Gustavo Lanatta Luján en el distrito de SMP, ante la pandemia del COVID-19, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional UWiner. <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/8153>
- Falcón, J., y Herrera, R. (2005). *Análisis del dato Estadístico (Guía didáctica). Universidad Bolivariana de Venezuela,.Caracas.*

- Fernández, E. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. [TESIS DOCTORAL, Universidad de León]. Área de Publicaciones. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Fernandez C. y Baptista P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mexico: McGRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES, S.A DE C.V. Recuperado de <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M., Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1): 66-72. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27171/26351>
- Finstad, G., Giorgi, G., Lulli, L., Pandolfi, C., Foti, G., León, J., Cantero, F., & Mucci, N. (2021). Resilience, coping strategies and posttraumatic growth in the workplace following COVID-19: A narrative review on the positive aspects of trauma. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 9453. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189453>
- Folkman, S., y Lazarus, R. (1986). Procesos de estrés y sintomatología depresiva. *Revista de psicología anormal*, 95(2), 107-113. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0021-843X.95.2.107>
- Freire, C. y Ferradas, M. (2020). Afrontamiento del estrés académico y autoeficacia en estudiantes universitarios: Un enfoque basado en perfiles. *Revista de Psicología INFAD* (1), 133-142. Recuperado de [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13628/1/0214-9877\\_2020\\_1\\_1\\_133.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13628/1/0214-9877_2020_1_1_133.pdf)

- Gómez, C. (2009). El estrés laboral: una realidad actual. *Summa Humanitatis*, 3(1). Recuperado de [http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa\\_humanitatis/article/view/2330](http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa_humanitatis/article/view/2330)
- Gómez M. (2022). ESTRÉS LABORAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN MÉDICOS RESIDENTES EN HOSPITALES COVID-19 EN CDMX. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 4(1), 10-16. Retrieved from <https://www.gipps.org/revistaredes/investigacion/estres-laboral-y-estrategias-de-afrontamiento-en-medicos-residentes-en-hospitales-covid-19-en-cdmx/>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+ D, Innovación más desarrollo*, 9(25), 158-179. Recuperado de <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- Gutiérrez, C. (2009). Escala de medición del proceso de afrontamiento y adaptación de Callista Roy: Una propuesta metodológica para su interpretación, *Revista de Investigaciones HALLAZGOS*, 6(12), 201-213. Recuperado de <https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/view/1742/1890>
- Hernández R., Fernández C. y Baptista M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ta edición ed.). México: McGRAW-HILL. Recuperado de [chrome-https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf](https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf)
- Htay, M., Marzo, R., Bahari, R., AlRifai, A., Kamberi, F., El-Abasiri, R., Nyamache, J., Hlaing, H., Hassanein, M., Moe, S., Abas, A., & Su, T. (2021). How healthcare workers are coping with mental health challenges during COVID-19 pandemic? - A cross-sectional multi-countries study. *Clinical epidemiology and global health*, 11, 100759. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2021.100759>
- Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas (2021). *Pandemia y su impacto en la población*. MINSA. <https://www.incn.gob.pe/2021/04/30/>

- Lazarus, R. S. (2000). Estrés y emoción. *Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://www.edesclée.com/img/cms/pdfs/9788433015235.pdf>
- Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. *Journal of Commerce and Social Sciences*, 11(2), 623-643.
- Malo C. (2021). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en los trabajadores asistenciales de la Unidad Ejecutora 412 Salud Virú durante*. TESIS DE MAESTRÍA, UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO, Trujillo. Retrieved from [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58700/Malo\\_CCC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58700/Malo_CCC-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Mendoza M., y Panta J. (2021). *Estrés laboral y estrategias de afrontamiento utilizadas por los profesionales de enfermería de dos centros de salud de la ciudad de Cajamarca – 2020*. TESIS DE LICENCIATURA, UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO, Cajamarca. Retrieved from <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1665/MENDOZA%2C%20M.%20y%20PANTA.%20P.%20%282020%29%20-%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Salud del Perú (2020). *Cuidado de la Salud Mental del personal de la Salud en el contexto del Covid-19*. Retrieved from <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5000.pdf>
- MINSA. (2020). *GUÍA TÉCNICA PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DE LA POBLACIÓN AFECTADA, FAMILIAS Y COMUNIDAD, EN EL CONTEXTO DEL COVID-19*. Guía técnica, Ministerio de Salud, Lima, Lima. Retrieved from <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5001.pdf>
- Montoya R. (2020). Propiedades psicométricas del Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) en trabajadores de establecimientos de salud de la provincia de Huaral-Lima, 2020. [TESIS DE LICENCIATURA, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68199/Montoya\\_PR A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/68199/Montoya_PR A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: Impacto del estrés en Psiconeuroinmunoendocrinología. *Revista de Psicología Liberabit*. 15(2), 143-152. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272009000200008&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272009000200008&script=sci_arttext)

