

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES

Facultad De Ciencias De La Salud

Escuela Profesional De Psicología



TESIS

Título : RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCAHUANCAYO, 2022.

Para Optar : El Título Profesional de Psicóloga

Autores : Bach. Barzola Romani Jhanira Briyidt
Bach. Ccanto De La Cruz Rayda

Asesor : Mg. Castillo Bernia Joan Manuel

Línea de Investigación Institucional: Salud y Gestión de la salud

Fecha de inicio y culminación : Noviembre 2021 - Noviembre 2022

Huancayo – Perú - 2023

DEDICATORIA

A mi madre por ser siempre ejemplo de dedicación y sacrificio.

A toda mi familia porque confió en mí y lograr ser profesional.

Las autoras

AGRADECIMIENTO

A los docentes de la escuela profesional de Psicología por sus sabias enseñanzas.

A las autoridades y trabajadores del centro de Salud de Chilca – Huancayo por apoyarnos en la aplicación de los instrumentos.

A los (as) magister que nos brindaron su tiempo y apoyo incondicional con el criterio de jueces.

Jhanira y Rayda

CONSTANCIA

DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final titulado:

RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA-HUANCAYO, 2022

Cuyo autor (es) : **BARZOLA ROMANI JHANIRA BRIYIDT
CCANTO DE LA CRUZ RAYDA**
Facultad : **CIENCIAS DE LA SALUD**
Escuela Profesional : **PSICOLOGIA**
Asesor (a) : **MG. CASTILLO BERNIA JOAN MANUEL**

Que fue presentado con fecha: 05/01/2023 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 13/01/2023; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 28%.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software dos veces.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 13 de enero de 2023



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
Facultad de Ciencias de la Salud


Ph.D. EDITH ANCCO GOMEZ
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 26 - DUI - FCS - UPLA/2023

c.c.: Archivo
EAG/vjchp

INTRODUCCIÓN

En la actualidad estamos atravesando una situación bastante crítica que viene aquejándonos desde el año 2020 por el covid-19, afectando al personal sanitario tanto emocional, físicamente ya que ellos son trabajadores de primera línea, según mencionan las cifras estadísticas el personal de salud presenta un alto grado de porcentaje de estrés. Por lo mismo la resiliencia es un factor fundamental en la vida diaria y más aún en tiempos críticos que atravesamos presenciando momentos angustiantes, caos, dolor, etc.

Asimismo, el trabajo de investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés en el personal que labora en el Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Se tomó en cuenta el modelo de Wagnild y Young (1993) quienes definen a la resiliencia como una característica de la personalidad que reduce el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación, del mismo modo, se tuvo en cuenta el modelo de Lazarus y Folkman (1986) afrontamiento se refiere ante cualquier situación angustioso y de estrés las personas desarrollan esfuerzos conductuales y cognitivos para manejar, reducir situaciones específicas internas o externas que aparecen como excesivos de los recursos de las personas.

La metodología que se empleó fue enfoque cuantitativo con un método científico, de tipo básica, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental transaccional, con población de 142 y con una muestra de 115 personales de salud, y muestreo es de tipo no probabilístico con criterios de exclusión e inclusión. Los instrumentos que se emplearon fueron

Escala de resiliencia de Wagnild y Young adaptado por Gómez (2019) a nuestro contexto y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE 28 adaptado por Levano, J. (2018) a nuestro contexto.

Asimismo, el trabajo se presenta ordenado y estructurado en capítulos:

En el capítulo I se encuentra planteamiento del problema en el que se expone la realidad problemática, delimitación del problema, formulación del problema, objetivos y justificación.

Capítulo II antecedentes (nacionales e internacionales), bases teóricas, marco conceptual de ambas variables a estudiar.

En cuanto al capítulo III se encuentra la hipótesis general y específica y la definición conceptual.

La metodología se encuentra en el capítulo IV, lo cual indica el método, nivel, tipo, diseño de investigación, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos, técnica de procesamiento, análisis de datos y aspectos éticos.

Asimismo, en el capítulo V se encuentran los resultados obtenidos, análisis y discusión de resultados.

Finalmente se redactó las conclusiones y recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

CONTENIDO

DEDICATORIA.....	ii
INTRODUCCIÓN.....	iv
CONTENIDO.....	vi
CONTENIDO DE TABLAS.....	x
CONTENIDO DE FIGURAS.....	xi
RESUMEN.....	xii
CAPÍTULO I.....	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	1
1.2. Delimitación del problema.....	3
1.2.1. Delimitación Espacial.....	3
1.2.2. Delimitación Temporal.....	3
1.2.3. Delimitación Temática.....	3
1.3. Formulación del problema.....	3
1.3.1. Problema General.....	3
1.3.2. Problema (s) Específico (s).....	4
1.4. Justificación.....	4
1.4.1. Social.....	4
1.4.2. Teórica.....	4
1.4.3. Metodológica.....	5
1.5. Objetivos.....	5
1.5.1. Objetivo General.....	5
1.5.2. Objetivo(s) Específico(s).....	6
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO.....	7
4.1. Antecedentes (nacionales e internacionales).....	7
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	7
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	10
4.2. Bases Teóricas o Científicas.....	12

2.1.3.	Resiliencia	12
2.1.3.2.	Pilares de la Resiliencia.....	13
2.1.3.3.	Pilares de la resiliencia comunitaria	14
2.1.3.4.	Componentes de la personalidad resiliente	14
2.1.3.5.	Consideraciones para ser resilientes	15
2.1.3.6.	Características de las personas resilientes	15
2.1.3.7.	Valores fundamentales en la resiliencia	16
2.1.3.8.	Importancia de la resiliencia individual y organizacional para la salud laboral del personal sanitario.....	16
2.1.4.	Enfoques que sustentan la resiliencia	17
2.1.5.	Estilos de afrontamiento al estrés	19
2.1.6.	Procesos del afrontamiento.....	24
2.1.7.	Importancia del afrontamiento al estrés.....	24
2.1.8.	Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés	25
4.3.	Marco Conceptual (de las variables y dimensiones).....	25
2.3.1.	Resiliencia	25
2.3.2.	Ecuanimidad.....	25
2.3.3.	Perseverancia:.....	26
2.3.4.	Confianza en sí mismo:	26
2.3.5.	Satisfacción personal:.....	26
2.3.6.	Sentirse bien sólo:	26
2.3.7.	Afrontamiento al estrés centrado en el problema:.....	26
2.3.8.	Afrontamiento al estrés centrado en la emoción:	26
2.3.9.	Afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema:	27
CAPÍTULO III		28
HIPÓTESIS		28
3.1	Hipótesis General.....	28
3.2	Hipótesis específicas.....	28
3.3	Variables (definición conceptual y operacionalización).....	28
1.5.3.	Resiliencia	28
3.3.2.	Estilos de afrontamiento al estrés.....	29
CAPÍTULO IV		30
METODOLOGÍA.....		30

4.4. Método de Investigación.....	30
4.5. Tipo de Investigación.....	30
4.6. Nivel de Investigación	30
4.7. Diseño de la Investigación.....	31
4.8. Población y muestra.....	32
4.9. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	34
4.10. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	41
4.11. Aspectos éticos de la Investigación	42
CAPÍTULO V	43
RESULTADOS	43
5.1 Resultados descriptivos.....	43
5.2. Contrastación de hipótesis	48
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	55
CONCLUSIONES.....	60
RECOMENDACIONES	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	62
ANEXOS	70

<i>Anexo 1 Matriz de consistencia</i>	79
<i>Anexo 2 Matriz de operacionalización de variables</i>	81
<i>Anexo 3 Matriz de operacionalización de instrumentos</i>	83
<i>Anexo 4 Instrumentos de investigación</i>	87
<i>Anexo 5 Consentimiento informado</i>	91
<i>Anexo 6 Declaración de confidencialidad</i>	93
<i>Anexo 7 Compromiso de autoría</i>	95
<i>Anexo 8 Solicitud a la institución</i>	97
<i>Anexo 9 Carta de aceptación de la institución</i>	98
<i>Anexo 10 validez y confiabilidad del instrumento</i>	135
<i>Anexo 11 Data del procesamiento de datos</i>	136
<i>Anexo 12 Evidencias de aplicación de instrumentos</i>	138

CONTENIDO DE TABLAS

Tabla 1 <i>Población de investigación</i>	36
Tabla 2 <i>Muestra de investigación</i>	37
Tabla 3 <i>Resultado de la variable resiliencia en el personal que labora en el Centro de Salud de Chilca</i>	49
Tabla 4 <i>Resultado de la variable estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud Chilca</i>	50
Tabla 5 <i>Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud Chilca</i>	52
Tabla 6 <i>Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en emociones del personal que labora en Centro de Salud Chilca</i>	463
Tabla 7 <i>Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en la evitación del personal que labora en Centro de Salud Chilca</i>	474
Tabla 8 <i>Coeficiente de correlación</i>	49
Tabla 9 <i>Correlación entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés</i>	49
Tabla 10 <i>Correlación entre resiliencia y el estilo centrado en el problema</i>	51
Tabla 11 <i>Correlación entre resiliencia y el estilo centrado en la emoción</i>	52
Tabla 12 <i>Correlación entre resiliencia y el estilo centrado en la evitación</i>	548

CONTENIDO DE FIGURAS

Figura 1 <i>Resultado de la variable resiliencia en personal que labora en Centro de Salud Chilca</i>	49
Figura 2 <i>Resultado de la variable estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud Chilca</i>	440
Figura 3 <i>Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud Chilca</i>	452
Figura 4 <i>Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en emociones del personal que labora en Centro de Salud Chilca</i>	463
Figura 5 <i>Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en la evitación del personal que labora en Centro de Salud Chilca</i>	475

RESUMEN

La investigación titulada resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en un centro de salud, Chilca-Huancayo, 2022, tiene como propósito determinar la relación que existe entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022, por lo que se formuló el problema ¿Qué relación existe entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022?. Y se planteó la hipótesis existe relación entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. La investigación es de tipo básica, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental transaccional, se cogió una muestra de 103 personales de salud para la aplicación de los instrumentos; Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE – 28. Al finalizar se llegó a la conclusión existe relación directa y baja entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Donde se aplicó rho de Spearman siendo 0,340 ubicándose en una correlación directa y baja, además $0,000 < 0,05$ se corrobora por lo que son pocos trabajadores que actúan con resiliencia y muestran estilos de afrontamiento al estrés moderado. Los responsables del centro de salud de Chilca deben realizar talleres de fortalecimiento concerniente a resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés dirigido al personal con el propósito de potenciar sus capacidades de cada trabajador.

Palabras clave. Resiliencia, estilos de afrontamiento al estrés, problema, emociones, evitación

ABSTRACT

The research titled resilience and stress coping styles in personnel working in a health center, Chilca-Huancayo, 2022, has the purpose of determining the relationship between resilience and stress coping styles in personnel working in Health Center, Chilca-Huancayo, 2022, for which the problem was formulated: What relationship exists between resilience and styles of coping with stress in the personnel who work in the Health Center, Chilca-Huancayo, 2022? And the hypothesis was raised that there is a relationship between resilience and the styles of coping with stress in the personnel who work in the Health Center, Chilca-Huancayo, 2022. The research is of a basic type, correlational descriptive level, transactional non-experimental design, it was taken a sample of 103 health personnel for the application of the instruments; Wagnild Resilience Scale, G. Young and the COPE - 28 stress coping questionnaire. At the end, the conclusion was reached that there is a direct and low relationship between resilience and stress coping styles in the personnel who work in the Center for Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Where Spearman's rho was applied, being 0.340, being located in a direct and low correlation, in addition, $0.000 < 0.05$ is corroborated by what are few workers who act with resilience and show coping styles to moderate stress. Those responsible for the Chilca health center must carry out strengthening workshops regarding resilience and stress coping styles aimed at staff with the purpose of enhancing the capacities of each worker.

Keywords. Resilience, stress coping styles, problem, emotions, avoidance

CAPÍTULO I.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) indica que la capacidad sobre resiliencia va de la mano con salud mental y emocional, por ende, nos permite tener mejores herramientas de manera personal, para enfrentar situaciones difíciles que invaden abruptamente nuestra cotidianidad. Se define a sí mismo, como el contenido de un sistema de salud que tiene la aptitud de prevenir, detectar, responder y recuperarse de manera interpersonal de las amenazas y emergencias de salud pública y de la vivacidad para desplegar recursos que satisfacen mayores necesidades durante los periodos de crisis.

En un estudio reciente realizado por Peñafiel et al., (2021) llamado “Resiliencia y afrontamiento del personal de salud durante la pandemia por COVID – 19” mencionaron que en China (2020), en el personal de salud la incidencia de estrés fue de 27,4%, siendo la población femenina la más afectada. En otro estudio realizado en 34 hospitales del mismo país, contrastaron que presentaron reacción al estrés en un 71,5% y ansiedad, 44,6%; concluyeron que en Italia en la población profesionales de salud un 34,3% presentaron estrés y 36,7% estrés postraumático.

De acuerdo a Vera et al., (como se citó en Leiva, 2017) en América Latina, el índice en el factor de estrés acrecienta periodo tras periodo. En donde Argentina es uno de las naciones más perjudicados, por lo que investigaciones revelan que las estadísticas aumentan en un 65% de los personales de salud. Por otro lado, en Perú según Marquina (2021) en investigaciones realizadas sobre estrés laboral en los trabajadores de la salud estuvo un 31.4%

posicionándose en un nivel medio. Los más expuestos fueron técnicos de enfermería con una cifra de 37.2%, enfermeras en un 19.5%, obstetras con un 18% y el personal médico con 14%.

Danet (2021) manifiesta que la situación que se vivenció generó, desmotivación, debido al uso de equipos de protección, reorganización del espacio del trabajo, poca cantidad de recursos materiales, carga laboral, turnos extras y horarios prolongados en el personal de salud de primera línea, así mismo, menciona el miedo a contraer o contagiarse de cualquier tipo de patologías por la cantidad de pacientes que ingresan a los centros de salud, hospitales entre otros; teniendo como consecuencias altos niveles de estrés, ansiedad y diversos desenlaces psicológicas y psiquiátricas.

Ante ello Broche et al., (2020) comentaron que el personal de salud que han sido expuestos a diversas situaciones como es el caso actual del COVID 19 y a otras enfermedades, debido a ello las consecuencias psicológicas de padecer son trastornos mentales, señalando el estrés postraumático, depresión, ansiedad y trastorno de adaptación entre otros.

Finalmente, Taylor (citado por Huanay, 2019) alude que la manera de afrontar el estrés está estrechamente ligado a la resiliencia porque le consiente saber cómo el ente enfrenta un contexto reciente, pavoroso y amenazador para el bienestar propia; cada individuo posee un modo o maniobra de afrontamiento. Por ello, consideramos significativo conocer la relación que existe entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés que tienen el personal de salud de un centro de salud Chilca – Huancayo que se encuentra ubicado en Jr. Humbolt, donde pudimos apreciar que los trabajadores de la salud como son las enfermeras, médicos, obstetras, entre otros están expuestos a muchas situaciones negativas, más aún en estos tiempos de pandemia ya que se generó una tercera ola del virus del covid

19 en donde las estadísticas realizadas mostraron como resultado mayor número de contagiados en nuestra población Huancaína, ante ello el profesional de salud sigue luchando cada día al cuidado de sus pacientes , a pesar que presentan mucha carga laboral y emocional.

Ante lo mencionado, la interrogante principal que conduce esta investigación es:

¿Qué relación existe entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en el Centro de Salud, Chilca – Huancayo 2022?

1.2. Delimitación del problema

1.2.1. Delimitación Espacial

La investigación se llevó a cabo en el establecimiento de salud situado en Jr. Humboldt N° 900 del distrito de Chilca, provincia de Huancayo y departamento de Junín.

1.2.2. Delimitación Temporal

Se llevó a cabo el estudio en un periodo de 12 meses, desde noviembre del 2021 hasta noviembre del 2022.

1.2.3. Delimitación Temática

Para profundizar con respecto a las variables de estudio se tuvo en cuenta para la variable resiliencia el modelo de resiliencia de Wagnild y Young, asimismo, se tomó en cuenta la teoría de Afrontamiento al Estrés de Lazarus y Folkman para la variable de estilos de afrontamiento al estrés.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema General

¿Qué relación existe entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en centro de salud, Chilca – Huancayo, ¿2022?

1.3.2. Problema (s) Específico (s)

- ¿Qué relación existe entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022?
- ¿Qué relación existe entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022?
- ¿Qué relación existe entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022?

1.4. Justificación

1.4.1. Social

Los principales beneficiarios fueron los personales que laboraron en el centro de salud Chilca-Huancayo, tomando conciencia del nivel que tienen de resiliencia y cuál es el estilo de afrontamiento al estrés que hacen uso en situaciones difíciles que presencian en el día a día, más aun con la coyuntura que se atravesó por la COVID 19, asimismo, mediante los resultados que se encontraron en la investigación se sugirió o implementó propuestas de programas o talleres de intervención en coordinación con la jefa y departamento de psicología.

1.4.2. Teórica

Esta investigación sirvió como base de apoyo y antecedente para las futuras investigaciones sobre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés realizándose dentro nuestro contexto. Dado que las investigaciones acerca de las variables mencionadas en el personal de salud son escasas. Por tal motivo, se sostiene que este estudio permitió ampliar conocimientos, actualizar información sobre las variables abordados en un contexto específico con el fin de acrecentar dichos saberes, se tomó en cuenta el modelo de Wagnild

y Young (1993) quienes definen a la resiliencia como una característica de la personalidad que reduce el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación, asimismo, se tuvo en cuenta el modelo de Lazarus y Folkman (1986) afrontamiento se refiere ante cualquier situación angustioso y de estres las personas desarrollan esfuerzos conductuales y cognitivos para manejar, reducir situaciones específicas internas o externas que aparecen como excesivos de los recursos del individuo.

1.4.3. Metodológica

En la presente investigación el nivel que se empleó fue el descriptivo correlacional porque se buscó conocer el grado de relación entre ambas variables ,del mismo modo se cuentan con dos instrumentos que tienen validez y confiabilidad, adaptado la escala de resiliencia por Gómez (2019) y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés adaptado por Levano, J. (2018), asimismo, por objetividad se llevó a cabo el proceso de verificación de validez y fiabilidad ,con el fin de generar y recabar información objetiva, para la muestra con el cual se trabajó. A partir del presente estudio se podría realizar investigaciones de nivel experimental.