Ninatanta, V. (2022). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal de salud con labores administrativas. Gerencia Regional De Salud La Libertad, 2021 [TESIS DE MAESTRÍA Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89278/Ninatanta\\_A VJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/89278/Ninatanta_A VJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ocaña, G. (2021). *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento del personal asistencial frente a la pandemia COVID-19. Micro Red San Ignacio, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75987>

Oliva S. (2022). Estrés laboral y su relación con las estrategias de afrontamiento del personal de un Centro de Salud de Trujillo, 2022. *Tesis de maestría, UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO*. Recuperado de [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/110590/Oliva\\_CSJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/110590/Oliva_CSJ-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Ormeño, R. (2024). Estrategias de afrontamiento y el estrés académico de los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. [TESIS DE POSGRADO, Universidad Norbert Wiener] Recuperado de [https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/11262/T061\\_2\\_1505464\\_M.pdf?sequence=1](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/11262/T061_2_1505464_M.pdf?sequence=1)

Peñañiel, J., Ramírez, A., Mesa, I., Martínez, P. (2021). Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(3), 202-211. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55969712001>

- Petzold, M., Plag, J., & Ströhle, A. (2020). Umgang mit psychischer Belastung bei Gesundheitsfachkräften im Rahmen der COVID-19-Pandemie. *Der Nervenarzt*, 91(5), 417. <https://doi.org/10.1007/s00115-020-00905-0>
- Piñar, E., Cañadas, G., González, E., & Hueso, C. (2020). Ansiedad y estrategias de afrontamiento ante el estrés en primeros intervinientes y personal sanitario de emergencias extrahospitalarias previas a la pandemia de COVID19. *Emergencias*, 32(5), 371-373. [https://revistaemergencias.org/wp-content/uploads/2023/08/Emergencias-2020\\_32\\_5\\_371-373-373.pdf](https://revistaemergencias.org/wp-content/uploads/2023/08/Emergencias-2020_32_5_371-373-373.pdf)
- Quiroz L, Abarca Y, Angulo C (2021). Resiliencia en enfermeras durante la pandemia COVID-19. *Rev Dilemas Política y Valores* [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 28];63(1):1–17. Recuperado de: <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2818/2833>
- Restrepo, Y. (2021). Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés asistencial en el personal de salud del hospital La Misericordia de Calarcá. [TESIS DE LICENCIATURA, Universidad Antonio Nariño]. *Repositorio UAN*. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%C3%81NDEZ%20MART%C3%8DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Rodríguez, C. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. *Journal of negative and no positive results*, 5(6), 583-588. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.3662>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141-157. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Sandín, B., y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE) : desarrollo y validación preliminar . *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(1), 39-53. Retrieved from <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>