1.5.Objetivos

1.5.1. Objetivo General

Determinar la relación que existe entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

1.5.2. Objetivo(s) Específico(s)

- Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022
- Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022
- Identificar la relación que existe entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

4.1. Antecedentes (nacionales e internacionales)

2.1.1. Antecedentes internacionales

Mencionado por Peñafiel et al. (2021) en su investigación titulado “*Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud – Ecuador, 2021*” que tuvo como propósito determinar el impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento desde el comienzo de la enfermedad del COVID -19. El estudio tomó un enfoque de tipo descriptivo correlacional transversal con perspectiva cuantitativo, con una muestra de 90 profesionales de la salud de 18 a 65 años del Hospital Santa Inés, el proceso de recolección de datos se realizó con el cuestionario CD – RISC. Evalúa el nivel de resiliencia y la Escala de Carver en versión español que evalúa las estrategias de afrontamiento ante situaciones estresantes. Mediante ello los resultados logrados del estudio demostraron a cerca de 13% de personales presentan algún tipo de malestar psicológica, también obtuvieron una relación estadísticamente significativa positiva moderada entre el Malestar Psicológico con el Afrontamiento ($r=0,369$). De la misma manera la Resiliencia y el Afrontamiento se asociaron positivamente ($r=0,328$).

Según Martinez et al., (2021) en estudio realizado denominado “*Resiliencia asociada a factores de la salud mental y sociodemográficos en enfermeros mexicanos durante covid - 19*”, refieren que el objetivo del estudio ejecutado fue estudiar la resiliencia en los personales de salud enfermeros de México y factores sociodemográficos de la salud mental asociados a ella. El método del estudio fue cuantitativo, con nivel correlacional y de tipo transversal; la muestra estuvo conformado por 556 enfermeros que oscilaban entre 25 a 40 años. El

instrumento que evaluaron es el Inventario de Resiliencia (IRES). Con una confiabilidad de $\alpha=0.93$ y el Cuestionario General de Salud (GHQ-28). En los resultados se hallaron niveles bajos de resiliencia en los enfermeros más jóvenes ($p<0.001$, $\eta^2=0.05$), solteros ($p<0.001$, $\eta^2=0.02$) y con menor nivel educativo. Los predictores de resiliencia fueron la búsqueda de información sobre salud mental ($\beta = -0.152$, $p < 0.001$), niveles bajos de depresión ($\beta = -0.307$, $p < 0.001$) y bajos niveles de disfunción social ($\beta = -0.261$, $p < 0.001$).

Así mismo, Rodríguez y Ortunio (2019) en su investigación en Valencia Venezuela titulada “*Resiliencia en trabajadores de la salud de una unidad de cuidados intensivos pediátricos*”; en donde mencionaron que los profesionales sanitarios están expuestos a ambientes estresantes consecutivamente, en este sentido la solución triunfante de dicha situación será de la propia resiliencia del individuo, esto ayudara a mejorar el estrés para su bienestar físico y mental ; debido a ello el objetivo es determinar los niveles de resiliencia. El trabajo realizado es cuantitativo, descriptiva correlacional. La población estuvo conformada por los personales de salud que trabajaban en UCIP y con una muestra de 33 trabajadores con edades que oscilaban entre 22 a 56 años . El instrumento que evaluaron fue la escala de resiliencia (CD- RISC) de Bobbes y Col que consta de 25 ítems de tipo likert que va desde 0 hasta 4. El resultado tuvo superioridad estadísticamente significativo del sexo femenino (84%; $Z= 3,83$; $p < 0,00$). un 45, 5% se encontraban casados y 60,6% pertenecían al área de enfermería y el 45,5% mostró niveles medios de resiliencia.

Del mismo modo , Portero (2019) en su investigación titulado: “*Estrés laboral, burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general en personal sanitario de urgencias*”; su objetivo de estudio fue “evaluar la posible relación entre el estrés percibido, el burnout, satisfacción laboral, las estrategias de afrontamiento y las características sociodemográficas

y laborales del personal sanitario del servicio de urgencias hospitalario sobre el estado de salud general”. A través del método descriptivo transversal con una muestra de 235 profesionales de la salud que laboraban en los consultorios de urgencias hospitalarias de la Comunidad Autónoma de Andalucía (España) sus edades fluctuaban de 22 a 65 años . Para recabar la información de datos utilizaron los siguientes cuestionarios;Maslach Burnout Inventory para medir el burnout, el General Health Questionnaire que evalúa el nivel de salud general, Inventario breve de afrontamiento - COPE 28, Perceived Stress Scale que mide el nivel de estrés y el cuestionario Font-Roja de satisfacción laboral. El resultado fue 48,94% de profesionales tenía un nivel elevado de despersonalización. El afrontamiento más utilizado por los profesionales han sido el centrado en el problema puntuando [1,51 (0,50)]. Por otro lado, la estrategia más manejada fue la aceptación [1,67 (0,80)]. Concerniente a salud general, la ansiedad fue el síntoma más frecuente con [2,49 (1,93)]. Del mismo modo quién usó con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento centrado en la evitación es el médico y el personal de enfermería ($p=0,002$). Finalmente la investigadora menciona que pudo encontrar relación positiva y significativa entre las variables.

Por otro lado, Mantas (2018) en su investigación realizada en Girona titulada “*Sentido de coherencia, resiliencia y salud mental positiva en los profesionales del Sistemas de Emergencias Médicas*” España, haciendo empleo del método cuantitativo, con un nivel de estudio correlacional, con tipo de investigación descriptivo; la muestra estuvo conformado por 406 profesionales que oscilan entre 38 a 50 años siendo la mayoría hombres en un 66,3% , la técnica de recolección de datos fue la encuesta y los instrumentos que aplicaron fueron los cuestionario de Orientacion a la vida SOC, y la Escala de Davidson Resiliente CD-RISC. Los resultados fueron que el 46,8% de laboradores de la salud del SEM mostraron mayor valor de resiliencia en relación a deleite con la vida como también la suficiencia de

afrontamiento en medio de contextos estresantes, seguridad personal, capacidad de adaptarse a cambios, así como técnica para entablar relaciones interpersonales, Al analizar el estudio en relación al grado de satisfacción laboral global, encontraron diferencias estadísticamente significativas en el sentido de que a mayor satisfacción laboral presentaron mayor resiliencia, los que tenían un contrato fijo en relación a los eventuales puntuando ($p= 0,035$), en cuanto a los que trabajaron por turnos en relación a los que trabajaban 24h ($p=0,029$).

2.1.2. Antecedentes nacionales

Reyes y Olenka (2021) su estudio titulado “*síndrome de Burnout y resiliencia del personal de Salud durante COVID-19; en Centro de Salud Manchay – Distrito de Pachacamac, 2021*”. Con enfoque cuantitativa, de tipo descriptiva, correlacional, su muestra conformada por 40 personas que laboran en dicho establecimiento de salud. Emplearon dos instrumentos: el MBI de Maslach, compuesta por 22 preguntas, adaptado por Ramos el 2018 y el ER-25 de Wagnild y Young, compuesto por 25 preguntas, adaptado de la misma forma por Ramos el 2018. El análisis de los datos se realizó con el programa SPSS 26, arrojando como resultados una correlación ($r= -,407$; sig. 0,009; $p<0.01$). Concluyó que existe una relación negativa moderada entre el síndrome de Burnout con la resiliencia en el personal de salud del Centro Salud Manchay.

Condori y Feliciano (2020) en su publicación titulado “*Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por COVID-19, Juliaca*” su objetivo fue determinar la relación que existe entre ambas variables, haciendo uso del enfoque cuantitativo, tipo básica, no experimental, teniendo en cuenta el diseño descriptivo correlación, los instrumentos fueron el Inventario de afrontamiento al estrés Brief

“COPE-28” y el Inventario de ansiedad “IDARE”, la muestra formada por 70 trabajadores, en cuanto a los resultados descriptivos se evidencia que la estrategia de afrontamiento más utilizada es la centrada en el problema y la menos utilizada es aquella centrada en la evitación del problema y dependiendo de las circunstancias la estrategia centrado en la emoción, en cuanto a la ansiedad estado el 82.9% de los trabajadores presentaron algún nivel de ansiedad estado más de la mitad eran mujeres y solo el 17.1% no presento ansiedad estado. Llegando a la conclusión que no existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad estado en los trabajadores de un Centro de Salud en la cuarentena por COVID-19 de Juliaca.

Alvares y Cueva (2020) en su investigación “*clima laboral y estilos de afrontamiento al estrés en el personal de salud, Hospital Carlos Alcántara, La Molina, Lima 2020*”. El objetivo fue determinar la relación que existe entre ambas variables, de tipo básico, correlacional, haciendo uso del enfoque cuantitativo y diseño no experimental, la muestra fue 120, asimismo, el cuestionario utilizado fue de clima laboral de 12 ítems y para Estilos de Afrontamiento al estrés de 20 ítems, de tipo Likert. De acuerdo a los resultados se concluye que existe correlación positiva y moderada entre el clima laboral y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal de salud.

Gutierrez (2020) en su investigación titulado “*resiliencia y conflictos laborales en el personal de salud del centro quirúrgico de la clínica San Pablo Trujillo, 2019*”, tuvo como objetivo general determinar la relación entre ambas variables mencionadas. La muestra estuvo conformada por 26 trabajadores, fue aplicativo, no experimental, tipo descriptivo correlacional, trasversal, se aplicó el cuestionario de conflictos laborales y la escala de resiliencia. En cuanto a la correlación de resiliencia y conflicto laboral se obtuvo coeficiente

de correlación Rho de Spearman = $-0,018$, con una significancia de $0,929 > 0,05$. Por lo que se concluyó que no existe relación entre la resiliencia y conflicto laboral.

Oliva (2018) en investigación titulada “*Síndrome de Burnout y resiliencia en el personal de salud del Hospital María Auxiliadora - Lima 2017*” tuvo como objetivo determinar la asociación entre el síndrome de burnout y la resiliencia. con enfoque cuantitativa, el instrumento que se utilizó fue el inventario de Burnout (Maslach, C. y Jackson, S., 1986, adaptada a nuestro contexto y la escala de Resiliencia, (Wagnild y Young, 1993, adaptada a nuestro contexto, con una muestra de 99 personas. Los resultados hallados fueron asociación significativa entre el Burnout y la resiliencia, llegando a la conclusión el nivel de Burnout y resiliencia se encontró fuertemente asociado.

4.2. Bases Teóricas o Científicas

2.1.3. Resiliencia

2.1.3.1. Definiciones de resiliencia

Según Puig y Rubio (2013) refiere el término resiliencia proviene del latín resilio, que significa "saltar hacia atrás, volver a saltar, rebotar”.

De acuerdo a Cyrulnik y Anaut, (2018) consideran que la resiliencia “es la reanudación de un desarrollo después de una agonía física; es decir, al comenzar nuestra vida cuando hay un traumatismo, algunos de nosotros no podemos recuperar la capacidad de vivir, y no será posible la resiliencia”.

Así mismo, Sánchez y Canales (2020) definen la resiliencia como la “capacidad que la persona tiene de recuperarse después de sufrir una situación compleja, estresante,

adaptándose de manera positiva y creativa a las adversidades, superándolas y en general, sintiéndose regenerada, fortalecida y transformada para mejor” (p. 39).

Sin embargo, Wagnild y Young (1993) quienes definen a la resiliencia como una característica de la personalidad que reduce el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación, también modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación.

2.1.3.2. Pilares de la Resiliencia

De acuerdo a Werner y Smith, menciona los siguientes pilares:

- **Autoestima:** considerado pilar fundamental de la resiliencia.
- **Confianza:** facilita las relaciones con el entorno y sobre todo ayuda a confiar en sí mismos.
- **Autonomía:** cualidad de tomar decisiones propias con independencia.
- **Sentido del Humor:** capacidad de reírse, mostrar alegría y de promover actitudes para disminuir las situaciones de tensión.
- **Pensamiento crítico:** habilidades cognitivas que permiten a las personas interpretar, analizar, frente a situaciones en las cuales se deben confrontar ideas, discutir y debatir opiniones.
- **Iniciativa:** cualidad para iniciar algo sin que nadie le impulse hacer las cosas.
- **Creatividad:** habilidad y facilidad para inventar o crear algo.

Asimismo, en la investigación realizado por los autores mencionados se identificó, aquellos elementos del medio social que contribuyeron al desarrollo de los pilares de la resiliencia. A estos componentes se les denominó **Factores de resiliencia** entre los cuales se incluyen los siguientes:

- Apego
- Amor incondicional
- Expresiones de cariño en la familia
- Protagonismo infantil

2.1.3.3. Pilares de la resiliencia comunitaria

Sin embargo, Ojeda (como se citó en Puig et al. 2013) propuso los siguientes:

- **Identidad:** involucra tradiciones, valores, costumbres con las que te identificas.
- **Humor:** capacidad de reírse o sentirse alegre en la sociedad e individual.
- **Honestidad:** involucra conocimiento que reprocha la mentira y valora la honestidad de las personas.
- **Autoestima colectiva:** cualidad y emoción de orgullo de uno mismo y lugar en el que vives.
- **Solidaridad:** sentimiento de unidad, lazo social por otras personas.

2.1.3.4. Componentes de la personalidad resiliente

De acuerdo a Puig et al. (2013) describe los componentes de la personalidad resiliente, es decir, los que hacen posible que se den respuestas de resiliencia frente a las adversidades. Han definido tres elementos que conformaron la personalidad de quienes han constatado en su vida historias de resiliencia –la fortaleza de los supervivientes-, de tal forma que se interrelacionan y refuerzan entre sí.

1. **Fortalezas intrapsíquicas:** “consideramos como aquellos recursos internos de cada persona, que pueden ser fortalecidos en su interacción con el ambiente, que forman su personalidad y le protegen frente a la adversidad” (Limitare y Puig, 2004)

2. **Habilidades para la acción:** adquisición de habilidades interpersonales o sociales, de resolución de conflictos, destrezas que son potenciados y que aparecen como respuesta de las fortalezas intrapsíquicas.
3. **Competencias, respuestas amortiguadoras:** mecanismos que protegen, se activan en las personas como resultado de situaciones de estrés específico o hecho potencialmente traumático.

2.1.3.5. Consideraciones para ser resilientes

Según Barbado y Fernández (2020) mencionan se debe tener en cuenta lo siguiente:

- a. **Aceptación:** capacidad de aceptar situaciones difíciles que la humanidad vive el día a día, cuanto antes se acepte menos será la afectación psicológica, especialmente en el personal de primera línea.
- b. **Apoyo mutuo:** primordial para trabajar en equipo, buscar momentos para expresar y escuchar sus emociones unos a otros importante en estos tiempos.
- c. **Autocuidado:** es importante el cuidado de la salud física y mental ya que el riesgo laboral en el personal es el agotamiento psicofísico.

2.1.3.6. Características de las personas resilientes

Carrobes y Benavides (como se citó en Alejo et al. 2015) plantea las siguientes características:

- Autoestima fuerte y flexible
- Autonomía
- Habilidad para empáticos con los demás.
- Disciplina y sentido de la responsabilidad.
- Reconocimiento y desarrollo de sus propias capacidades.

- Adaptabilidad para nuevas ideas.
- Sentido del humor.
- Comunicación asertiva.
- Tolerancia a la frustración
- Capacidad de concentración
- Compromiso con la vida
- Sentido de anhelo
- Capacidad de resistencia

2.1.3.7. Valores fundamentales en la resiliencia

Puig et al. (2013) menciona los valores que se consideran fundamentales en la resiliencia, esperando que sirvan para dar pie a la reflexión:

- Actitud optimista y pensamiento positivo
- Persona responsable y dinámico de sus actos y su realidad.
- Adaptación.
- Ver la adversidad como parte de la vida.
- La ética de la supervivencia.

2.1.3.8. Importancia de la resiliencia para la salud del personal sanitario

Según Goncalves y Sala (2021) menciona lo siguiente:

- **Resiliencia individual:** cualidades del individuo que permite prosperar frente a la adversidad desempeñando un impacto positivo ante el efecto que tiene el estrés.

- **Resiliencia organizacional:** capacidad para sobrevivir e incluso llegar a fortalecerse una organización en tiempos de crisis.

Estudios nuevos mencionan que los trabajadores sanitarios se enfrentan a distintos desafíos debido a los riesgos de contagio, excesiva carga de trabajo, estrés, etc. Por lo mismo considero esenciales la resiliencia en el contexto actual como en el futuro próximo.

2.1.4. Enfoques que sustentan la resiliencia

2.1.4.1. Enfoque Sistémico

De acuerdo a Ballesteros y García (2005) menciona la resiliencia es una capacidad que compone una constante interacción de las características personales, factores internos y externos y los diferentes sistemas que componen lo que hace viable que el sujeto desarrolle el proceso de resiliencia, que facilite no sólo la superación de la situación adversa, sino la activación de redes de apoyo y se fortifiquen en situaciones difíciles.

Asimismo, Espinoza y Matamala (2012) alude en anteriores investigaciones se dieron cuenta que los niños (as) y personas resilientes tienen una persona significativa durante su desarrollo de vida que les brinda apoyo incondicional ya sea familiar u otro.

2.1.4.2. Modelo Ecológico de Bronfenbrenner

Espinoza et al. (2012) menciona el modelo ecológico transaccional se basa en la idea de que la persona se encuentra sumergido en una ecología determinada por diferentes niveles que interactúan entre sí, incidiendo en el desarrollo humano a nivel individual, familiar, comunitario y cultural.

Estableció cuatro sistemas que conforman el ambiente ecológico: el microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema (Cortés, 2002).

2.1.4.3. Modelo de la resiliencia de Wagnild y Young.

Habiendo mencionado algunos enfoques, la teoría básica que sustenta esta investigación es este modelo.

De acuerdo a Wagnild y Young (1993) quienes definen a la resiliencia como una característica de la personalidad que reduce el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación.

Factores

Tienen en cuenta los factores factor I: designada COMPETENCIA PERSONAL, conformado por independencia, autoconfianza, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia, asimismo, factor II: nombrada ACEPTACIÓN DE UNO MISMO, manifiestan la adaptabilidad, balance, flexibilidad y una perspectiva de vida estable que concuerda con la aceptación por la vida y un sentimiento de paz a pesar de la adversidad.

Estos factores componen cinco características:

- Ecuanimidad: apariencia balanceada de la propia vida y experiencias, tomar las cosas tranquilamente y moderando sus actitudes ante la adversidad.
- Perseverancia: persistencia ante la adversidad o el decaimiento, tener autodisciplina y un fuerte deseo del logro.
- Sentirse bien sólo: nos da el significado de libertad y que somos únicos y muy importantes.
- Confianza en sí mismo: destreza para creer en sus capacidades y en uno mismo.
- Satisfacción personal: comprender el significado de la vida y cómo se ayuda a esta.

2.1.5. Estilos de afrontamiento al estrés

2.1.5.1. Definiciones de Estrés

Al respecto González (2006) menciona al estrés como una impresión de tensión tanto físico como psicológico, que pueden suscitar en circunstancias difíciles o inmanejables, por ello los sujetos aprecian como circunstancias amenazadoras. Esto depende de los factores como la edad y el nivel socio – cultural, las sintomatologías que presentan los individuos dependerá del nivel del problema que padece la persona y el ambiente laboral.