- Savitsky, B., Findling, Y., Ereli, A., & Hendel, T. (2020). Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. *Nurse education in practice*, 46, 102809. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102809>
- Sierra, C. (2010). Estrategias de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal en fase dialítica. *Psicogente*, 13(23), 27-41. Recuperado en <https://www.redalyc.org/pdf/4975/497552355003.pdf>
- Sixtos A. (2022). Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en el personal médico que atendió a pacientes en el módulo respiratorio durante la pandemia Covid-19 en la unidad de medicina familiar N°1 Aguascalientes. TESIS DE ESPECIALIDAD EN MEDICINA FAMILIAR, Universidad Autónoma De Aguascalientes. Retrieved from <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/11317/2278/456570.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Urzúa, A., Vera, P., Caqueo, A., y Polanco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *TERAPIA PSICOLÓGICA*, 38(1), 103-118. Retrieved from <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v38n1/0718-4808-terpsicol-38-01-0103.pdf>
- World Health Organization. (2020). The impact of COVID-19 on mental, neurological and substance use services: results of a rapid assessment. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/335838/9789240012455-eng.pdf?sequence=1>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

Título: Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande”- Tumbes 2022.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande”? Tumbes 2022	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b> Determinar cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés que se encuentran en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande”, Tumbes 2022</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande”, según la edad.</li> <li>- Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande”, según el sexo.</li> <li>- Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés en los trabajadores del centro de salud “Pampa Grande”, según el área de trabajo.</li> </ul>	- No existe hipótesis al tratarse de un estudio descriptivo.	<p>Variable principal: afrontamiento al estrés.</p> <p>Según su naturaleza: es una variable cualitativa.</p> <p>Según su escala de medición: ordinal</p>	Se emplea como instrumento el “Cuestionario de afrontamiento de estrés” (CAE), de Sandín y Chorot (2003)	<p><b>ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La investigación será de enfoque cuantitativo</li> <li>- El diseño de investigación es descriptivo y transversal.</li> <li>- La técnica empleada en la presente investigación es la encuesta.</li> </ul>	<p>POBLACION: 96</p> <p>MUESTRA: 96</p>

## Anexo 2: Matriz de operacionalización de la variable

Título: Estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande"- Tumbes 2022

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS (CAE)	Sandín (2003), refiere que el afrontamiento del Estrés es como actuamos o hacemos frente a determinadas situaciones de la vida cotidiana.	Se medirá a través de 42 ítems, los ítems son directos por lo tanto se califica de la siguiente escala de medición, nunca (0 puntos) pocas veces (1 puntos) a veces (2 puntos) frecuentemente (3 puntos) casi siempre (4 puntos) y evalúa 7 dimensiones.	(FSP) Focalizado en la solución del problema	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente</li> <li>✓ 8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados</li> <li>✓ 15. Establecí un plan de acción y procuré llevarlo a cabo</li> <li>✓ 22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema</li> <li>✓ 29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas</li> <li>✓ 36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema</li> </ul>	Escala ordinal
			(AFN) Auto focalización negativa	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 2. Me convencí de que hiciera lo que hiciera las cosas siempre me saldrían mal</li> <li>✓ 9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas</li> <li>✓ 16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema</li> <li>✓ 23. Me sentí indefenso(a) e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema</li> <li>✓ 37. Me resigné a aceptar las cosas como eran</li> </ul>	
			(REP) Reevaluación positiva	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema</li> <li>✓ 10. Intenté sacar algo positivo del problema</li> <li>✓ 17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás</li> <li>✓ 24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes</li> <li>✓ 31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»</li> <li>✓ 38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor</li> </ul>	
			(EEA) Expresión emocional abierta	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4. Descargué mi mal humor con los demás</li> <li>✓ 11. Insulté a ciertas personas</li> <li>✓ 18. Me comporté de forma hostil con los demás</li> <li>✓ 25. Agredí a algunas personas</li> <li>✓ 32. Me irrité con alguna gente</li> <li>✓ 39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos</li> </ul>	
			(EVT) Evitación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas</li> <li>✓ 12. Me concentré en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema</li> </ul>	

				<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 19. Salí al cine, a cenar, a «dar la vuelta», etc., para olvidarme del problema</li> <li>✓ 26. Procuré no pensar en el problema</li> <li>✓ 33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema</li> <li>✓ 40. Intenté olvidarme de todo</li> </ul>
			(BAS) Búsqueda de apoyo social	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía</li> <li>✓ 13. pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema</li> <li>✓ 20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema</li> <li>✓ 27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal</li> <li>✓ 34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir</li> <li>✓ 41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchara cuando necesité manifestar mis sentimientos</li> </ul>
			(RLG) Religión	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 7. Asistí a la Iglesia</li> <li>✓ 14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote u otro)</li> <li>✓ 21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema</li> <li>✓ 28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación</li> <li>✓ 35. Recé</li> <li>✓ 42. Acudí a la Iglesia a poner velas o rezar</li> </ul>