A si mismo, Lazarus y Folkman (citado por Domínguez, 2002) indica que se presenta cuando un ente percibe su entorno como peligroso o amenazante, también considera que sus recursos personales son escasos por lo que sitúan en riesgo su bienestar. Seguidamente las personas tantean las situaciones en las que se hallan, verificando los elementos que les resultan estresantes, En el cual se presentan cambios fisiológicos reflejando diferentes respuestas del organismo.

Por otro lado, Juárez (2019) conceptualiza al estrés como un conjunto de respuestas fisiológicas, psicológicas y conductuales, que ocurren frente a una amenaza lo cual puede ser existente o inexistente y puede acoplarse mediante el restablecimiento, formación, elaboración de destrezas y habilidades de afrontamiento.

2.1.5.2. Afrontamiento al estrés

Sin embargo Lazarus y Folkman (1986):

Describen como una forma en que el individuo maniobra las demandas externamente e internamente, en ocasiones se vierten las capacidades o recursos para trabajarlas.

También mencionan que el emplear estilos de afrontamientos adaptativas y

desadaptativas es de mucha importancia, puesto a que ciertas variables psicológicas del individuo están vinculadas a disminución de ansiedad y depresión.

En síntesis, hay muchos autores que definen de manera distinta lo que es el afrontamiento al estrés, sin embargo este trabajo de investigación se alinea más a la teoría de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman, puesto que es una de las teorías más utilizadas y estudiadas a nivel mundial para definir el afrontamiento del estrés. Se hace mención al estrés como la tensión y desajuste por el esfuerzo en el personal de salud y su contexto laboral, ya que afecta a nivel fisiológico, psicológico y del comportamiento. Las respuestas a diferentes situaciones problemáticas dependerán de las destrezas, habilidades de afrontamiento del individuo. Esto se puede contrarrestar haciendo uso de los medios necesarios haciéndole frente a diferentes situaciones negativas, con el manejo adecuado de estrategias de afrontamiento.

2.1.5.3. Teoría de Afrontamiento al Estrés

Lazarus y Folkman (1986) respecto al estrés comentan que son interacciones que se dan entre los individuos y su contexto; en cuanto al nivel de estrés indican que se dan cuando una persona percibe que se encuentra en un ambiente negativo poniendo en riesgo su propia comodidad personal.

Concerniente al afrontamiento sobre los tipos y niveles de estrés Lazarus y Folkman (1986) refieren que alguna situación estresante los entes poseen “esfuerzos cognitivos y conductuales cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluados como exuberantes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164).

Por otro lado las estrategias de afrontamiento son útiles para hacer frente al problema, ante una conyuntura por el estresor obtienen ajustar vuestras respuestas emocionales. Cada ser humano posee diferente modo de afrontar el estrés, debido a que dependieron de diversos situaciones que influyen al momento de establecer que estilos de afrontamiento utilizamos, por lo que el factor puede estar ligado a la salud como la energía física, el tipo de creencias personales, aspectos motivadoras, capacidades para la resolución de problemas y nuestras habilidades sociales.

2.1.5.4. Dimensiones del estilo de afrontamiento al estrés

De acuerdo a Carver et al., (1989) examinaron algunos estudios de investigación realizados por Lazarus y Folkman concerniente a tipos de estilos de afrontamiento al estrés, ellos consideraron significativo incluir como un estilo de afrontamiento al humor y religión, dividiendolos en los siguientes partes aquellos enfocados en el problema, enfocados en la emoción y otros estilos. Seguidamente detallamos los siguientes tipos, los cuales son.

2.1.5.5. Afrontamiento al estrés centrado en el problema

De acuerdo a Lazarus y Folkman (1986) son beneficios para dar solución a un ambiente desagradable, como también manifiestan que el individuo posee un cierto grado de riesgo y agresividad, en donde se requería de acciones directas hacia el problema, lo que implicaría de que la persona realice diferentes tipos de actos con el objetivo de situar una solución a los problemas. Por otro lado (Morán, 2005) indica que en diferentes estudios se han visualizado, los que proyectan para desafiarse a diversas problemáticas, suelen sentirse más seguros y preparados profesionales, ya que muestran mayor eficacia, a pesar del modo de personalidad de cada sujeto, y el dominio de autoestima que uno tiene.

2.1.5.6. Afrontamiento al estrés centrado en la emoción

Según Lazarus y Folkman (como se citó en Colloredo et al., (2007). Ellos describen como esfuerzo por modificar los estados emocionales , rememorados por el sucesos estresantes , dentro de ello se considera la búsqueda de un apoyo moral y empático de los demás, también refiere que se hizo la comparación por género en donde se apreció en muchos investigaciones , los que mas usaron este tipo de estrategia son los de sexo femenino.

Por otro lado Morán (2005), refiere que este tipo de afrontamiento a la interpretacion positiva , atribuyen mas peculiaridades prósperos de la propia situación estresante , en donde se recata los aspectos favorables al igual de la exploración del soporte emocional.

2.1.5.7. Afrontamiento al estrés centrado en la evitacion del problema

Según Carver et al. (1989) son estilos potencialmente disfuncionales ya que se centraran en la evitación, por lo que hay ausencia de interés en realizar algun tipo de acción para frenar el problema. Dentro de esta dimensión podemos hallar la negación; esto se basa en negarse a aceptar que el estresor existe debido a que el sujeto no se interesa en enfrentarse al problema, debido a que suele a escapar esperando que alguien le ayude a superar dicho agente estresante. Morán (2005) refiere que la autoestima influye en el menor uso de esta estrategia. A si mismo alude que se presencié dentro del estilo conductas inoportunas, lo que significa la depreciación del esfuerzo conductual y cognitivo hacia el estresor.

Estilos de afrontamiento al estrés

El autor Carver (1997) proyecta los siguientes estilos : estrategias de afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación del problema.

También están subdivididas en 14 escalas o tipos de estilos, los cuales son:

Dentro de estrategias de afrontamiento centrado en el problema están:

- **Afrontamiento activo:** el cual hace referencia a formar labores inmediatas para incrementar los propios esfuerzos y reducir al estresor.
- **Planificación:** consiste en idear de que manera enfrentar a la situación negativa que es el estresor. Pensar en tácticas de operación, los pasos que se va dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.

Pertenecientes a Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción son :

- **Apoyo Instrumental:** quiere decir que se busca refuerzo , exhortación, indagación a entes confiables acerca de lo que debe hacer.
- **Uso de Apoyo Emocional:** hace alusión a encontrar algún tipo de soporte en cuanto a afinidad y comprensión.
- **Reinterpretación positiva:**Es escudriñar el lado verdadero y propicio del problema , intentando reparar o prosperar a partir del contexto.
- **Aceptación:** admitir lo que se hizo de algo que está sucediendo de que es verdad y que no será cambiado.
- **Religión :** es la tendencia a volver a una creencia en situaciones estresantes, asistiendo consecutivamente en actividades religiosas.

Estrategia de afrontamiento centradas en la evitación del problema

- **Desconexión conductual:** Es la disminución de esfuerzos para congeniar con la tensión en ambientes negativos.
- **Desahogo:** consiste en extender la cognición de nuestro malestar emocional, acompañado de instintos a mitigar esos sentimientos.
- **Uso de sustancias:** significa tomar alcohol u otras sustancias con la finalidad de sentirse bien para ayudarse a soportar al estresor.

- Humor: ejecutar bromas sobre el estresor, reirse de las situaciones estresantes haciendo burlas de la misma.
- Auto - distracción :significa pensar en propósitos, entretenerse en actividades, con el objetivo de evadir el elemento de angustia.
- Negación: negar la situación de sucesos estresantes.
- Auto – inculpación: consiste en criticarse y culpabilizarse personalmente por lo sucedido.

2.1.6. Procesos del afrontamiento

Los autores Lázarus y Folkman (1986) definen como “ esfuerzos y conductas constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas, externas e internas que son valoradas como situaciones que exceden los recursos personales”. En otras palabras el afrontamiento es una proceso cambiante, añadiéndole un valor de éxito o no , para volver reiterada vez a hacer utilizados. Cada individuo posee diferente forma de estilos de afrontamiento ; ya que éste no es automático por que es patrón de respuesta que se iran aprendiendo atravez de experiencias vividas. Por el que requerirá de un esfuerzo dirigido para manejar el contexto y posterior llegar a la adaptación. Cada personal de salud maneja diferentes tipos de estrategias para hacerle frente a una situación estresante.

2.1.7. Importancia del afrontamiento al estrés

Según Valero et al., (2020) la importancia en personales sanitarios es que aprendan a desarrollar estrategias que es como un factor protector ante el estresor y esto les permiten estar conectados con personas que les rodean, sobre todo con los que les genera apoyo emocional. Como también es importante mantenerse activos físicamente, tener una alimentación saludable, buenos hábitos como el sueño y disminuir la cantidad de sobre

información de medios de comunicación. Mas aún en estos tiempos de pandemia que nos encontramos y que aqueja a toda la población en general. Por otro lado es importante que ni bien se observe signos y síntomas en la afectación emocional, será indispensable recurrir en busca de apoyo a un profesional. Tener un buen estilo de afrontamiento en el personal de salud es enfrentarse a una situación estresante, buscando soluciones y resolviéndolas lo que esto conlleva a estar emocionalmente estable.

2.1.8. Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés

Luego de haber expuesto lo que dicen los autores sobre las variables de estudio comprendemos respecto a la resiliencia como el proceso, la capacidad de superar, sobreponerse a las adversidades, dificultades que se presentan en la vida, adaptándose y seguir adelante. Concerniente al estilo de afrontamiento al estrés podemos deducir que es un método cognitivo que están orientados a la acción para sobre llevar, enfrentar y minimizar al estresor. Por otro lado, el afrontamiento es la capacidad que las personas poseen con el cual pueden enfrentarse a un problema o situación estresante en la que se encuentran y de ello pueden salir airosos.

4.3. Marco Conceptual (de las variables y dimensiones)

2.3.1. Resiliencia: Wagnild y Young (1993) quienes definen a la resiliencia como una característica de la personalidad que reduce el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación define la resiliencia como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación.

2.3.2. Ecuanimidad: perspectiva balanceada de su propia vida y experiencias; por ende, se moderan las respuestas extremas ante la adversidad (Wagnild y Young, 1993).

2.3.3. Perseverancia: persistencia ante la adversidad o desánimo; involucra deseo de continuar luchando para construir la vida de uno mismo con autodisciplina. (Wagnild y Young ,1993).

2.3.4. Confianza en sí mismo: cualidad de creer en uno mismo y en sus capacidades (Wagnild y Young ,1993).

2.3.5. Satisfacción personal: comprende el significado que tiene la vida y evalúa las contribuciones propias (Wagnild y Young ,1993).

2.3.6. Sentirse bien sólo: nos da un sentido de libertad y un significado de ser únicos. (Wagnild y Young ,1993).

Estilos de Afrontamiento al estrés: Cohen y Lázarus (1979) Hacen mención que son un valor intrapsíquico dirigidos al acto para operar, sobrellevar, minimizar y reducir los conflictos en el ambiente donde está presente el estresor, son valoradas como excesivas para el bienestar de la persona. También son estrategias que resalta el carácter procesual y destaca interaccionar en particular con el ambiente y la persona.

2.3.7. Afrontamiento al estrés centrado en el problema: es explicado por Lázarus y Folkman (1986) como beneficios en dar solución a situaciones desagradables , a si mismo manifiesta qu el individuo posee un cierto grado de riesgo y agresividad , en donde se requiere de acciones directos hacia el problema, lo que implica de que la persona realice diferentes tipos de actos con el objetivo de situar una solución a los problemas.

2.3.8. Afrontamiento al estrés centrado en la emoción: Lázarus y Folkman (1986) conceptualizan como esfuerzo por modificar los estados emocionales , rememorados por el sucesos estresantes , dentro de ello se considera la búsqueda de un apoyo moral y empático de los demás, también refiere que se hizo la comparación por género donde se visualizó en muchos investigaciones,los que mas utilizan este tipo de destreza son los de sexo femenino.

2.3.9. Afrontamiento al estrés centrado en la evitación del problema: Carver et al. (1989) definen como estilos potencialmente disfuncional ya que se centran en la evitación, por lo que hay ausencia de interés en realizar algún tipo de actividad para frenar el problema. Dentro de ello podemos encontrar la negación del problema; esto se basa en negarse a aceptar que el estresor existe debido a que el sujeto no se interesa en enfrentarse al problema, debido a que huye esperando que alguien le ayude a prevalecer dicho agente estresante.

Personal de salud: la (OMS, 2022) conceptualiza como un conjunto de sistemas que manejan de manera interrelacionada para mejorar la salud de la población y comprenden a quienes proporcionan los servicios (médicos, enfermeros, obstetras, odontólogos, farmacéuticos , trabajadores sociales , entre otros.

Centro de salud: De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) son “estructuras que posibilitan el desarrollo de una atención primaria, ordenada globalmente, integral permanente, continuada y con base en el trabajo en los profesionales sanitarios”.

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS

3.1. Hipótesis General

Existe relación entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

3.1 Hipótesis específicas

- Existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.
- Existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.
- Existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca - Huancayo, 2022.

3.2 Variables (definición conceptual y operacionalización)

1.5.3. Resiliencia

Definición conceptual

Según Wagnild y Young (1993) quienes definen la resiliencia como una característica de la personalidad que reduce el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación.

Definición operacional

La variable fue estimada a través de la escala de Wagnild y Young (1993), adaptado por Gómez (2019) a nuestro contexto, tiene 25 ítems con una escala Likert de 7 puntos 1 completamente desacuerdo y 7 absolutamente de acuerdo, con una categoría de 25 a 175.

3.3.2. Estilos de afrontamiento al estrés

Definición conceptual

Según Cohen y Lazarus (1979). Son esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción para manejar, sobrellevar, minimizar y reducir los conflictos en el ambiente donde está presente el estresor.

Definición operacional

Dicha variable fue evaluada a través de la evaluación del instrumento modos de afrontamiento al estrés Brief COPE adaptado al Perú por Lévano, J. (2018), que consta por 28 ítems de tipo Likert, cuyos niveles son:

Pocas veces, el individuo puede afrontar la situación estresante. Dependiendo de las circunstancias, el individuo puede afrontar la situación estresante. Frecuentemente, el individuo puede afrontar la situación estresante. También evalúa tres dimensiones de afrontamiento al estrés (afrontamiento centrado en el problema, en la emoción y en la evitación del problema) según Carver.

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.4. Método de Investigación

Expuesto por Hernández et al. (2014) mencionan que el método científico es un conjunto de procesos ordenados y efectivos que emplean al estudio de fenómenos puesto que se observan en sus contextos naturales; motivo por lo que el presente método fue utilizado como método general.

El método específico que se utilizó fue el hipotético – deductivo, puesto que es un “método de discernimiento respectivo al método científico debido a que se hace operaciones lógicas deductivos” (Sánchez y Reyes, 2018, p. 35). Ya que, parte de una propuesta dada en este estudio planteado en las hipótesis.

4.5. Tipo de Investigación

De acuerdo a Hernández et al. (2014) refieren el estudio es básico donde especifican que está, “encaminada al conocimiento de la realidad como se presenta en un escenario o espacio temporal elaborados en una determinada muestra” (p. 93). Lo cual, indica que está dirigida en busca de datos restablecidos en referencia a variables y en un contexto específico, que logren extenderse instrucciones sobre los temas abordados en este estudio con el fin de acrecentar dichos saberes.

4.6. Nivel de Investigación

Habiendo mencionado los temas de estudio, el nivel que se empleó es el descriptivo correlacional porque se buscó conocer el grado de relación entre ambas variables, según (Hernández et al., 2014). En tal sentido, es descriptivo porque busca especificar propiedades

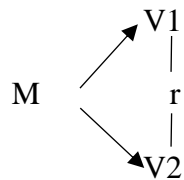
y características importantes de cualquier fenómeno que se analice y correlacional porque busca conocer el nivel de asociación que existe entre dos o más variables de estudio en una determinada muestra, por lo mismo, se pretende conocer el nivel de las variables mencionadas.

4.7. Diseño de Investigación

En el presente estudio no hubo manipulación de variables por lo cual se utilizará el diseño no experimental donde se aplicó de manera transeccional correlacional.

De acuerdo con Hernández et al. (2014) el diseño no experimental es la que se ejecuta sin la manipulación intencional de variables y en los que solo se observan los fenómenos en su contexto natural para analizarlos. Asimismo, menciona que es transversal porque recogen datos en un solo momento, en un tiempo único, correlacional porque busca conocer el nivel de asociación que existe entre las variables de estudio de la muestra seleccionada.

Esquema del diseño



Donde:

M : Personal de salud

V1 : Resiliencia

V2 : Estilos de afrontamiento al
estrés

R : Relación

4.8. Población y muestra

Población

La población “es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (Hernández et al., 2014, p.174).

En tal sentido, la población estuvo constituida por 142 personales que laboraron en el centro de salud Chilca - Huancayo, de las diferentes áreas: Médicos, Enfermeras/o, Obstetras, Psicólogas, Odontólogos, Químico-Farmacéuticos, Bióloga, Nutrición, Tecnólogo médico, Trabajadora social, Médico Veterinario, Tec. Enfermería, Tec. Farmacia, Tec. Laboratorio, Tecnólogo Médico.

Tabla 1 Población de investigación

Profesionales de la salud	Sexo		Total
	Masculino	Femenino	
Médicos	11	9	20
Enfermeras/o	02	37	39
Obstetras	00	28	28
Psicólogos	00	04	04
Químico-Farmacéutico	01	02	03
Odontólogos	01	03	04
Bióloga	00	01	01
Nutrición	00	01	01
Tecnólogo médico	01	02	03
Trabajadora social	00	04	04
Médico Veterinario	01	00	01
Tec.Enfermeria	06	16	22
Tec. Farmacia	01	01	02
Tec. Laboratorio	00	03	03
Tec. Medico	01	01	02
Total			142

Muestra

“Es un subconjunto de elementos que pertenecen a un conjunto definido en sus características al que llamamos población” (Hernández et al., 2014, p.175). En cuanto a la muestra se determinó trabajar con 103 personales de salud que laboran en un centro de salud Chilca-Huancayo, de ambos sexos, con edades que oscilan de 20 a 50 años.

Tabla 2 Muestra de investigación

Profesionales de la salud	Sexo		Total
	Masculino	Femenino	
Médicos	8	9	17
Enfermeras/o	02	27	29
Obstetras	00	25	25
Psicólogos	00	03	03
Químico-Farmacéutico	01	02	03
Odontólogos	01	02	03
Bióloga	00	01	01
Nutrición	00	01	01
Tecnólogo médico	01	02	03
Trabajadora social	00	01	01
Médico Veterinario	01	00	01
Tec. Enfermería	06	08	13
Tec. Farmacia	00	00	00
Tec. Laboratorio	00	02	02
Tec. Medico	00	01	01
Total			103

Tipo de muestra

Se empleó el no probabilístico porque la selección de la muestra con las cuales se trabajaron no depende de la probabilidad, sino de las características de la investigación. Por ello, la muestra ha sido seleccionada de manera no probabilística intencional con criterios de inclusión y exclusión, se les solicitó a los trabajadores de dicho centro formen parte de la investigación (Hernández et al., 2014).