### **Anexo 3: Ficha técnica e instrumento**

**CUESTIONARIO:** Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE)

**AUTOR DE PRUEBA:** Sandín y Chorot

**APLICACIÓN:** Individual o grupal

**EDAD DE APLICACIÓN:** 16 años a más

**OBJETIVO:** Identificar los estilos básicos de afrontamiento en situaciones difíciles o estresantes.

**DIMENSIONES:** 7

**TIEMPO:** Entre 20 a 25 minutos

**MATERIALES:** Test de evaluación

#### **a. BREVE DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO**

Creado por Sandín y Chorot (2003) constituido por siete dimensiones, cada una de ellas tiene seis ítems o indicadores (42 ítems). Su calificación es de acuerdo a la suma correspondiente dentro de 24 puntos por cada dimensión y se determina identificar el estilo de afrontamiento predominante considerando las puntuaciones de:

- 0: nunca
- 1 al 6: casi nunca lo utiliza
- 7 al 12: lo utiliza en algunas ocasiones
- 13 al 18: lo utiliza mucho
- 19 al 24: lo utiliza siempre

#### **b. PROPIEDADES PSICOMÉTRICAS ORIGINALES**

Los resultados demostraron una clara estructura factorial de siete factores que representaban los siete estilos básicos de afrontamiento. Las correlaciones entre los factores fueron moderadas. Los coeficientes de fiabilidad de Cronbach por cada dimensión variaron entre 0.64 y 0.92 (media = 0.79) lo cual reafirmó de que el instrumento es fiable y adecuado para el uso de la comunidad científica. Los resultados sobre la estructura del afrontamiento sugieren que las 7 dimensiones aisladas son bastante consistentes y confieren validez interna a las 7 subescalas del CAE. (Sandín y Chorot, 2003).

## CAE

### Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

*Bonifacio Sandín y Chorot*

Nombre: \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Sexo \_\_\_\_\_

*Instrucciones:* En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud., la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. **Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.** Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud., piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problema más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

\_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_  
Nunca Pocas veces A Veces Frecuentemente Casi siempre

#### *¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?*

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.....0 1 2 3 4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre saldrían mal0 1 2 3 4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.....0 1 2 3 4
4. Descargué mi mal humor con los demás.....0 1 2 3 4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.....0 1 2 3 4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía.....0 1 2 3 4
7. Asistí a la Iglesia.....0 1 2 3 4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados...0 1 2 3 4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.....0 1 2 3 4
10. Intenté sacar algo positivo del problema.....0 1 2 3 4
11. Insulté a ciertas personas.....0 1 2 3 4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema0 1 2 3 4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema...0 1 2 3 4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.).....0 1 2 3 4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.....0 1 2 3 4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema.....0 1 2 3 4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.....0 1 2 3 4
18. Me comporté de forma hostil con los demás.....0 1 2 3 4

19. Salí al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc. para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.....	0	1	2	3	4
21. Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema.....	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.....	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.....	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.....	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas.....	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema.....	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.....	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediara la situación.....	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones problema.....	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.....	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venga".....	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente.....	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.....	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.....	0	1	2	3	4
35. Recé.....	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.....	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran.....	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.....	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.....	0	1	2	3	4
40. Intenté olvidarme de todo.....	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité mis sentimientos.....	0	1	2	3	4
42. Acudí a la iglesia para poner velas o rezar.....	0	1	2	3	4

*Corrección de la prueba*

Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes subescalas:

Focalizado en la solución del problema (FSP)	1, 8, 15, 22, 29, 36
Autofocalización negativa (AFN)	2, 9, 16, 23, 30, 37
Reevaluación positiva (REP)	3, 10, 17, 24, 31, 38
Expresión emocional abierta (EEA)	4, 11, 18, 25, 32, 39
Evitación (EVT)	5, 12, 19, 26, 33, 40
Búsqueda de apoyo social (BAS)	6, 13, 20, 27, 34, 41
Religión (RLG)	7, 14, 21, 28, 35, 42

## Anexo 4: Solicitud de autorización

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

SOLICITO: Autorización para realizar  
Trabajo de Investigación

DRA: MG. JENNIFER LÓPEZ CÉSPEDES  
JEFA POSTA DE SALUD "PAMPA GRANDE"

Yo, SHEYLA GERALDINE ZARATE GONZALES, identificada con DNI  
N.º 74947574. Ante usted respetuosamente me presento y expongo:

Que, estando cursando el **NOVENO CICLO** de la carrera profesional de **PSICOLOGÍA** en la Universidad Nacional de Tumbes, solicito a usted permiso para realizar el trabajo de Investigación en su Institución sobre "**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022**", bajo asesoramiento de la Docente Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada. para optar el grado de Psicóloga.

### POR LO EXPUESTO:

Solicito a usted me permita realizar las actividades de aplicación de los instrumentos de recolección de datos a los trabajadores de su institución durante los meses de mayo y junio del presente año.

Tumbes, 03 de enero del 2022



SHEYLA GERALDINE ZARATE GONZALES

Estudiante tesista

Celular: 915150752

Correo: sheylazarate56@gmail.com



GOBIERNO REGIONAL DE TUMBES  
DIRECCION REGIONAL DE SALUD TUMBES  
Mg. JENNIFER LÓPEZ CÉSPEDES  
JEFA MICRORED PAMPA GRANDE

MG. JENNIFER LÓPEZ CÉSPEDES

Jefa posta de salud "PAMPA GRANDE"

### Anexo 5: Prueba de confiabilidad y validez – Prueba piloto

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.842	42

#### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	78.950	385.839	.187	.841
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal.	80.450	397.734	-.090	.846
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.	78.850	365.082	.590	.832
4. Descargué mi mal humor con los demás.	81.200	400.274	-.179	.846
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas.	79.100	373.568	.341	.838
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía.	79.500	385.421	.147	.843
7. Asistí a la Iglesia.	79.250	370.197	.433	.835
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados.	78.650	369.397	.483	.834
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas.	80.200	410.168	-.355	.852
10. Intenté sacar algo positivo del problema.	78.850	366.345	.543	.833
11. Insulté a ciertas personas.	81.200	408.905	-.525	.850
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.	78.900	367.674	.451	.835
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema.	79.200	367.537	.534	.833

14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	80.500	379.421	.338	.838
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo.	79.550	364.368	.586	.832
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema.	79.900	373.989	.370	.837
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás.	78.550	363.629	.739	.830
18. Me comporté de forma hostil con los demás.	80.550	374.471	.294	.839
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema.	78.900	359.042	.567	.831
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.	80.150	387.713	.143	.842
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema.	80.250	386.618	.121	.843
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.	79.500	373.211	.427	.836
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación.	80.500	406.789	-.259	.852
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes.	79.050	366.892	.491	.834
25. Agredí a algunas personas.	81.050	407.524	-.297	.851
26. Procuré no pensar en el problema.	79.600	371.621	.414	.836
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal.	79.500	359.842	.524	.832
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación.	78.500	366.895	.525	.833
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas.	78.850	366.134	.590	.832
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema.	80.100	395.042	-.030	.846

31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga.	79.350	380.029	.240	.840
32. Me irrité con alguna gente.	80.700	392.853	.028	.844
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema.	79.550	370.050	.399	.836
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir.	79.500	379.526	.280	.839
35. Recé.	79.000	366.737	.430	.835
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema.	79.050	366.787	.493	.834
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran.	80.050	382.471	.220	.841
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor.	79.300	360.537	.627	.830
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos.	79.300	371.905	.417	.836
40. Intenté olvidarme de todo.	79.100	380.621	.310	.839
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos.	79.200	369.853	.437	.835
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar.	80.150	381.818	.217	.841