Inclusión

- Personal que asista el día de la aplicación de los instrumentos
- Personal de ambos sexos varones y mujeres
- Personal con edad mayor de 20 años
- Personal que presente el consentimiento informado firmado
- Personal que labora de manera presencial

Exclusión

- Personal que no contestan a todas las preguntas de los instrumentos
- Personal que está de vacaciones
- Personal que esta con permiso
- Personal que trabaja de manera virtual
- Personales menores de 20 años
- Que no presente el consentimiento informado firmado.

4.9. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Encuesta.

En éste estudios la técnica que se usó es la encuesta. Ante ello Sanchez et al. (2018) le conceptualizan como:

“Un procedimiento que se realiza en el método, en el cual se administra un instrumento de recolección de datos formado por un conjunto de cuestionarios o reactivos con el objetivo de recabar información fundamental en una muestra determinada” (p. 59).

Instrumentos.

Sanchez et al. (2018) mencionan que los instrumentos son “herramientas específicas que se emplean en el proceso de recogida de datos”. (p. 166).

Por ello, los instrumentos a utilizar fueron la Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young, H. (1993), adaptado por Gómez (2019) a nuestro contexto y el cuestionario de modos afrontamiento al estrés COPE - 28 (1997), adaptado por Lévano (2018) a nuestro contexto.

Habilidades para contrarrestar la pandemia

Debido a la conyuntura actual en la que nos encontramos a causa de la COVID – 19 la recolección de datos se realizó de la siguiente manera :

Las investigadoras se acercaron al centro de salud cumpliendo adecuadamente con los protocolos de bioseguridad realizando las cordinaciones con la jefa del establecimiento con el propósito de adquirir la autorización ,asimismo,se procedió a la aplicación de ambos instrumentos de manera presencial cumpliendo con los requisitos solicitados por dicha institución para proteger a los participantes e investigadoras, cumpliendo el aspecto ético que se describe en el siguiente apartado.

Ficha Técnica de la escala de Resiliencia

Nombre de la prueba	: Escala de resiliencia
Autores	: Wagnild, G. Young, H. (1993).
Procedencia	: Estados Unidos
Adaptación peruana	: Gómez, M. (2019)

Administración	: Individual o colectiva
Duración	: Alrededor de 25 a 30 minutos
Aplicación	: Para adolescentes y adultos
Significación	: Valora las siguientes dimensiones ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo, perseverancia, y satisfacción, asimismo, considera una escala total.

Descripción de la prueba

El instrumento está conformado por 25 preguntas, los encuestados deben indicar el grado de conformidad de sus respuestas ,1 desacuerdo y 7 absolutamente de acuerdo, teniendo en cuenta los factores mencionados: factor I Competencia Personal en la adaptación se realizó una reestructuración de ítems, conformado por 15 ítems y factor II Aceptación de uno mismo se realizar modificación para la versión peruana 10 ítems de medición.

El instrumento de Wagnild, G. Young, H. (1993) en su versión original

Confiabilidad

Investigaciones citadas por los autores dieron confiabilidades de 0.85 en cuidadores de enfermos de Alzheimer, 0.86 y 0.85 en dos muestras de estudiantes mujeres graduadas, 0.90 en mamás primerizas post parto; y 0.76 en residentes de alojamientos públicos. Además, realizo un estudio longitudinal en mujeres embarazadas antes y después del parto con el método tes redes obteniéndose correlaciones de 0.67 a 0.84, las cuales son respetables. Mediante una prueba piloto calculada por un método de consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach de 0.89 (Novella,2002).

Validez

Se demuestra por los altos índices de correlación con mediciones bien establecidas de constructos vinculados con la resiliencia. Según el criterio de Kaiser, se identifican 5 factores.

Adaptación peruana

Asimismo, se adaptó a nuestro contexto aplicando la técnica de Alfa de Cronbach para establecer la confiabilidad siendo 0.87 y para determinar la Validez Análisis Factorial exploratorio por medio de la Prueba KMO y test de Bartlett obteniendo 0.87, los cuales indicaron un alto grado de validez.

Ficha técnica del cuestionario afrontamiento al estrés Brief COPE – 28

Nombre del instrumento original	: Cuestionario de modos afrontamiento al estrés (COPE)
Autor (a)	: Carver Ch. (1997). Adaptada por Moran y Manga (2010).
Procedencia	: Estados Unidos
Nombre de versión adaptada	: Inventario de afrontamiento al estrés COPE-28
Adaptación Peruana	: Levano, J. (2018).
Administración	: Individual o colectiva
Tiempo de aplicación	: 15 a 20 minutos
Aplicación	: 18 años a más.
Significación	: El inventario evalúa las siguientes dimensiones: Estrategias de afrontamiento centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evitación del problema.

Descripción de la prueba

Con el presente instrumento se evaluó muchas maneras de contestaciones frente a ambientes estresores que presenta el personal de salud; ya que es recomendado a utilizar en estudios que tienen que ver con la salud. El cual consta de 28 preguntas y 14 escalas. Los ítems son definidos en procesos de acciones y como las respuestas en una escala ordinal donde 0 = “nunca hago esto”, 1 = “lo hago un poco” 2 = “lo hago bastante” y 3 = “siempre hago esto”, en donde los resultados elevados muestran el uso más usual del estilo de afrontamiento. Para corregir las preguntas del inventario de acuerdo a cada dimensión como es el (orientado hacia el problema, orientado a la emoción y orientado a la evitación), luego se procederá a sumar de cada pregunta con referente respuesta y una sumatoria en general de todos los ítems precisando así el estilo de afrontamiento de la persona.

Validez y confiabilidad

Para conocer la validez de “Brief COPE 28” Moran , Landero y Gonzales,(2010) ellos ejecutaron un estudio en España en 260 personas en edades que oscilaban de 21 y 61 años de edad. La confiabilidad según el Alpha de Cronbach fue a partir 0.58 a 0.93. Debido a ello, la correlación entre los ítems de cada sub escala resaltaron positivo y significativo. Finalmente llegaron a conclusión de que la validez no ha sido determinada.

Por otro lado analizaron mediante alfa de Cronbach, donde les resultó una confiabilidad elevada con un valor 0.757 en cuanto a la correlación, ninguno de los ítems obtuvo menor a 0.30, mostrándolos significativos. Del mismo modo en la adaptación peruana este instrumento según el Alpha de Cronbach en su forma general posee una confiabilidad $\alpha = 0.91$. En cuanto a la validez se alcanza correlaciones de ítems aceptables y significativas con un valor de 0.74.

Validez y confiabilidad de los instrumentos

Luego de presentar los instrumentos que cuentan con los requisitos o características de validez y confiabilidad, se procedió a llevar a cabo el proceso de verificación de fiabilidad y validez, para ello solicitamos a 5 expertos para la validez de contenido, asimismo, para la prueba piloto consideramos a 15 participantes con características similares a la muestra. Seguido de ello se realizó el análisis de consistencia interna con el alfa de Cronbach. Los cinco psicólogos fueron: Mg. Mary Ruth Roman Bravo, Mg. Carla Romina Hugo Alayo, Mg. Nilton David Vílchez Galarza, Mg. Julio Cesar Torres Villar y el Mg. David Franklin Noreña Estrada.

Resiliencia

A continuación, presentamos la confiabilidad de la escala de resiliencia siendo el alfa de Cronbach de 0,967 se tiene una confiabilidad alta.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,967	25

A continuación, presentamos la confiabilidad de la escala de estilos de afrontamiento al estrés siendo el alfa de Cronbach 0,907 la confiabilidad es alta.

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	15	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	15	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,907	28

Siendo alfa de cronbach 0,907 la confiabilidad es alta

Procedimiento para la recolección de datos

Las investigadoras se acercaron al centro de salud cumpliendo adecuadamente con los protocolos de bioseguridad para realizar lo siguiente:

- Cordinación con la jefa del establecimiento con propósito de adquirir el permiso pertinente.
- Luego se procedió a la aplicación de ambos instrumentos de manera presencial a cada participante acercandose a cada consultorio con el debido distanciamineto para la entrega del consentimiento informado y los instrumentos. cumpliendo con los requisitos solicitados por dicha institución para proteger a los participantes e investigadores.
- A si mismo se cumplió con el aspecto ético que se describe en el siguiente apartado.

4.10. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Estadística descriptiva: se utilizó para describir los datos, valores y conclusiones a partir de la información obtenida para cada variable. Se empleó la estadística descriptiva para establecer las puntuaciones de los datos recolectados mediante tablas y gráficos de contingencia, frecuencia y porcentaje (Sánchez y Reyes ,2018).

Estadística inferencial: Se empleó para la contrastación y deducción de la hipótesis planteada , en donde se utilizó la estadística no paramétrica; cuyo proceso se llevó a cabo por conjuntos de datos numéricos (Sánchez y Reyes ,2018). En la investigación se usó el coeficiente de Rho de Spearman, puesto que los datos de ambas variables son categóricas y tienen una escala de naturaleza ordinal.

Procedimiento:

- Se realizó las coordinaciones con el establecimiento con propósito de conseguir el permiso para la aplicación.
- Se efectuó a la aplicación de ambos instrumentos.
- Se utilizó el programa de Microsoft Excel en donde se vaciará los datos de ambos instrumentos ya mencionados.
- Se efectuó los datos procesados al software SPSS versión 25 para el análisis de datos.
- Se realizó tablas de contingencia, frecuencia ,porcentaje y gráficos descriptivos.

4.11. Aspectos éticos de la Investigación

Para la presente investigación se consideró los lineamientos que señala el reglamento general, para ello se tendrá en cuenta los siguientes artículos de la Universidad Peruana Los Andes (2019). resalta lo siguiente:

En el Art.27 indica que la personas es el fin y no el medio, es por ello que en esta investigación se respetará los valores, creencias, costumbres de cada persona y la libertad de decisión y la reserva de los trabajadores implicadas en el estudio. Asimismo, se les entregara el consentimiento informado y expreso, asegurándonos del bienestar de cada uno. Las autoras actuaran con respeto y responsabilidad avalando la autenticidad del estudio desde el principio hasta el final.

En el artículo 28 menciona toda investigación deben regirse al Código de Ética, realizando estudios pertinentes con rigor científico, asegurando la eficacia, fiabilidad y credibilidad de los datos, asimismo se publicará los resultados de manera completa y pertinente; cumplimiento las reglas y normas concernientes a derecho de autor.

CAPÍTULO V

RESULTADOS

A continuación, presentamos los resultados, luego de haber realizado la aplicación de los instrumentos se codificaron, analizaron y se hizo una base de datos en el Excel, posteriormente le importamos al SPSS. Luego de ello en un análisis descriptivo presentó la información.

5.1 Resultados descriptivos

Luego de realizar la aplicación de instrumentos de investigación se tiene los siguientes resultados

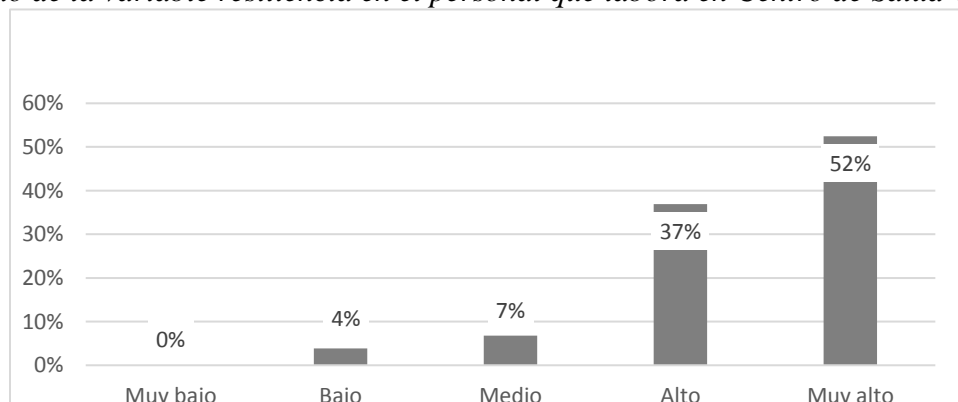
Tabla 3

Resultado de la variable resiliencia en el personal que labora en Centro de Salud Chilca.

	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	0	0%
Bajo	4	4%
Medio	7	7%
Alto	38	37%
Muy alto	54	52%
Total	103	100%

Figura 1

Resultado de la variable resiliencia en el personal que labora en Centro de Salud Chilca



Descripción

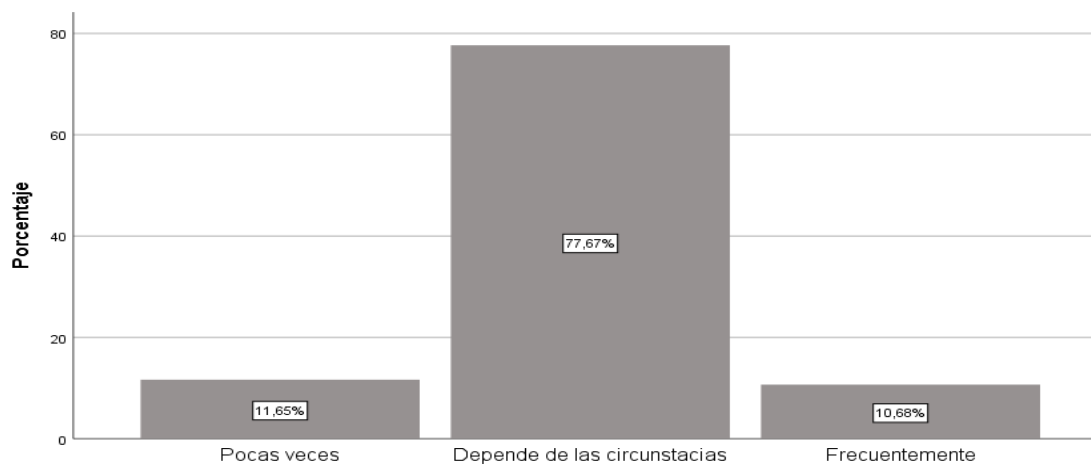
En la tabla 3 y figura 1 se aprecia que el porcentaje que predomina está considerado por 54 trabajadores que representa el 52,4% muestran tener muy alto la resiliencia, asimismo, 38 trabajadores simbolizan el 36,9% el cual se encuentran en un nivel alto de resiliencia, del mismo modo, 7 trabajadores personifican el 6,8% se hallan en nivel medio, finalmente 4 trabajadores puntúan el 3,9% muestran tener bajo resiliencia.

Tabla 4

Resultado de la variable estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud Chilca

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Pocas veces	12	11,7
Depende de las circunstancias	80	77,7
Frecuentemente	11	10,7
Total	103	100,0

Figura 2 *Resultado de la variable estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud Chilca*



Descripción

En la tabla 4 y figura 2 se estima sobre el porcentaje que predomina está considerado por 80 trabajadores representando el 77,7% de la muestra que manifiestan hacer uso de los estilos depende de las circunstancias, asimismo, 12 trabajadores representando el 11,7% de la muestra manifiestan que pocas veces utiliza los estilos de afrontamiento finalmente, 11 trabajadores representando el 10,7% de la muestra manifiestan que utilizan frecuentemente los estilos de afrontamiento al estrés.

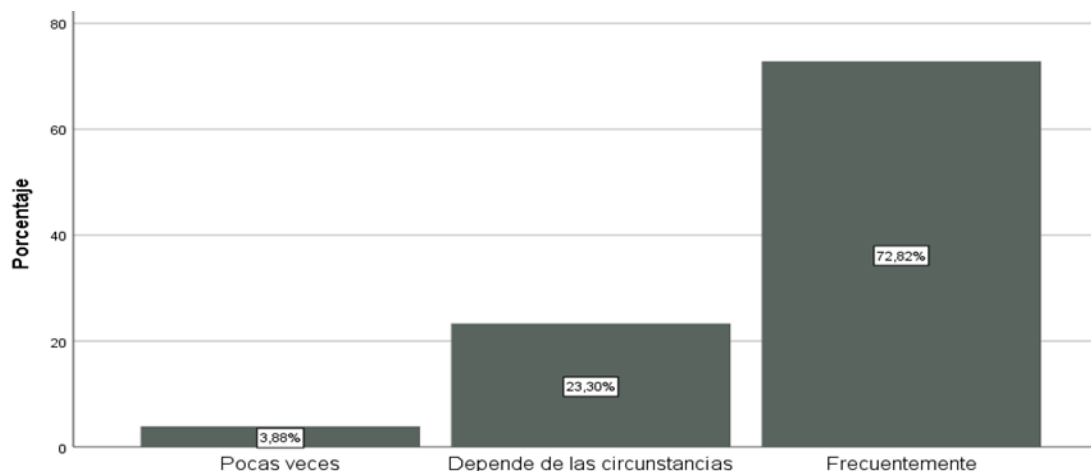
Tabla 5

Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud Chilca – Huancayo 2022.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Pocas veces	4	3,9
Depende de las circunstancias	24	23,3
Frecuentemente	75	72,8
Total	103	100,0

Figura 3

Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud Chilca -Huancayo 2022.



Descripción

En la tabla 5 y figura 3 se observa el porcentaje que predomina está conformado por 75 personales puntuando un 72,8% revelan que utiliza frecuentemente los estilos de afrontamiento centrado en el problema, del mismo modo 24 trabajadores obtienen el 23,3% de la muestra, indicando que hace uso el estilo depende de las circunstancias y por último 4 que simbolizan el 3,9% manifiestan que pocas veces utiliza este estilo de afrontamiento.

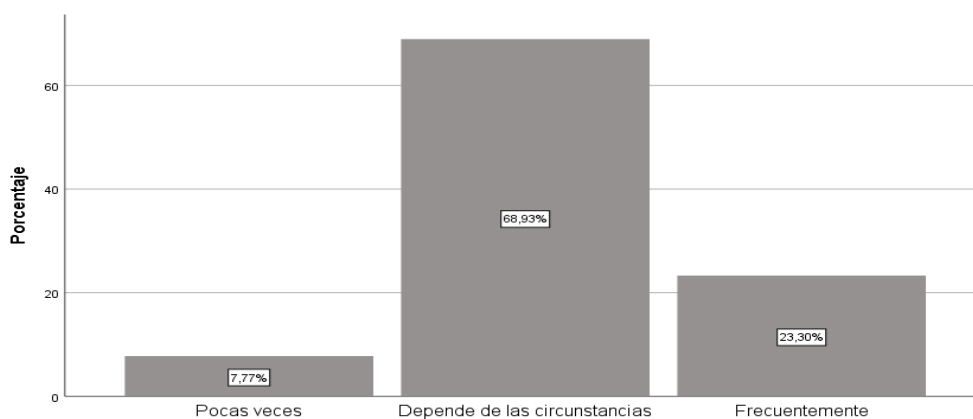
Tabla 6

Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en la emoción del personal que labora en Centro de Salud Chilca – Huancayo 2022.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Pocas veces	8	7,8
Depende de las circunstancias	71	68,9
Frecuentemente	24	23,3
Total	103	100,0

Figura 4

Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en emociones del personal que labora en Centro de Salud Chilca- Huancayo 2022.



Descripción

En la tabla 6 y figura 4 se valora el resultado que predomina con 71 personales que representa el 68,9% de la muestra, aluden hacer uso del estilo depende de las circunstancias, asimismo 24 con puntaje de 23,3% de la muestra manifiestan que utilizan frecuentemente los estilos de afrontamiento centrado en las emociones, finalmente 8 trabajadores que representa el 7,8% de la muestra manifiestan que pocas veces utilizan este estilo de afrontamiento.

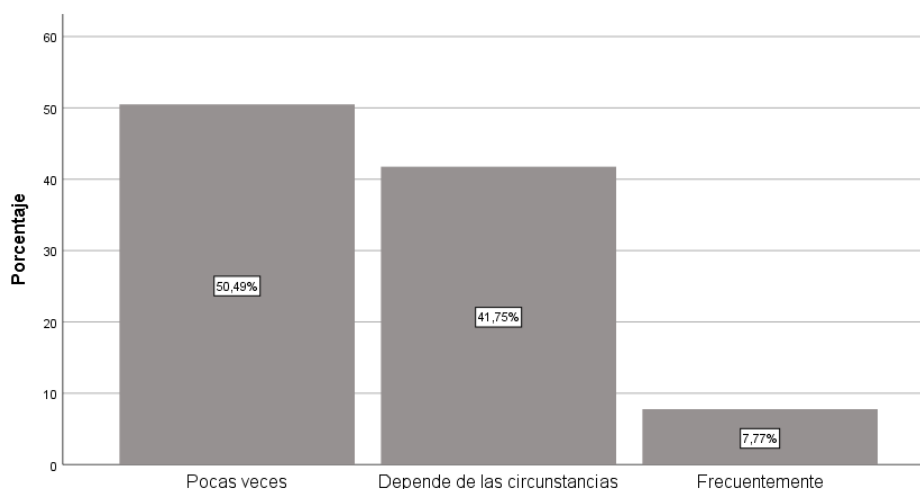
Tabla 7

Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en la evitación del personal que labora en Centro de Salud Chilca – Huancayo 2022.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Pocas veces	52	50,5
Depende de las circunstancias	43	41,7
Frecuentemente	8	7,8
Total	103	100,0

Figura 5

Resultado de la dimensión afrontamiento centrado en la evitación del personal que labora en Centro de Salud Chilca – Huancayo 2022.



Descripción

En la tabla 7 y figura 5 se evidencia el resultado que predomina con 52 trabajadores representando el 50,5% de la muestra manifiestan que pocas veces utilizan este estilo de afrontamiento, del mismo modo, 43 trabajadores representando el 41,7% de la muestra manifiestan que hacen uso de este estilo depende de las circunstancias y por último 8 personales representan el 7,8% manifiestan que utilizan frecuentemente los estilos de afrontamiento centrado en la evitación.

5.2. Contrastación de hipótesis

Para contrastar la hipótesis general y específica se cumple con estos procedimientos generales.

a) Nivel de significancia

0,05 o también al 5% de margen de error

b) Criterios de decisión

Si $p < 0,05$ entonces se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Si $p > 0,05$ entonces se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna

c) Estadígrafo de prueba

Se utiliza el estadígrafo de prueba rho de Spearman por tener variables cualitativas y la escala de medición ordinal.

d) Coeficiente de correlación

Se utiliza el siguiente cuadro

Tabla 8*Coefficiente de correlación*

Coeficiente de correlación	Interpretación
$\pm 1,00$	Correlación perfecta (+) o (-)
De $\pm 0,90$ a $\pm 0,99$	Correlación muy alta (+) o (-)
De $\pm 0,70$ a $\pm 0,89$	Correlación alta (+) o (-)
De $\pm 0,40$ a $\pm 0,69$	Correlación moderada (+) o (-)
De $\pm 0,20$ a $\pm 0,39$	Correlación baja (+) o (-)
De $\pm 0,01$ a $\pm 0,19$	Correlación muy baja (+) o (-)
0	Correlación nula

Fuente. Hernández et.al. 2014

Contrastación de la hipótesis general**Hipótesis nula.**

No existe relación entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

Hipótesis alterna

Existe relación entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

Tabla 9*Correlación entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés*

			Resiliencia	Estilos de afrontamiento al estrés
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000	,340**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	103	103
	Estilos de afrontamiento al estrés	Coeficiente de correlación	,340**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	103	103

El resultado de rho de Spearman es 0,340 por lo que se sitúa en una correlación directa y baja entre resiliencia y estilos los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

Identificación del p valor

$P = 0,000$

Decisión estadística.

Puesto que $p = 0,000 < 0,05$ en tal sentido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Conclusión estadística.

Se concluye que existe una correlación directa y baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

Interpretación

De los 103 trabajadores del Centro de Salud, Chilca-Huancayo se afirma que hay presencia baja de resiliencia del mismo modo bajo en los estilos de afrontamiento al estrés.

Hipótesis específicas 1

Hipótesis nula

No existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

Hipótesis alterna.

Existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

Tabla 10*Correlación entre resiliencia y el estilo centrado en el problema*

			Resiliencia	Centrado en el problema
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000	,344**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	103	103
Centrado en el problema	Resiliencia	Coeficiente de correlación	,344**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	103	103

El resultado de rho de Spearman es 0,344 por lo que se encuentra en una correlación directa y baja entre resiliencia y estilos los estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo 2022.

a) Identificación del p valor

P= 0,000

b) Decisión estadística.

Puesto que $p = 0,000 < 0,05$ en tal sentido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

c) Conclusión estadística.

Se concluye que existe una correlación directa y baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo,2022.

Interpretación

De los 103 trabajadores del centro de salud, Chilca-Huancayo se afirma que hay presencia baja de resiliencia del mismo modo baja es la aplicación de estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema.

Contrastación de la hipótesis específica 2.

Hipótesis nula

No existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022

Hipótesis alterna

Existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022

Tabla 11

Correlación entre resiliencia y el estilo centrado en la emoción

			Resiliencia	Centrado a emociones
Rho de Spearman	Resiliencia	Coeficiente de correlación	1,000	,285**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	103	103
Centrado a emociones	Centrado a emociones	Coeficiente de correlación	,285**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	103	103

El resultado de rho de Spearman es 0,285 por lo que se halla en una correlación directa y baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo,2022.

a) Identificación del p valor

P= 0,004

b) Decisión estadística.

Puesto que $p = 0,004$, $0,004 < 0,05$ en tal sentido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

c) Conclusión estadística.

Se concluye que existe una correlación directa y baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo.

Interpretación

De los 103 trabajadores del centro de salud, Chilca-Huancayo se afirma que hay presencia baja de resiliencia del mismo modo baja es la aplicación de estilos de afrontamiento al estrés centrado en la emoción.

Contrastación de la hipótesis específica 3**Hipótesis nula.**

No existe relación entre resiliencia y el estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022

Hipótesis alterna.

Existe relación entre resiliencia y el estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022

Tabla 12*Correlación entre resiliencia y el estilo centrado en la evitación*

			Resiliencia	Entrado en la evitación
Rho de Spearman	Resiliencia	Coefficiente de correlación	1,000	,248*
		Sig. (bilateral)	.	,012
		N	103	103
Entrado en la evitación	Resiliencia	Coefficiente de correlación	,248*	1,000
		Sig. (bilateral)	,012	.
		N	103	103

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

El resultado de rho de Spearman es 0,248 por lo que se ubica en una correlación directa y baja entre resiliencia y estilos los estilos de afrontamiento al estrés centrado en evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo,2022.

a) Identificación del p valor

P= 0,012

b) Decisión estadística.

Puesto que $p = 0,0120$ siendo $0,012 < 0,05$ en tal sentido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

c) Conclusión estadística.

Se concluye que existe una correlación directa y baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo,2022.

Interpretación

De los 103 trabajadores del centro de salud, Chilca-Huancayo se confirma que hay presencia baja de resiliencia del mismo modo baja es la aplicación de estilos de afrontamiento estrés centrado en la evitación.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Se formula el siguiente objetivo general determinar la relación que existe entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Luego de evaluar los instrumentos de investigación se obtiene los siguientes resultados. se aprecia que el porcentaje que predomina el 52,4% muestran tener muy alto la resiliencia, asimismo el 36,9% se encuentran en un nivel alto de resiliencia, del mismo modo, el 6,8% de la muestra tienen nivel medio, finalmente el 3,9% muestran tener bajo la resiliencia

De la misma manera el 77,7% de la muestra que manifiestan hacer uso de los estilos depende de la circunstancia, asimismo, el 11,7% de la muestra manifiestan que pocas veces utiliza los estilos de afrontamiento finalmente, el 10,7% de la muestra manifiestan que utilizan frecuentemente los estilos de afrontamiento al estrés.

Aplicando rho de Spearman es 0,340 por lo que se ubica en una correlación directa y baja entre resiliencia y estilos los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo. Puesto que $p 0,000 < 0,05$ en tal sentido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que existe relación baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo 2022.

A similar resultado llega la investigación realizada por Peñafiel (2021) en su investigación titulado “*Impacto psicológico, resiliencia y afrontamiento del personal de salud – Ecuador, 2021*” los resultados obtenidos de la investigación demostraron que alrededor de 13% de personales presentan algún tipo de malestar psicológica, también

obtuvieron una relación estadísticamente significativa positiva moderada entre el Malestar Psicológico con el Afrontamiento ($r=0,369$). De la misma manera la Resiliencia y el Afrontamiento se asociaron positivamente ($r=0,328$). Por lo que los resultados son similares siendo trabajadores de salud.

Teóricamente Sánchez y Canales (2020) define la resiliencia como la “capacidad que la persona tiene de recuperarse después de sufrir una situación compleja, estresante, adaptándose de manera positiva y creativa a las adversidades, superándolas y en general, sintiéndose regenerada, fortalecida y transformada para mejor” (p. 39).

Respecto al objetivo específico 1. Identificar la relación que existe entre resiliencia y el estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Luego de aplicar los instrumentos de investigación a la muestra se tiene los siguientes resultados. Se aprecia que el 72,8% de la muestra manifiestan que utiliza frecuentemente los estilos de afrontamiento centrado en el problema, el 23,3% de la muestra manifiestan que hace uso del estilo depende de las circunstancias y por último el 3,9% de la muestra manifiestan que pocas veces utiliza este estilo de afrontamiento

Aplicando rho de Spearman es 0,344 por lo que se ubica en una correlación directa y baja entre resiliencia y estilos los estilos de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo. Puesto que $0,000 < 0,05$ en tal sentido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que existe una correlación baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo

A semejante resultado llega la investigación realizada por Reyes y Olenka (2021) en su estudio titulado “*síndrome de Burnout y resiliencia del personal de Salud durante COVID-19; en Centro de Salud Manchay – Distrito de Pachacamac, 2021*”. El análisis de los datos

obtenidos a través de instrumentos, arrojando como resultados una correlación ($r = -.407$; sig. $0,009$; $p = < 0.01$). Por lo que se concluyó que existe una relación negativa moderada entre el síndrome de Burnout con la resiliencia en el personal de salud del Centro Salud Manchay. En este caso como la variable síndrome es distinta a la que estamos investigando se relaciona negativamente con la resiliencia.

Teóricamente se define la resiliencia como una característica de la personalidad que reduce el efecto negativo del estrés y promueve la adaptación.

Se formula el siguiente objetivo específico 2. Identificar la relación que existe entre resiliencia y el estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Después de evaluar los instrumentos de investigación a la muestra se tiene los siguientes resultados en el que se aprecia el 68,9% de la muestra manifiestan hacer uso del estilo depende de las circunstancias, asimismo el 23,3% de la muestra manifiestan que utilizan frecuentemente los estilos de afrontamiento centrado en las emociones, finalmente el 7,8% de la muestra manifiestan que pocas veces utilizan este estilo de afrontamiento.

Aplicando rho de Spearman es 0,285 por lo que se sitúa en una correlación directa y baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés centrado en las emociones en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo. Puesto que $0,004 < 0,05$ en tal sentido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que existe una correlación baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés centrada en las emociones en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

A similar resultado llegó el estudio realizado por Condori y Feliciano (2020) en su publicación titulado *“Estrategias de afrontamiento al estrés y ansiedad estado en trabajadores de un centro de salud en cuarentena por COVID-19, Juliaca”*. Este estudio

concluyo que no existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la ansiedad estado en los trabajadores de un Centro de Salud en la cuarentena por COVID-19 de Juliaca, con un $p\ 0,267 > 0,05$, siendo un coeficiente de correlación de Pearson de $r\ 0,134$ muestra que existe correlación positiva muy baja entre las variables de estudio. Esto difiere de nuestra investigación por tener la variable ansiedad distinta a la nuestra.

Cohen y Lazarus (1979) se refiere al afrontamiento que son esfuerzos tanto intrapsíquicos dirigidos a la acción para dirigir, sobrellevar, minimizar y reducir los conflictos en el ambiente donde está presente el estresor, son valoradas como excesivas para el bienestar de la persona. También son estrategias que resalta el carácter procesual y destaca la interacción entre el ambiente y la persona.

En cuanto al objetivo específico 3. Identificar la relación que existe entre resiliencia y el estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Después de evaluar los instrumentos se tiene los siguientes resultados el 50,5% de la muestra manifiestan que pocas veces utilizan este estilo de afrontamiento, del mismo modo el 41,7% de la muestra manifiestan que hacen uso de este estilo depende de las circunstancias y por último el 7,8% de la muestra manifiestan que utilizan frecuentemente los estilos de afrontamiento centrado en la evitación

Aplicando rho de Spearman es 0,248 por lo que se encuentra en una correlación directa y baja entre resiliencia y estilos los estilos de afrontamiento al estrés centrado en evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo. Puesto que $0,012 < 0,05$ en tal sentido se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Se concluye que existe una correlación baja entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.

Gutierrez (2020) en su investigación realizada llega a similar resultado titulado “*resiliencia y conflictos laborales en el personal de salud del centro quirúrgico de la clínica San Pablo Trujillo, 2019*”, se obtuvo un coeficiente de correlación Rho de Spearman de -,018, con una significancia de $0.929 > 0.05$. Se concluyó que no existe relación entre la resiliencia y conflicto laboral. Este resultado es diferente a la nuestra, pero nos sirve para aclarar que la resiliencia puede también afectar el clima laboral.

Teóricamente se hace referencia al afrontamiento centrado en evitación que se define como estilos potencialmente disfuncional ya que se centran en la evitación, por lo que hay ausencia de interés en realizar algún tipo de actividad para frenar el problema. Dentro de esta dimensión podemos encontrar la negación del problema; esto se basa en negarse a aceptar que el estresor existe debido a que el sujeto no se interesa en enfrentarse al problema, debido a que tiende a huir esperando que alguien le ayude a superar dicho agente estresante.

CONCLUSIONES

1. Existe relación entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Aplicando rho de Spearman da un resultado de 0,340 siendo una correlación directa y baja, además $0,000 < 0,005$ se corrobora que son pocos trabajadores que actúan con resiliencia y muestran estilos de afrontamiento al estrés moderado.
2. Existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Después de la aplicación de los instrumentos dio como resultado de rho de Spearman 0,344 por lo que se ubica en una correlación directa y baja, además $0,000 < 0,05$ en tal sentido son pocos trabajadores que actúan con resiliencia y presentan estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema.
3. Existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. Luego de aplicar los instrumentos de estudio se obtiene en rho de Spearman 0,285, siendo una correlación directa y baja, además $0,004 < 0,05$ en tal sentido son pocos trabajadores que actúan con resiliencia y presentan estilo de afrontamiento al estrés centrado en las emociones.
4. Existe relación entre resiliencia y la dimensión estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022. El resultado de rho de Spearman es de 0,248 por lo que se ubica en una correlación directa y baja, además $0,012 < 0,05$ en tal sentido hay evidencias que son pocos los trabajadores que actúan con resiliencia y presentan estilo de afrontamiento al estrés centrado en evitación.

RECOMENDACIONES

1. Los responsables de la facultad de ciencias de la salud, escuela profesional de psicología deben realizar la publicación de los resultados de la investigación con la intención de compartir con los interesados la temática que se ha abordado.
2. Los responsables del centro de salud de Chilca deben de realizar talleres de fortalecimiento de la resiliencia dirigido al personal que labora con el propósito de potenciar su capacidad de resiliencia de cada trabajador.
3. Con los resultados encontrados se sugiere a los responsables del área de recursos humanos del centro de salud de Chilca deben de realizar talleres con destacados especialistas referido a las estrategias de afrontamiento al estrés para fomentar, promover y mejorar sus habilidades que le permitirá desenvolverse mejor en el ámbito profesional y personal del trabajador.
4. A partir del presente estudio se sugiere realizar futuras investigaciones de nivel experimental considerando relevante el tema a investigar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alejo , S., Betinotti, V., y Broitman , M. (2015). *Arte y Resiliencia*. Ediciones UNL.<https://elibro.net/es/ereader/upla/77107>
- Álvarez, N., y Cueva, Y. (2020). *Clima Laboral y Estilos de Afrontamiento al Estrés en el Personal de Salud, Hospital Carlos Alcántara, La Molina, Lima 2020*[Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/handle/autonmadeica/660>
- Broche, Y. Fernández, E. y Reyes, D. (2020). Consecuencias psicológicas de la cuarentena y el aislamiento social durante la pandemia de COVID-19. *Revista cubana de salud pública, 46(1), 1 - 14*. <https://scielosp.org/article/rcsp/2020.v46supp11/e2488/es/>
- Ballesteros, D., y García, J. (2005). *Resiliencia: estado actual y enfoques*. *Revista Tendencias & Retos, 10, 87-98*. <http://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/revistas/co/rev-co-tendencias-0010-05.pdf>
- Barbado, J., y Fernández, M. (2020). *Guía para la resiliencia frente al estrés provocado por la pandemia de Covid-19: de recursos para sanitarios*. https://www.semg.es/images/2020/Coronavirus/guia_resiliencia_estres_covid19.pdf
- Carver, C. (1997). COPE 28: un análisis psicométrico de la versión en español Brief COPE. *Revista Universitas Psychologica, 9 (2), 543 - 552*. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf>

- Carver, M., y Weintraub, J. (1989). Evaluación de las estrategias de afrontamiento. *Revista de Personalidad y Psicología Social*, 56(2), 83 - 267.
https://www.researchgate.net/publication/20228888_Assessing_Coping_Strategies_A_Theoretically_Based_Approach
- Cohen, F., y Lazarus, R. (1979). *Manual de control de emociones*. EL libro.
<https://elibro.net/es/ereader/upla/50696>
- Colloredo, A. (2007). Estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Revista Científica de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1(2), 125 - 156. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Condori, M., y Feliciano, V. (2020). *Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Ansiedad Estado en Trabajadores de un Centro de Salud en cuarentena por covid-19, Juliaca* [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/728/1/Maritza%20Condori%20Chambi.pdf>
- Cyrulnik, B., y Anaut, M. (2018). *Resiliencia y Adaptación*. Barcelona: gedisa, S.A.
https://books.google.com.pe/books?id=gm5aDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=resiliencia&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=resiliencia&f=false
- Danet, A. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en profesionales sanitarios de primera línea en el ámbito occidental. *Revista española del departamento de Sociología, Facultad de Ciencias Políticas y Sociología*, 156(9), 449 - 458. <file:///C:/Users/User/Downloads/S0025775320308253.pdf>

- Domínguez, V. (2002). *Manual para el taller teórico práctico del manejo del estrés*. Plaza y Valdez. <https://books.google.com.pe/books?id=ZKrKoGcalgEC&pg=PA23&dq=afrontamiento+al+estrés&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwif2u63q4f1AhU0DrkGHRMmCMkQ>
- Espinoza, M., y Matamala, A. (2012). *Resiliencia: una mirada sistémica*. [Tesis de pregrado, Universidad del Bío-Bío]. Repositorio institucional. <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/bitstream/123456789/1437/1/Espinoza%20Alveal%20C%20Maria%20Aurora.pdf>
- González, G. (2006). *Manejo del estrés*. INNOVA. <https://books.google.com.pe/books?id=IWxbtjdHwZwC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Gómez, M. (2019). *Estandarización de la Escala de Resiliencia de Wagnild & Young en universitarios de Lima metropolitana* [Tesis de pregrado; Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1921/1/Estandarizaci%20de%20Escala%20de%20Resiliencia%20de%20Wagnild%20%26%20Young%20en%20universitarios%20de%20Lima%20Metropolita.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Gonçalves, L., y Sala, R. (2021). Importancia de la resiliencia individual y organizacional para la salud laboral del personal sanitario. *Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo*, vol.30(no.2).