## Anexo 6: Consentimiento informado

---

### Consentimiento informado

#### "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022"

La participación para la presente investigación será completamente voluntaria y confidencial. La información que usted me brindará, será manejada prudencial, solo la investigadora tendrá acceso a esta información, por consiguiente, solo requeriré de su sinceridad y honestidad. La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 20-40 min y se basa en un cuestionario con 42 ítems, cuyo objetivo es Determinar las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia en los trabajadores del centro de salud "Pampa Grande"-Tumbes 2022. Esta información será examinada por la investigadora Sheyla Geraldine Zarate Gonzales, estudiante del noveno ciclo de la Escuela profesional de psicología de la Universidad Nacional de Tumbes. En caso de surgir alguna duda o se desea mayor información acerca de este trabajo de investigación, por favor comuníquese al correo: sheylazarate56@gmail.com.

DECLARACIÓN: Declaro por medio de este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, del mismo modo se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito el procedimiento y me fueron aclaradas cada una de mis dudas, proporcionándome el tiempo suficiente para ello. De modo que, doy mi consentimiento para la colaboración en esta investigación, certificando que se me ha entregado una copia de dicho consentimiento.

Desde ya le agradezco su participación.

Tumbes, ..... de ..... del 2022

---

Firma del participante

## Anexo 7: Resolución de designación de jurados



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

**" AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL "**

RESOLUCIÓN N° 201-2022/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 08 de julio de 2022.

**VISTO:** El expediente virtual N°1448, del 11 de julio del 2022, correspondiente al OFICIO N°041-2022/UNTUMBES- FACSO -DUNIV, mediante el cual el director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su reconocimiento, el proyecto de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022"**, que para optar el título profesional de licenciado en Psicología, ha presentado la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **ZARATE GONZALES SHEYLA GERALDINE**, documento con el que también se propone a los docentes que deben conformar el jurado calificador que tendrá a su cargo la evaluación de dicho documento académico; y

### **CONSIDERANDO:**

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45. de la Ley Universitaria N°30220 y en el artículo 90. del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que en conformidad con lo expuesto, deviene procedente el reconocimiento del proyecto de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022"**, para efectos de su evaluación, como tal, por el jurado calificador que también se constituye con esta Resolución, en virtud de la propuesta formulada, al efecto, con el documento señalado en la referencia;

Que complementariamente a lo señalado en el considerando precedente, se impone la necesidad de efectuar, como corresponde, la designación del docente asesor de dicho documento académico;

Que en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte resolutive;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

### **SE RESUELVE:**

**ARTICULO PRIMERO.- RECONOCER** a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **ZARATE GONZALES SHEYLA GERALDINE**, como autora del proyecto de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022"**, presentado por dicha estudiante.

**ARTICULO SEGUNDO.- CONSTITUIR** el Jurado Calificador del proyecto de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS**



**RESOLUCIÓN N°201-2022/UNTUMBES-FACSO-D.**

**TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD “PAMPA GRANDE”-TUMBES 2022”** con la siguiente conformación:

**Presidente** : Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi  
**Secretario** : Mg. Alexander Ordinola Luna  
**Vocal** : Mg. Carlos Alberto Coronado Zapata  
**Accesitario** : Dra. Eva Matilde Rhor García Godos.

**ARTÍCULO TERCERO.- DEJAR** expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 60. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, estipuladas en el artículo 41. del mismo Reglamento, es comunicado en forma escrita por el Presidente u otro miembro del Jurado, al Decano de la Facultad, para la llamada de atención correspondiente.

**ARTICULO CUARTO.- DESIGNAR** a la Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada como asesora del proyecto de tesis titulado **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD “PAMPA GRANDE”-TUMBES 2022”**, lo que se dispone en razón de lo señalado en la parte considerativa.

**ARTÍCULO QUINTO.- DEJAR** expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 49. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el tesista puede cambiar de asesor o co-asesor si no cumplen con sus funciones según el artículo 46. del mismo Reglamento.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el once de julio del dos mil veintidós.

**REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE:** (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. WENDY JESÚS CATHERIN CEDILLO LOZADA, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.  
-RECTOR-VRACAD-OGCDA  
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED  
-DEED-DDPS-DEPS-DECC  
-REG. TEC-Interesado-Archivo  
DMMYD.  
WJCL/Sec. Acad

  
Mg. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada  
SECRETARIA ACADEMICA

## Anexo 8: Resolución de aprobación del proyecto de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

**\* AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL \***

RESOLUCIÓN N° 340-2022/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 09 de noviembre de 2022.

**VISTO:** El expediente virtual N°2265 del 08 de noviembre del 2022, correspondiente al Oficio No 18-2022/UNTUMBES-FCSO- JE, mediante el cual, el presidente del Jurado constituido con la Resolución N° 201-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 11 de julio de 2022, alcanza el proyecto de tesis titulado "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, ZARATE GONZALES SHEYLA GERALDINE, para optar el título profesional de Licenciado en Psicología; y

### **CONSIDERANDO:**

Que con la Resolución N° 201-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 11 de julio de 2022, se reconoce a la estudiante ZARATE GONZALES SHEYLA GERALDINE, como autora del proyecto de tesis titulado "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022", se constituye el Jurado Calificador y se designa el asesor de dicho documento académico;

Que de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, el 31 de octubre del 2022 y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por el mencionado estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

### **SE RESUELVE:**

**ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR** el proyecto de tesis titulado "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, ZARATE GONZALES SHEYLA GERALDINE, para optar el título profesional de licenciado en Psicología, documento cuyo texto forma parte de esta Resolución.

**ARTÍCULO SEGUNDO.- ENCOMENDAR** al Jurado Calificador constituido con la Resolución N° 201-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 11 de julio de 2022, la evaluación del proyecto de tesis titulado "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS



**RESOLUCIÓN N°340-2022/UNTUMBES-FACSO-D.**

TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022". Dicho Jurado tiene la siguiente conformación:

**Presidente** : Dr. Abraham Eudes Pérez Uruchi  
**Secretario** : Mg. Alexander Ordíola Luna  
**Vocal** : Mg. Carlos Alberto Coronado Zapata  
**Accesorio** : Dra. Eva Matilde Rhor García Godos.

**ARTÍCULO TERCERO.- DEJAR** expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 60. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, estipuladas en el artículo 41. del mismo Reglamento, es comunicado en forma escrita por el Presidente u otro miembro del Jurado, al Decano de la Facultad, para la llamada de atención correspondiente.

**ARTÍCULO CUARTO.- RATIFICAR** a la Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada como asesora del proyecto de tesis "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022".

**ARTÍCULO QUINTO.- DEJAR** expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 49. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el tesista puede cambiar de asesor o co-asesor si no cumplen con sus funciones según el artículo 46. del mismo Reglamento.

**ARTÍCULO SEXTO.- COMUNICAR** la presente Resolución a los docentes aquí nominados, para que actúen en consecuencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el nueve de noviembre del dos mil veintidos.

**REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE:** (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. WENDY JESÚS CATHERIN CEDILLO LOZADA, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.  
- RICTOR-VRACAD-DCIDA  
- FACSO-DDH-DDT-DDT-DDED  
- DEED-DOPS-DEPS-DEIC  
- REG. TIC-Interesado-Archivo  
DAMPD  
MCCU/Sec. Acad

  
Mg. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada  
SECRETARIA ACADÉMICA

## Anexo 9: Resolución de ampliación de vigencia de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

**\* AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA  
CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNÍN Y AYACUCHO \***

### RESOLUCIÓN N°030-2024/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 26 de enero de 2024.

**VISTO:** El expediente virtual N°2976, del 15 de noviembre del 2023, correspondiente al Oficio N°078-2023/UNTUMBES-FACSO-D.U.INV-MBE., mediante el cual la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su formalización, la ampliación de periodo de tiempo para presentación de tesis, titulada **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022"**, presentado por la bachiller en Psicología **SHEYLA GERALDINE ZARATE GONZALES**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