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-62552021000200151

Gutierrez, Y. (2020). *Resiliencia y conflictos laborales en el personal de salud del centro quirúrgico de la clínica San Pablo Trujillo, 2019.*[Tesis de maestría;Universidad César Vallejo]. Repositorio

Institucional.https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64861/Gutierrez_MY-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metología de investigación.* <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>.

Huanay, M. (2019). Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano. (*Licenciatura*). Universidad Continental, Huancayo.

Juárez, B. (2019). *Todo lo que querias saber sobre el estres de la A a la Z.* Manual Moderno S.A. de C.V.<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=Dt-LDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT4&dq=libro+de+juarez+2019+toto+lo+que+querias+saber+sobre+el+estres&ots=86BzmNqemI&sig=rLySFNcGLNe69GEb3lWmxIai2kQ#v=onepage&q=libro%20de%20juarez%202019%20toto%20lo%20que%20querias%20sab>

Lazarus, R., y Folkman, S. (1986). *Estres y procesos cognitivos.* Martinez. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>

Levano, J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del hospital Militar central del Perú*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal, Lima]. Repositorio institucional.

<http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO%20LOZA%20JESUS%20IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Leiva, C. (2017). *Autoestima y estilo de afrontamiento al estrés, en el personal de salud de la Policía Nacional del Perú, Red Norte y Red Oeste*, Lima 2016. [Tesis de Posgrado, Universidad Peruana Union]. Repositorio institucional.

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/679/Carla_Tesis_Maestr%C3%ada_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Mantas. (2018). *Sentido de coherencia, resiliencia y salud mental positiva en los profesionales del Sistema de Emergencias Médicas*. [Tesis de doctorado, Universidad de Girona departamento de enfermería]. <https://www.tdx.cat/handle/10803/406045#page=1>

Martinez, R., Gonzáles, L., Navarro, N., Roca, J., y Reynoso, O. (2021). Resiliencia relacionada a factores de la salud mental y sociodemograficos en enfermeros mexicanos durante covid-19. *Revista electrónica trimestral de Enfermería*, 20(63), 1695 - 6141. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000300001

- Marquina, P. (2021). *Estilos de afrontamiento frente al estrés del profesional de enfermería en el servicio de emergencia del Hospital Nacional dos de Mayo Lima 2021.* [Tesis de especialización, Universidad privada Norbert Wiener]. Repositorio institucional. http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4838/T061_45197987_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Morán, M. (2005). *Estrés, burnout y mobbing: Recursos y estrategias de afrontamiento* (M. Astorga, Trad.). ResearchGate Books.
- Oliva, G. (2018). *Síndrome de Burnout y resiliencia en el personal de salud del Hospital María Auxiliadora - Lima 2017* [Tesis de Pregrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional, Lima. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1181/114%20-%20TESIS%20_GERARDO%20%20OLIVA_URP_30_OCT.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organización Mundial de la Salud . (2021). *Generación de resiliencia en los sistemas de salud en pro de la cobertura sanitaria universal y la seguridad sanitaria durante y después de la pandemia de COVID-19* .<https://reliefweb.int/report/world/generacion-de-resiliencia-en-los-sistemas-de-salud-en-pro-de-la-cobertura-sanitaria>.
- Organización Mundial de la Salud (OMS,2021). *Centros de salud*.MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/healthfacilities.html>
- Organización Mundial de la Salud (OMS , 2022). *Sistema de información en salud y carga de la enfermedad*. Línea de investigación: <https://www.insp.mx/lineas-de-investigacion/sistemas-informacion-salud.html>

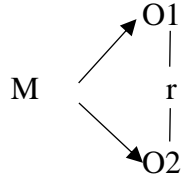
- Portero. (2019). *Estres laboral, Burnout, satisfacción, afrontamiento y salud general en personal sanitaria de emergencias*[Tesis de doctorado , Universidad de Cordoba].
<https://helvia.uco.es/xmlui/bitstream/handle/10396/18579/2019000001929.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peñafiel, J. Ramírez, A. Mesa, I. & Martínez, P. (2021). *Resiliencia y Afrontamiento del Personal de Salud durante la pandemia por Covid - 19. Revista de Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 40(3), 2610 - 2798*.
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_3_2021/1_impacto_psicologico_resiliencia.pdf
- Puig, G., y Rubio, J. (2013). *Manual de resiliencia aplicada prólogo de Stefan Vanistendael*. Editorial Gedisa. <https://elibro.net/es/ereader/upla/61141>
- Reyes , J., y Olenka, T. (2021). *Síndrome de Burnout y Resiliencia del Personal de Salud durante Covid-19 en Centro de Salud Manchay – Distrito de Pachacamac, 2021*[Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/8849/Reyes%20Alegria%2c%20Julia%20%26%20Torres%20Guevara%2c%20Olenka.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, A., y Ortunio, M. (2019). Resiliencia en trabajadores de la salud de una unidad de cuidados intensivos pediátricos. *Revista Venezolana de Salud pública, 7(1), 27 - 33*. <https://revistas.uclave.org/index.php/rvsp/article/view/2182>

- Sánchez , Ó., y Canales, A. (2020). *¡QUEDATE EN CASA! Resiliencia y bienestar.Psicología aplicada en tiempos de pandemia*. Barcelona: UOC.
<https://www.digitaliapublishing.com/visor/79620>
- Sanchez. (2018). *Manual de términos en investigación científica,tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.<https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Universidad Peruana Los Andes . (2019). *Reglamento General de Investigación* . Huancayo.
- Valero, N., Vélez, M., Durán, A., y Torres, M. (2020). Importancia del afrontamiento COVID -19 : estrés, ansiedad y depresión. *Enfermería investiga*, 5((3)), 63-70.<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/913>
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). Manual de la escala de resiliencia.
https://www.academia.edu/19568714/ESCALA_DE_RESILIENCIA_DE_WAGNILD_Y_YOUNG

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: *Resiliencia y Estilos de Afrontamiento al Estrés en el Personal que labora en el Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022.*

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿Qué relación existe entre resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca Huancayo, ¿2022?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre resiliencia y el estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022? 	<p>OBJETIVO GENERAL: Establecer la relación que existe entre resiliencia y el estilo de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación que existe entre resiliencia y el estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca -Huancayo, 2022 	<p>HIPÓTESIS GENERAL: Existe relación entre resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en el personal que labora en Centro de Salud Chilca-Huancayo, 2022.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECIFICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación entre resiliencia y el estilo centrado en el problema en el personal que labora en Centro Salud, Chilca-Huancayo, 2022 	<p>Variable 1: Resiliencia</p> <p>Variable 2: Estilos de Afrontamiento al Estrés</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Básica, NIVEL DE INVESTIGACIÓN Descriptivo correlacional</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Correlacional</p>  <pre> graph LR M --> O1 M --> O2 O1 --- r --- O2 </pre> <p>POBLACIÓN 142 personal de salud que labora en el centro de salud Chilca-Huancayo, de todas las áreas</p>

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre resiliencia y el estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación que existe entre resiliencia y el estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022 	<ul style="list-style-type: none"> • Existe relación entre resiliencia y el estilo centrado en la emoción en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022 	<p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estilo centrado en el problema • Estilo centrado en la emoción • Estilo centrado en la evitación 	<p>MUESTRA</p> <p>103 personales de salud, de ambos sexos, con edades que oscilan entre 20 y 50 años.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre resiliencia y el estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022? 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la relación que existe entre resiliencia y el estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca Huancayo, 2022 	<ul style="list-style-type: none"> • Existe relación entre resiliencia y el estilo centrado en la evitación en el personal que labora en Centro de Salud, Chilca-Huancayo, 2022 	<p>TÉCNICA DE MUESTREO</p> <p>No probabilístico intencional</p>	

Anexo 2. Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	ITEMS	Escala de medición
Resiliencia	De acuerdo a (Wagnild & Young, 1993) define la resiliencia como una característica de la personalidad que modera el efecto negativo del estrés y fomenta la adaptación. Ello connota vigor o fibra emocional y se ha utilizado para describir a personas que muestran valentía y adaptabilidad ante los infortunios de la vida.	La variable será medida a través de la Escala de resiliencia de Wagnild, G. Young, H. (1993), adaptado en Perú por Gomez (2019), está compuesta por 25 ítems de tipo Likert de siete alternativas cuya valoración está entre 1 (Totalmente en desacuerdo) y 7 (Totalmente de acuerdo).	Ecuanimidad Perseverancia Confianza en sí mismo Satisfacción Personal Sentirse Bien Solo	8,11,7,12 1,2, 4,14,15,20,23 9, 10,13, 17,18, 24. 6,16,22,25 3, 5,19,21	Ordinal
Estilos de Afrontamiento al Estrés	De acuerdo Lazarus y Folkman (1986) el afrontamiento al estrés son procesos cognitivos conductuales en que el individuo maniobra las	Esta variable será evaluada a través del Inventario de Afrontamiento al estrés Brief cope. Que está dividida en tres dimensiones y 14 indicadores, consta de 28	Estilos de afrontamiento centrado en el problema	- 2,6 - 10, 26	

demandas externamente e internamente, en ocasiones rebosan las capacidades o recursos para trabajarlas.	ítems con una escala de valoración de tipo Likert.	Estilos de afrontamiento centrado en la emoción	-	1,9	Ordinal de tipo politómico	
			-	17,28		
			-	14,18		
			-	3,21		
				-		16.20
				-		11,25
			Estilos de afrontamiento centrado en la evitación del problema	-		12,23
				-		15,24
				-		7,19
				-		4,22
			-	5,13		
			-	8,27		

Anexo 3. Matriz de operacionalización del instrumento

Variables	Dimensiones	Indicadores	Reactivo (ítems)	Escala valorativa	Criterios de validez y confiabilidad	Escala de medición	Instrumento
Resiliencia	Ecuanimidad	Justicia valores	7.Generalmente me tomo las cosas con calma. 8.Me siento bien conmigo mismo(a). 11.Soy amigo(a) de mí mismo. 12.Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	Muy Alto (145 -175) Alto (115 -144)	Se obtuvo una puntuación de $\alpha = .87$ por la prueba de confiabilidad de alfa de Cronbach,	Ordinal	Escala de Resiliencia de Wagnild & Young Adaptado por Gómez (2018)
	Perseverancia	Firmeza constancia	1.Cuando planifico algo lo realizo 2.Soy capaz de resolver mis problemas. 4.Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo. 14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares. 15.Soy autodisciplinado(a). 20.A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no. 23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	Medio (85 -114) Bajo (55 -84) Muy Bajo (25 - 54)			
	Confianza en sí mismo	Seguridad Satisfacción Amor propio	9.Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo. 10.Soy decidido(a).				

			<p>13.Considero cada situación de manera detallada.</p> <p>17.La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.</p> <p>18.En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.</p> <p>24.Tengo suficiente energía para lo que debo hacer</p>				
	Satisfacción Personal	Armonía cumplimiento	<p>6.Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.</p> <p>16.Por lo general encuentro de que reírme.</p> <p>22.No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.</p> <p>25.Acepto que hay personas a las que no les agrado.</p>				
	Sentirse Bien Solo	Felicidad Realización	<p>3.Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.</p> <p>5.Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).</p> <p>19.Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista</p> <p>21.Mi vida tiene sentido.</p>				

Estilos de afrontamiento al estrés	Estilos de afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo Planificación	2-. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy. 6-. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer. 10-. Tomo medidas para intentar que la situación mejore. 26-. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	Pocas veces (56 – 83) Depende de las circunstancias	Se obtuvo un valor de $\alpha = 0,91$ Por la prueba de alfa de crombach.	Ordinal	Cuestionario de modos de Afrontamiento al estrés COPE 28.
	Estilos de afrontamiento centrado en la emoción	Apoyo emocional Apoyo instrumental Reinterpretación positiva Aceptación Religión	1-. Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer. 9-. Consigo apoyo emocional de otros. 17-. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien. 28-. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen. 14-. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo. 18-. Busco algo bueno en lo que está sucediendo. 3-. Acepto la realidad de lo que ha sucedido. 21-. Aprendo a vivir con los problemas 16-. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales. 20-. Rezo o medito.	(28 – 55) Frecuentemente (0 – 27)			

	Estilos de afrontamiento centrado en la evitación del problema	Desconexión conductual Desahogo Uso de sustancias Humor Autodistracción Negación Autoinculpación	<p>11-. Renuncio a intentar ocuparme de ello.</p> <p>25-. Renuncio al intento de hacer frente al problema.</p> <p>12-. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.</p> <p>23-. Expreso mis sentimientos negativos.</p> <p>15-. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentirme mejor.</p> <p>24-. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.</p> <p>7-. Hago bromas sobre ello.</p> <p>19-. Me río de la situación.</p> <p>4-. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.</p> <p>22-. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.</p> <p>5-.me digo a mí mismo “esto no es real”.</p> <p>13-. Me niego a creer que haya sucedido.</p> <p>8-. Me critico a mí mismo.</p> <p>27-. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.</p>				
--	--	--	---	--	--	--	--

Anexo 4. Instrumentos de investigación

Escala de Resiliencia de Wagnild Y Young

Instrucciones:

Por medio de este cuestionario, se busca conocer su forma y frecuencia de actuar ante determinadas circunstancias, las cuales serán plasmadas en 25 frases.

solicita que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando con un aspa (X) en la casilla que mejor represente su proceder en cada oración, vale resaltar que no existe respuesta buena ni mala, agradeceremos solución de manera sincera y rápida el cuestionario.

Espere las indicaciones para comenzar la evaluación.

Alternativas de respuesta

- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 1. Totalmente en Desacuerdo | 5. Parcialmente De Acuerdo |
| 2. En Desacuerdo | 6. De Acuerdo |
| 3. Parcialmente en Desacuerdo | 7. Totalmente De Acuerdo |
| 4. Indiferente | |

ÍTEMS	TD	ED	PD	I	PA	DA	TD
	1	2	3	4	5	6	7
1. Cuando planifico algo lo realizo							
2. Soy capaz de resolver mis problemas.							
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás							
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.							
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a).							
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.							
7. Generalmente me tomo las cosas con calma.							
8. Me siento bien conmigo mismo(a).							
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo							
10. Soy decidido(a).							
11. Soy amigo(a) de mí mismo.							
12. Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas							
13. Considero cada situación de manera detallada							
14. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares.							
15. Soy autodisciplinado(a)							
16. Por lo general encuentro de que reírme.							
17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles.							
18. En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.							
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista.							
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no.							
21. Mi vida tiene sentido.							
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.							
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida							
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer.							
25. Acepto que hay personas a las que no les agrado							

Inventario Brief COPE 28

INSTRUCCIONES: A continuación, las preguntas que aparecen describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la persona suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan estrés. La manera de enfrentarse a los problemas, como los que aquí se describen, no tienen como respuesta ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente que algunas personas utilizan unas formas que otras. Ante ello ponga 0, 1, 2 ó 3 en el espacio dejado al principio, es decir el número que mejor refleje la forma de enfrentarse ante un problema. Gracias

Alternativas de respuesta

0 = Nunca lo hago 1 = hago esto un poco 2 = hago esto bastante 3 = siempre lo hago

Nº	Ítems	NH	HEP	HEB	SH
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.				
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5	Me digo a mí mismo "esto no es real".				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7	Hago bromas sobre ello.				
8	Me critico a mí mismo				
9	Consigo apoyo emocional de otros.				
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore				
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello				
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables				
13	Me niego a creer que haya sucedido				
14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo				
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentirme mejor				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales				
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien				
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo				
19	Me río de la situación				
20	Rezo o medito				
21	Aprendo a vivir con ello				
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión				
23	Expreso mis sentimientos negativos				
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo				
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema				
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir				
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido				
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen				

Anexo 5. Consentimiento Informado



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada "RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA-HUANCAYO, 2022", mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: Bach. Barzola Romani Jhanira Briyid y Bach. Ccanto De La Cruz Rayda"

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

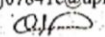
Huancayo, 24 de 02 2022.







(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: Barzola Romani Jhanira Briyid

1. Responsable de investigación
 Apellidos y nombres: Barzola Romani Jhanira Briyid
 D.N.I. N° 73821732
 N° de teléfono/celular: 931839810
 Email: j07841e@upla.edu.pe
 Firma: 

1. Responsable de investigación
 Apellidos y nombres: Ccanto De La Cruz Rayda
 D.N.I. N° 70302808
 N° de teléfono/celular: 968910609
 Email: ccantodelacruzrayda@gmail.com
 Firma: 

2. Asesor(a) de investigación
 Apellidos y nombres: Joan Manuel Castillo Bernia
 D.N.I. N° 20090030
 N° de teléfono/celular: 931839810
 Email: d.jcastillob@upla.edu.pe
 Firma: 

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada “**RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA-HUANCAYO, 2022**”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: Bach. Barzola Romani Jhanira Briyid y Bach. Ccanto De La Cruz Rayda”

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, 29 de FEBRERO 2022.



(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: [REDACTED]

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Barzola Romani Jhanira Briyid
 D.N.I. N° 73821732
 N° de teléfono/celular: 931839810
 Email: j07841e@upla.edu.pe
 Firma:

1. Responsable de investigación

Apellidos y nombres: Ccanto De La Cruz Rayda
 D.N.I. N° 70302808
 N° de teléfono/celular: 968910609
 Email: ccantodelacruzrayda@gmail.com
 Firma:

2. Asesor(a) de investigación

Apellidos y nombres: Joan Manuel Castillo Bernia
 D.N.I. N° 20090030
 N° de teléfono/celular: 931839810
 Email: djcastillob@upla.edu.pe
 Firma:

Anexo 6. Declaración de Confidencialidad

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Jhanira Briyidt Barzola Romaní, identificado (a) con DNI N° 73821732 bachiller de la escuela profesional de psicología, (vengo/habiendo) implementado el proyecto de investigación titulado “**RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA-HUANCAYO, 2022.**”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 04 de marzo 2022.



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Jhanira Briyidt Barzola Romaní', written over a horizontal line.

Apellidos y nombres: Barzola Romaní Jhanira Briyidt
Responsable de investigación



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo, Rayda Ccanto De La Cruz Rayda, identificado (a) con DNI N° 70302808 bachiller de la escuela profesional de psicología, habiendo implementado el proyecto de investigación titulado “**RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA-HUANCAYO, 2022.**”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, 04 de marzo 2022.



Apellidos y nombres: Ccanto De La Cruz Rayda
Responsable de investigación

Anexo 7. Compromiso de Autoría**COMPROMISO DE AUTORÍA**

En la fecha, yo Jhanira Briyidt Barzola Romaní, identificado (a) con DNI N° 73821732 domiciliado en Av. Ferrocarril-Psj.Los pinos N° 116 – Chilca, bachiller de la escuela profesional de psicología. Me **COMPROMETO** a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar en mi investigación titulada **“RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA-HUANCAYO, 2022.”** Se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. Declaro bajo juramento que mi trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 04 de marzo 2022.

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Jhanira Briyidt Barzola Romaní".

Apellidos y nombres: Barzola Romaní Jhanira Briyidt
Responsable de investigación

COMPROMISO DE AUTORÍA

En la fecha, yo Rayda Ccanto De La cruz, identificado con DNI N° 70302808 domiciliado en Psj Llerena 250 Ocopilla – Huancayo bachiller de la escuela profesional de psicología. Me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar en mi investigación titulada “**RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA-HUANCAYO, 2022.**” Se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, auto plagio, etc. Declaro bajo juramento que mi trabajo de investigación es de mi autoría y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 04 de marzo 2022.



Apellidos y nombres: Ccanto De La Cruz Rayda
Responsable de investigación

Anexo 8. Solicitud a la institución

SOLICITO: Autorización para la aplicación de los instrumentos de evaluación al personal del centro de salud Chilca

MG. SILVIA PARIONA SALAZAR

DIRECTORA DE LA MICRO RED DE SALUD CHILCA

PRESENTE:

Yo, JHANIRA BRIYIDT BARZOLA ROMANÍ, identificada con DNI N° 73821732. con domicilio en Av. Ferrocarril, Psj.Los pinos 116, Distrito de Chilca y RAYDA CCANTO DE LA CRUZ con DNI N°70302808, con domicilio, en Psj.Llerena N°250 Ocopilla, bachilleres de la Universidad Peruana Los Andes - Facultad de Ciencias de la Salud y escuela profesional de psicología, ante Usted con el debido respeto nos presentamos y exponemos:

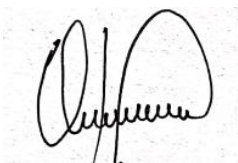
Que, con el interés de realizar nuestro proyecto de investigación conducente al título de licenciados en psicología, denominado **“RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA-HUANCAYO, 2022.** Le solicitamos que los instrumentos de evaluación sean aplicados de manera presencial al personal del centro de salud chilca. Guardando absoluto rigor científico y confidencialidad, el mismo que servirá de base para adquirir conocimientos de resiliencia y afrontamiento al estrés en el personal del centro de salud Chilca.

Por tanto:

Sírvase acceder a nuestra petición

Chilca, 11 de febrero 2021.

Atentamente,



Jhanira Briyidt Barzola Romani
DNI N° 73821732




Rayda CCanto De La Cruz
DNI N° 70302808

Celular: 931839810 /968910609


Correo Electrónico: J07841E@upla.edu.pe

Anexo 9. Carta de aceptación

CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN

 **JUNÍN**
Trabajamos con la fuerza del pueblo!

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"



Chilca 18 de febrero del 2022

Srtas:

- ✓ JHANIRA BRIYIDT BARZOLA ROMANI
- ✓ RAYDA CCANTO DE LA CRUZ

ASUNTO: Carta de Aceptación


De mi mayor consideración:

Con singular agrado me dirijo a usted, para expresarle mi saludo a nombre de la Micro Red de Salud de Chilca que me honro en dirigir, a la vez darle a conocer, que visto su solicitud se autoriza la aplicación de instrumentos del Proyecto **"RESILENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA HUANCAYO 2022"**. Esta jefatura **Autoriza** la realización de la misma, en el Centro de Salud de Chilca.

Sin otro particular me despido de usted, no sin antes de testimoniarles los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente;

GOBIERNO REGIONAL - JUNÍN
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD JUNÍN
RED DE SALUD VALLE DEL MANTARO
MICRO RED DE SALUD CHILCA


MG. Edith S. Pariona Salazar
JEFE DE LA MICRO RED DE SALUD CHILCA
ESPECIALISTA EN SALUD PÚBLICA - EMERGENCIA Y DESASTRES
CEP 14641 RNE 4807

Anexo 10. Validez y Confiabilidad del Instrumento

Constancia de validez de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Youngg y el inventario de afrontamiento al estrés BRIEF – COPE.

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : CARLA ROMINA HUGO ALAYO
 TÍTULO PROFESIONAL : PSICOLOGA
 ESPECIALIDAD : PSICOLOGIA EDUCATIVA
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 10 años
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UPLA
 POST GRADO : MAGISTER
 AÑO : 5 AÑOS
 OTROS MERITOS :

.....

EN RESUMEN CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....



.....
 FIRMA

VARIABLE 1

JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Carla Romina Hugo Alayo

Cargo: Psicóloga

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una X si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.

La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nombre del instrumento: ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ADAPTADO POR GOMEZ (2019) A NUESTRO CONTEXTO)

Dimensiones	Nº	Ítems	Criterios	¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	Observaciones y/o sugerencias
D1 Ecuanimidad	7	Generalmente me tomo las cosas con calma		SI	SI	SI	SI	SI	
	8	Me siento bien conmigo mismo(a)		SI	SI	SI	SI	SI	
	11	Soy amigo(a) de mí mismo.		SI	SI	SI	SI	SI	
	12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.		SI	SI	SI	SI	SI	
D2 Perseverancia	1	Cuando planifico algo lo realizo		SI	SI	SI	SI	SI	
	2	Soy capaz de resolver mis problemas		SI	SI	SI	SI	SI	
	4	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo		SI	SI	SI	SI	SI	
	14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares		SI	SI	SI	SI	SI	
	15	Soy autodisciplinado(a)		SI	SI	SI	SI	SI	
	20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no		SI	SI	SI	SI	SI	

	23	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida	SI	SI	SI	SI	SI	
D3 Confianza en sí mismo	9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	SI	SI	SI	SI	SI	
	10	Soy decidido(a).	SI	SI	SI	SI	SI	
	13	Considero cada situación de manera detallada	SI	SI	SI	SI	SI	
	17	La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles	SI	SI	SI	SI	SI	
	18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	SI	SI	SI	SI	SI	
	24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	SI	SI	SI	SI	SI	
D4 Satisfacción personal	6	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida	SI	SI	SI	SI	SI	
	16	Por lo general encuentro de que reírme	SI	SI	SI	SI	SI	
	22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control	SI	SI	SI	SI	SI	
	25	Acepto que hay personas a las que no les agrado	SI	SI	SI	SI	SI	
D5 Sentirse bien solo	3	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás	SI	SI	SI	SI	SI	
	5	Si debo hacerlo, puedo estar solo(a)	SI	SI	SI	SI	SI	
	19	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista	SI	SI	SI	SI	SI	
	21	Mi vida tiene sentido	SI	SI	SI	SI	SI	

Observaciones y sugerencias: _____

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : Mary Ruth Roman Bravo

TÍTULO PROFESIONAL : Licenciada en Psicología

ESPECIALIDAD : CLINICA INFANTIL: Problemas de Aprendizaje y Lenguaje

AÑOS DE EXPERIENCIA : 46 años

INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Universidad Peruana los Andes

POST GRADO : Estudios Concluidos de Maestría y Doctorado

AÑO : 2002 y 2005

TRABAJOS PUBLICADOS : El Proyecto de Investigación Resiliencia el Arte de Superar la Adversidad

OTROS MERITOS

- Fundadora de la Escuela Profesional de Psicología-UPLA.
- Past Decana del CDR-II-CPPs.
- Ex Jefe del DPTO. de Psicología del Hospital Hermilio Valdizan

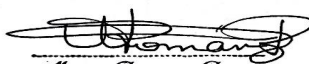
.....

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO
ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG
(ADAPTADO POR GÓMEZ (2019) A NUESTRO CONTEXTO).**

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....

.....


Mary Roman Bravo
PSICOLOGA
C.P. 1983

.....

FIRMA Y SELLO

JUICIO DE EXPERTOS

Experto: PS. MARY ROMAN BRAVO

Cargo: DOCENTE UNIVERSITARIA

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una exis (X) si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.

La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nombre del instrumento: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (adaptado por Gómez (2019) a nuestro contexto)

Dimensiones	Nº	Ítems	Criterios					Observaciones y/o sugerencias
			¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	
D1 Ecuanimidad	7	Generalmente me tomo las cosas con calma.	✓	✓	✓	✓	✓	
	8	Me siento bien conmigo mismo(a).	✓	✓	✓	✓	✓	
	11	Soy amigo(a) de mí mismo	✓	✓	✓	✓	✓	
	12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	✓	✓	✓	✓	✓	
D2 Perseverancia	1	Cuando planifico algo lo realizo	✓	✓	✓	✓	✓	
	2	Soy capaz de resolver mis problemas	✓	✓	✓	✓	✓	
	4	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	✓	✓	✓	✓	✓	
	15	Soy autodisciplinado(a).	✓	✓	✓	✓	✓	
	20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	✓	✓	✓	✓	✓	

	23	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	✓	✓	✓	✓	✓	
D3 Confianza en sí mismo	9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	10	Soy decidido(a).	✓	✓	✓	✓	✓	
	13	Considero cada situación de manera detallada.	✓	✓	✓	✓	✓	
	17	La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles	✓	✓	✓	✓	✓	
	18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.	✓	✓	✓	✓	✓	
	24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	✓	✓	✓	✓	✓	
D4 Satisfacción Personal	6	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	✓	✓	✓	✓	✓	
	16	Por lo general encuentro de que reírme.	✓	✓	✓	✓	✓	
	22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	✓	✓	✓	✓	✓	
	25	Acepto que hay personas a las que no les agrado	✓	✓	✓	✓	✓	
D5 Sentirse Bien Solo	3	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	
	5	Si debo hacerlo, puedo estar solo(a)	✓	✓	✓	✓	✓	
	19	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista	✓	✓	✓	✓	✓	
	21	Mi vida tiene sentido.	✓	✓	✓	✓	✓	

Observaciones y sugerencias: _____


 Mary Román Bravo
 PSICOLOGA
 C.P. 2. 803

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : David F. Noreña Estrada
TÍTULO PROFESIONAL : Psicología
ESPECIALIDAD : Psicología Forense
AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 años
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Unidad de Medicina Legal
POST GRADO : Docencia Universitaria
AÑO : 2019
TRABAJOS PUBLICADOS :
OTROS MERITOS :

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO
 ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG
 (ADAPTADO POR GÓMEZ (2019) A NUESTRO CONTEXTO).**

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....


 David Franklin Noreña Estrada
 PSICOLOGO
 C.P. 16028
FIRMA Y SELLO

JUICIO DE EXPERTOS

Experto: David F. Noreña Estrada

Cargo: Psicólogo

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una exis (X) si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.


La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nombre del instrumento: Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (adaptado por Gómez (2019) a nuestro contexto)

Dimensiones	Nº	Ítems	¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	Observaciones y/o sugerencias
D1 Ecuanimidad	7	Generalmente me tomo las cosas con calma.	✓	✓	✓	✓	✓	
	8	Me siento bien conmigo mismo(a).	✓	✓	✓	✓	✓	
	11	Soy amigo(a) de mí mismo	✓	✓	✓	✓	✓	
	12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	✓	✓	✓	✓	✓	
D2 Perseverancia	1	Cuando planifico algo lo realizo	✓	✓	✓	✓	✓	
	2	Soy capaz de resolver mis problemas	✓	✓	✓	✓	✓	
	4	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	✓	✓	✓	✓	✓	
	15	Soy autodisciplinado(a).	✓	✓	✓	✓	✓	
	20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	✓	✓	✓	✓	✓	
23	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida.	✓	✓	✓	✓	✓		

D3 Confianza en sí mismo	9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	10	Soy decidido(a).	✓	✓	✓	✓	✓	
	13	Considero cada situación de manera detallada.	✓	✓	✓	✓	✓	
	17	La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles	✓	✓	✓	✓	✓	
	18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar.	✓	✓	✓	✓	✓	
	24	Tengo suficiente energía para lo que debo Hacer	✓	✓	✓	✓	✓	
D4 Satisfacción Personal	6	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida.	✓	✓	✓	✓	✓	
	16	Por lo general encuentro de que reírme.	✓	✓	✓	✓	✓	
	22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control.	✓	✓	✓	✓	✓	
	25	Acepto que hay personas a las que no les agrado	✓	✓	✓	✓	✓	
D5 Sentirse Bien Solo	3	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás.	✓	✓	✓	✓	✓	
	5	Si debo hacerlo, puedo estar solo(a)	✓	✓	✓	✓	✓	
	19	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista	✓	✓	✓	✓	✓	
	21	Mi vida tiene sentido.	✓	✓	✓	✓	✓	

Observaciones y sugerencias:


 David Franklin Moraña Estrada
 PSICOLOGO
 C. Ps. P. 16028
FIRMA Y SELLO

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO	: JULIO CESAR TORRES VILLAR
TÍTULO PROFESIONAL	: PSICÓLOGO
ESPECIALIDAD	: CLÍNICO - FORENSE
AÑOS DE EXPERIENCIA	: 10
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA	: MINISTERIO PÚBLICO - ASOCIACIÓN ROMERO
POST GRADO	: MAGISTER
AÑO	: 2
TRABAJOS PUBLICADOS	:
OTROS MERITOS	:

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO
ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG
(ADAPTADO POR GÓMEZ (2019) A NUESTRO CONTEXTO).**

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....
.....
.....
.....
.....


 Ps. Julio César Torres Villar
 C.P.P. 10502
 FIRMA Y SELLO

VARIABLE 1**JUICIO DE EXPERTOS**

Experto: PS JULIO CESAR TORRES VILLAR

Cargo: PSICOLOGO

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una exis (X) si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.

La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nombre del instrumento: ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ADAPTADO POR GOMEZ (2019) A NUESTRO CONTEXTO)

Dimensiones	Nº	Ítems	¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el Propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	Observaciones y/o sugerencias
D1 Ecuanimidad	7	Generalmente me tomo las cosas con calma	/	/	/	/	/	
	8	Me siento bien conmigo mismo(a)	/	/	/	/	/	
	11	Soy amigo(a) de mí mismo.	/	/	/	/	/	
	12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	/	/	/	/	/	
D2 Perseverancia	1	Cuando planifico algo lo realizo	/	/	/	/	/	
	2	Soy capaz de resolver mis problemas	/	/	/	/	/	
	4	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo	/	/	/	/	/	

	14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	/	/	/	/	/	
	15	Soy autodisciplinado(a)	/	/	/	/	/	
	20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	/	/	/	/	/	
	23	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida	/	/	/	/	/	
D3 Confianza en sí mismo	9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	/	/	/	/	/	
	10	Soy decidido(a).	/	/	/	/	/	
	13	Considero cada situación de manera detallada	/	/	/	/	/	
	17	La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles	/	/	/	/	/	
	18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	/	/	/	/	/	
	24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	/	/	/	/	/	
D4 Satisfacción personal	6	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida	/	/	/	/	/	
	16	Por lo general encuentro de que reírme	/	/	/	/	/	
	22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control	/	/	/	/	/	
	25	Acepto que hay personas a las que no les agrado	/	/	/	/	/	
D5 Sentirse bien solo	3	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás	/	/	/	/	/	
	5	Si debo hacerlo, puedo estar solo(a)	/	/	/	/	/	
	19	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista	/	/	/	/	/	
	21	Mi vida tiene sentido	/	/	/	/	/	

Observaciones y sugerencias: _____



CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : NILTON DAVID VILCHEZ GALARZA
TÍTULO PROFESIONAL : PSICÓLOGO
ESPECIALIDAD : PSICOLOGÍA EDUCATIVA
AÑOS DE EXPERIENCIA : 9 AÑOS
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
POST GRADO : MAGISTER
AÑO : 5 años
TRABAJOS PUBLICADOS : RESPONSABLE DEL PSICOPEDAGÓGICO –
 FCC.SS.
 UPLA-SUB-GERENTE DEL CENTRO
 PSICOTERAPÉUTICO “CRECIENDO PASO A PASO”
 S.A.C

OTROS MERITOS :

.....

EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO
ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG
(ADAPTADO POR GÓMEZ (2019) A NUESTRO CONTEXTO).

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....



.....

FIRMA Y SELLO

VARIABLE 1**JUICIO DE EXPERTOS**

Experto: PS. NILTON DAVID VILCHEZ GALARZA

Cargo: PSICÓLOGO

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una X si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.