#### **CONSIDERANDO:**

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45. de la Ley Universitaria N°30220 y el artículo 90. del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que con la Resolución N°201-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 08 de julio de 2022, se reconoce a la estudiante **SHEYLA GERALDINE ZARATE GONZALES**, como autora del proyecto de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022"**, se constituye el Jurado Calificador y se designa el asesor de dicho documento académico;

Que, con la **RESOLUCIÓN N° 340-2022/UNTUMBES-FACSO-D**, del 09 de noviembre del 2022, se aprueba el proyecto de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022"**, presentado por la estudiante de Psicología **SHEYLA GERALDINE ZARATE GONZALES** para optar el título profesional de licenciada en psicología.

Que de la información que se adjunta al expediente señalado en la referencia, se indica que teniendo en cuenta los motivos que aduce la bachiller en Psicología **SHEYLA GERALDINE ZARATE GONZALES**, interrumpió la ejecución de su proyecto de tesis titulado **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD "PAMPA GRANDE"-TUMBES 2022"**;

Que en conformidad con el artículo 54. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, "la vigencia para la ejecución del proyecto de tesis es de un año, a partir de la fecha de su aprobación por el Decano de la Facultad. El plazo puede extenderse un año más, si existen motivos justificados por el docente asesor ante el Decano de la Facultad".

Que de lo consignado en el Oficio N°078-2023/UNTUMBES-FACSO-D.U.INV-MBE., que forma parte del expediente señalado en la referencia, se desprende que **"Considerando las razones expuestas, los miembros de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, consideran pertinente**

**RESOLUCIÓN N°030-2024/UNTUMBES-FACSO-D.**

concederle el plazo de un año conforme a ley, el mismo que regirá a partir del acto resolutivo correspondiente.”;

Que teniendo en cuenta lo expuesto y al amparo de la normativa aquí indicada, deviene procedente la ampliación de vigencia del indicado documento, y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

**SE RESUELVE:**

**ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR** la ampliación de vigencia, por un plazo de un (01) año, contado a partir de la promulgación de la presente Resolución, para la presentación de la tesis titulada **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD “PAMPA GRANDE”-TUMBES 2022”**, cuya autoría es de la bachiller en Psicología **SHEILA GERALDINE ZARATE GONZALES**, para optar el título profesional de licenciada en Psicología, lo que se dispone en razón de los señalado en la parte considerativa.

**ARTÍCULO SEGUNDO.- RATIFICAR** el Jurado Calificador constituido con la Resolución N°201-2022/UNTUMBES-FACSO-D, del 08 de julio de 2022, para la evaluación del informe de tesis titulado **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD “PAMPA GRANDE”-TUMBES 2022”**. Dicho Jurado tiene la siguiente conformación:

**Presidente** : Dr. Abraham Eudes Pérez Urruchi.  
**Secretario** : Dr. Alexander Ordinola Luna.  
**Vocal** : Mg. Carlos Alberto Coronado Zapata.  
**Accesitario** : Dra. Eva Matilde Rhor García Godos.

**ARTÍCULO TERCERO.- RATIFICAR** a la Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada como asesora del proyecto de tesis titulado **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TIEMPOS DE PANDEMIA EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD “PAMPA GRANDE”-TUMBES 2022”**.

**ARTÍCULO CUARTO.- COMUNICAR** la presente Resolución a los docentes aquí nominados, para que actúen en consecuencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veintiséis de enero del dos mil veinticuatro.

**REGISTRASE Y COMUNICASE:** (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. JESSICA SARA VALDIVIEZO PALACIOS, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. e.  
-RECTOR-VRACAD-00C04  
-FACSO-02H-00T-0ET-00ED  
-DEED-DOPS-DEPS-DECC  
-REG. REC-Intermedio-Archivo  
D88M/D  
J5VP/Sec. Acad.

  
**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**  
  
**Dra. Jessica Sara Valdiviezo Palacios**  
**SECRETARIA ACADÉMICA**