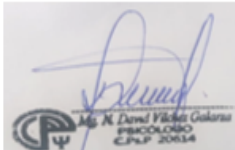
La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nombre del instrumento: ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG (ADAPTADO POR GÓMEZ (2019) A NUESTRO CONTEXTO)

Dimensiones	Nº	Ítems	¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	Observaciones y/o sugerencias
D1 Ecuanimidad	7	Generalmente me tomo las cosas con calma	✓	✓	✓	✓	✓	
	8	Me siento bien conmigo mismo(a)	✓	✓	✓	✓	✓	
	11	Soy amigo(a) de mí mismo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	12	Rara vez me pregunto sobre la finalidad de las cosas.	✓	✓	✓	✓	✓	
D2 Perseverancia	1	Cuando planifico algo lo realizo	✓	✓	✓	✓	✓	
	2	Soy capaz de resolver mis problemas	✓	✓	✓	✓	✓	
	4	Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo	✓	✓	✓	✓	✓	
	14	Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	✓	✓	✓	✓	✓	
	15	Soy autodisciplinado(a)	✓	✓	✓	✓	✓	
	20	A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	✓	✓	✓	✓	✓	
	23	Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida	✓	✓	✓	✓	✓	
D3	9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	✓	✓	✓	✓	✓	

Confianza en sí mismo	10	Soy decidido(a).	✓	✓	✓	✓	✓	
	13	Considero cada situación de manera detallada	✓	✓	✓	✓	✓	
	17	La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles	✓	✓	✓	✓	✓	
	18	En una emergencia soy alguien en quien pueden confiar	✓	✓	✓	✓	✓	
	24	Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	✓	✓	✓	✓	✓	
D4 Satisfacción personal	6	Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida	✓	✓	✓	✓	✓	
	16	Por lo general encuentro de que reírme	✓	✓	✓	✓	✓	
	22	No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control	✓	✓	✓	✓	✓	
	25	Acepto que hay personas a las que no les agrado	✓	✓	✓	✓	✓	
D5 Sentirse bien solo	3	Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás	✓	✓	✓	✓	✓	
	5	Si debo hacerlo, puedo estar solo(a)	✓	✓	✓	✓	✓	
	19	Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista	✓	✓	✓	✓	✓	
	21	Mi vida tiene sentido	✓	✓	✓	✓	✓	

Observaciones y sugerencias: _____



Dr. N. David Villalón Galarza
PSICÓLOGO
C.P.S.P. 2004

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : CARLA ROMINA HUGO ALAYO
 TÍTULO PROFESIONAL : PSICOLOGA
 ESPECIALIDAD : PSICOLOGIA EDUCATIVA
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 10 años
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UPLA
 POST GRADO : MAGISTER
 AÑO : 5 AÑOS
 OTROS MERITOS :

EN RESUMEN CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....



.....
FIRMA

VARIABLE 2

JUICIO DE EXPERTOS

Experto: Carla Romina Hugo Alayo

Cargo: Psicóloga

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una X si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.

La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nombre del instrumento: INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS BRIEF - COPE (ADAPTADO POR LEVANO (2018) A NUESTRO CONTEXTO)

Dimensiones	Nº	Ítems	Criterios	¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	Observaciones y/o sugerencias
D1 Estilos de afrontamiento centrado en el problema	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy		SI	SI	SI	SI	SI	
	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer		SI	SI	SI	SI	SI	
	10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.		SI	SI	SI	SI	SI	
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir		SI	SI	SI	SI	SI	
D2 Estilos de afrontamiento centrado en la emoción	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer		SI	SI	SI	SI	SI	
	9	Consigo apoyo emocional de otros		SI	SI	SI	SI	SI	
	17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien		SI	SI	SI	SI	SI	
	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen		SI	SI	SI	SI	SI	

	14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	SI	SI	SI	SI	SI	
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	SI	SI	SI	SI	SI	
	3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	SI	SI	SI	SI	SI	
	21	Aprendo a vivir con los problemas	SI	SI	SI	SI	SI	
	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	SI	SI	SI	SI	SI	
	20	Rezo o medito	SI	SI	SI	SI	SI	
D3 Estilos de afrontamiento o centrado en la evitación del problema	11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	SI	SI	SI	SI	SI	
	25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	SI	SI	SI	SI	SI	
	12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	SI	SI	SI	SI	SI	
	23	Expreso mis sentimientos negativos	SI	SI	SI	SI	SI	
	15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentirme mejor	SI	SI	SI	SI	SI	
	24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	SI	SI	SI	SI	SI	
	7	Hago bromas sobre ello	SI	SI	SI	SI	SI	
	19	Me río de la situación	SI	SI	SI	SI	SI	
	4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	SI	SI	SI	SI	SI	
	22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	SI	SI	SI	SI	SI	
	5	Me digo a mí mismo "esto no es real"	SI	SI	SI	SI	SI	
	13	Me niego a creer que haya sucedido	SI	SI	SI	SI	SI	
	8	Me critico a mí mismo	SI	SI	SI	SI	SI	
	27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	SI	SI	SI	SI	SI	

Observaciones y sugerencias: _____

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : MARY RUTH ROMAN BRAVO
TÍTULO PROFESIONAL : LICENCIADO EN PSICOLOGIA
ESPECIALIDAD : CLINICA INFANTIL: PROBLEMAS DE APRENDIZAJE Y LENGUAJE
AÑOS DE EXPERIENCIA : 46 AÑOS
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
POST GRADO : ESTUDIOS CONCLUIDOS EN MAESTRIA Y DOCTORADO
AÑO : 2002 Y 2005 RESPECTIVAMENTE
TRABAJOS PUBLICADOS : EI PROYECTO DE INVESTIGACION RESILENCIA EL ARTE DE SUPERAR LA ADVERSIDAD
OTROS MERITOS : FUNDADORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA-UPLA – PAST DECANA DEL CDR-II-CPPs.- Ex JEFE DEL DPTO. DE PSICOLOGIA DEL HOSPITAL HERMILIO VALDIZAN

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO
 INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS -BRIEF COPE 28
 (ADAPTADO POR LÉVANO (2018) A NUESTRO CONTEXTO)**

ADECUADO 1


MEDIANAMENTE ADECUADO 2

INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....

.....

.....


Mary Román Bravo
PSICOLOGA
C.P.E. 8903

.....

FIRMA Y SELLO

JUICIO DE EXPERTOS

EXPERTO: MARY ROMAN BRAVO

CARGO: DOCENTE UNIVERSITARIA

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una X (X) si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.

La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.


Nombre del instrumento: Inventario de Afrontamiento al Estrés -Brief Cope 28. (adaptado por Lévano (2018) a nuestro contexto

Dimensiones	Nº	Ítems	Criterios	¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	Observaciones y/o sugerencias
D1 Estilos de afrontamiento centrado en el problema	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.		✓	✓	✓	✓	✓	
	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer		✓	✓	✓	✓	✓	
	10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.		✓	✓	✓	✓	✓	
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir		✓	✓	✓	✓	✓	

D2 Estilos de afrontamiento centrado en la emoción	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	✓	✓	✓	✓	✓	
	3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	✓	✓	✓	✓	✓	
	9	Consigo apoyo emocional de otros	✓	✓	✓	✓	✓	
	14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	✓	✓	✓	✓	✓	
	17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	✓	✓	✓	✓	✓	
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	20	Rezo o medito.	✓	✓	✓	✓	✓	
	21	Aprendo a vivir con los problemas	✓	✓	✓	✓	✓	
D3 Estilos de afrontamiento centrado en la evitación del problema	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	✓	✓	✓	✓	✓	
	4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	✓	✓	✓	✓	✓	
	5	Me digo a mí mismo “esto no es real”.	✓	✓	✓	✓	✓	
	7	Hago bromas sobre ello.	✓	✓	✓	✓	✓	
	8	Me critico a mí mismo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	11	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	✓	✓	✓	✓	✓	

12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	✓	✓	✓	✓	✓	
13	Me niego a creer que haya sucedido.	✓	✓	✓	✓	✓	
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentirme mejor.	✓	✓	✓	✓	✓	
19	Me río de la situación.	✓	✓	✓	✓	✓	
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	✓	✓	✓	✓	✓	
23	Expreso mis sentimientos negativos.	✓	✓	✓	✓	✓	
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	✓	✓	✓	✓	✓	
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	✓	✓	✓	✓	✓	
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	✓	✓	✓	✓	✓	

Observaciones y sugerencias: -----


 Mary Román Bravo
 PSICOLOGA
 C.P. 2. 003

.....
 FIRMA Y SELLO

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : David F. Noreña Estrada
 TÍTULO PROFESIONAL : Psicología
 ESPECIALIDAD : Psicología Forense
 AÑOS DE EXPERIENCIA : 12 años
 INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : Unidad de Medicina Legal
 POST GRADO : Docencia Universitaria
 AÑO : 2019
 TRABAJOS PUBLICADOS :
 OTROS MERITOS :

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO
 INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS -BRIEF COPE 28
 (ADAPTADO POR LÉVANO (2018) A NUESTRO CONTEXTO)**

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....



David Franklin Noreña Estrada
 PSICOLOGO
 C.P.F. 10928

FIRMA Y SELLO

JUICIO DE EXPERTOS

EXPERTO: David F. Noreña Estrada

CARGO: Psicólogo

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:


Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una X (X) si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.

La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nombre del instrumento: Inventario de Afrontamiento al Estrés -Brief Cope 28.(adaptado por Lévano (2018) a nuestro contexto

Dimensiones	Nº	Ítems	¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	Observaciones y/o sugerencias
Estilos de afrontamiento centrado en el problema	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	✓	✓	✓	✓	✓	
	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	✓	✓	✓	✓	✓	
	10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	✓	✓	✓	✓	✓	
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	✓	✓	✓	✓	✓	
Estilos de afrontamiento	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	✓	✓	✓	✓	✓	
	3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	✓	✓	✓	✓	✓	

centrado en la emoción	9	Consigo apoyo emocional de otros	✓	✓	✓	✓	✓	
	14	Intento verlo con otros ojos, parahacer que parezca más positivo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	✓	✓	✓	✓	✓	
	17	Consigo el consuelo y comprensión de alguien.	✓	✓	✓	✓	✓	
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	20	Rezo o medito.	✓	✓	✓	✓	✓	
	21	Aprendo a vivir con los problemas	✓	✓	✓	✓	✓	
	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	✓	✓	✓	✓	✓	
D3 Estilos de afrontamiento centrado en la evitación del problema	4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	✓	✓	✓	✓	✓	
	5	Me digo a mí mismo “esto no esreal”.	✓	✓	✓	✓	✓	
	7	Hago bromas sobre ello.	✓	✓	✓	✓	✓	
	8	Me critico a mí mismo.	✓	✓	✓	✓	✓	
	11	Renuncio a intentar ocuparme deello.	✓	✓	✓	✓	✓	
	12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	✓	✓	✓	✓	✓	
	13	Me niego a creer que ha sucedido.	✓	✓	✓	✓	✓	
	15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentirme mejor.	✓	✓	✓	✓	✓	
	19	Me río de la situación.	✓	✓	✓	✓	✓	
	22	Hago algo para pensar menos enello, tal como ir al cine o ver la televisión.	✓	✓	✓	✓	✓	
23	Expreso mis sentimientos negativos.	✓	✓	✓	✓	✓		
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	✓	✓	✓	✓	✓		
	25	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	✓	✓	✓	✓	✓	
	27	Me echo la culpa de lo que hasucedido.	✓	✓	✓	✓	✓	


 David Franklin Noreña Estrada
 PSICOLOGO
 C.Ps.P. 16028

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO	: JULIO CESAR TORRES VILLAR
TÍTULO PROFESIONAL	: PSICÓLOGO
ESPECIALIDAD	: CLÍNICO - FORENSE
AÑOS DE EXPERIENCIA	: 10
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA	: MINISTERIO PÚBLICO - ASOCIACIÓN ROMERO
POST GRADO	: MAGISTER
AÑO	: 2
TRABAJOS PUBLICADOS	:
OTROS MERITOS	:

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO
ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG
(ADAPTADO POR GÓMEZ (2019) A NUESTRO CONTEXTO).**

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....
.....
.....
.....
.....


 Ps. Julio César Torres Villar
 CPAP 19562
 FIRMA Y SELLO

VARIABLE 2

JUICIO DE EXPERTOS

Experto: PS JULIO CESAR TORRES VILLAR

Cargo: PSICÓLOGO

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una exis (X) si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.

La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nombre del instrumento: INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS BRIEF - COPE (ADAPTADO POR LEVANO (2018) A NUESTRO CONTEXTO)

Dimensiones	Nº	Ítems	¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	Observaciones y/o sugerencias
D1 Estilos de afrontamiento o centrado en el problema	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy	/	/	/	/	/	
	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	/	/	/	/	/	
	10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	/	/	/	/	/	
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir	/	/	/	/	/	
D2	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer	/	/	/	/	/	
	9	Consigo apoyo emocional de otros	/	/	/	/	/	

Estilos de afrontamiento o centrado en la emoción	17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	/	/	/	/	/	
	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	/	/	/	/	/	
	14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	/	/	/	/	/	
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	/	/	/	/	/	
	3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	/	/	/	/	/	
	21	Aprendo a vivir con los problemas	/	/	/	/	/	
	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	/	/	/	/	/	
	20	Rezo o medito	/	/	/	/	/	
D3 Estilos de afrontamiento o centrado en la evitación del problema	11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	/	/	/	/	/	
	25	Renuncio intentar hacerle frente al problema	/	/	/	/	/	
	12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	/	/	/	/	/	
	23	Expreso mis sentimientos negativos	/	/	/	/	/	
	15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentirme mejor	/	/	/	/	/	
	24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	/	/	/	/	/	
	7	Hago bromas sobre ello	/	/	/	/	/	
	19	Me río de la situación	/	/	/	/	/	
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	/	/	/	/	/		

22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	/	/	/	/	/	
5	Me digo a mí mismo "esto no es real"	/	/	/	/	/	
13	Me niego a creer que haya sucedido	/	/	/	/	/	
8	Me critico a mí mismo	/	/	/	/	/	
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	/	/	/	/	/	

Observaciones y sugerencias: _____


 Ps. Julio César Torres Villar
 CP.P 19562

FIRMA Y SELLO

CRITERIO DE JUECES

NOMBRE Y APELLIDO DEL EXPERTO : NILTON DAVID VILCHEZ GALARZA
TÍTULO PROFESIONAL : PSICÓLOGO
ESPECIALIDAD : PSICOLOGÍA EDUCATIVA
AÑOS DE EXPERIENCIA : 9 AÑOS
INSTITUCIÓN EN LA QUE LABORA : UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES
POST GRADO : MAGISTER
AÑO : 5 años
TRABAJOS PUBLICADOS : RESPONSABLE DEL PSICOPEDAGÓGICO –
 FCC.SS.
 UPLA-SUB-GERENTE DEL CENTRO
 PSICOTERAPÉUTICO “CRECIENDO PASO A PASO”
 S.A.C

OTROS MERITOS :

.....

**EN RESUMEN, CUAL ES SU OPINIÓN SOBRE EL INSTRUMENTO
 ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG
 (ADAPTADO POR GÓMEZ (2019) A NUESTRO CONTEXTO).**

ADECUADO 1 MEDIANAMENTE ADECUADO 2 INADECUADO 3

OBSERVACIONES:.....



.....

FIRMA Y SELLO

VARIABLE 2**JUICIO DE EXPERTOS**

Experto: PS. NILTON DAVID VILCHEZ GALARZA

Cargo: DOCENTE UNIVERSITARIO

A continuación, usted tiene columnas enumeradas por cuadros para evaluar cada una de las preguntas del cuestionario respectivamente en cinco criterios diferentes:

Marque en el espacio en blanco para cada pregunta con un check (✓) si está bien formulado, o de lo contrario con una X si tiene que modificarse en algún aspecto la pregunta.

La modificación que deba realizarse podrá ser detallada al final en el espacio de observaciones y sugerencias.

Nombre del instrumento: INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS -BRIEF COPE 28,(ADAPTADO POR LÉVANO (2018) A NUESTRO CONTEXTO

Dimensiones	Nº	Ítems	Criterios	¿Esta pregunta permitirá alcanzar el objetivo planteado en el estudio?	¿La pregunta está formulada en forma clara y precisa?	¿La redacción es entendible o coherente con el propósito del estudio?	¿El contenido corresponde con el propósito del estudio?	¿El vocabulario de esta pregunta es el adecuado para la muestra?	Observaciones y/o sugerencias
D1 Estilos de afrontamiento centrado en el problema	2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy		✓	✓	✓	✓	✓	
	6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer		✓	✓	✓	✓	✓	
	10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.		✓	✓	✓	✓	✓	
	26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir		✓	✓	✓	✓	✓	
D2	1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer		✓	✓	✓	✓	✓	
	9	Consigo apoyo emocional de otros		✓	✓	✓	✓	✓	

Estilos de afrontamiento centrado en la emoción	17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien	✓	✓	✓	✓	✓	
	28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen	✓	✓	✓	✓	✓	
	14	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	✓	✓	✓	✓	✓	
	18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo	✓	✓	✓	✓	✓	
	3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	✓	✓	✓	✓	✓	
	21	Aprendo a vivir con los problemas	✓	✓	✓	✓	✓	
	16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales	✓	✓	✓	✓	✓	
	20	Rezo o medito	✓	✓	✓	✓	✓	
D3 Estilos de afrontamiento centrado en la evitación del problema	11	Renuncio a intentar ocuparme de ello	✓	✓	✓	✓	✓	
	25	Renuncio al intento de hacer frente al problema	✓	✓	✓	✓	✓	
	12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	✓	✓	✓	✓	✓	
	23	Expreso mis sentimientos negativos	✓	✓	✓	✓	✓	
	15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentirme mejor	✓	✓	✓	✓	✓	
	24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo	✓	✓	✓	✓	✓	
	7	Hago bromas sobre ello	✓	✓	✓	✓	✓	
	19	Me río de la situación	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	✓	✓	✓	✓	✓		
22	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión	✓	✓	✓	✓	✓		

	5	Me digo a mí mismo "esto no es real"	✓	✓	✓	✓	✓	
	13	Me niego a creer que haya sucedido	✓	✓	✓	✓	✓	
	8	Me critico a mí mismo	✓	✓	✓	✓	✓	
	27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido	✓	✓	✓	✓	✓	

Observaciones y sugerencias: -----



Z

Constancia

Juicio de experto

Yo, NILTON DAVID VILCHEZ GALARZA, con Documento Nacional de Identidad N° 41665934 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos de ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG y el INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS presentados por las investigadoras Jhanira Brividt Barzola Romani, con DNI N° 73821732 y Rayda CCanto De La Cruz, con DNI N° 70302808. La cual solicitan el apoyo a fin de realizar la investigación "RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA – HUANCAYO, 2022". |

Huancayo, 18 de febrero del 2022

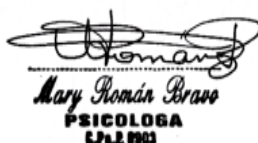


Constancia

Juicio de experto

Yo, MARY RUTH ROMAN BRAVO, con Documento Nacional de Identidad No. 20072905 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por las estudiantes Jhanira Brividt Barzola Romani, con DNI N° 738217 y Rayada CCanto De La Cruz, con DNI N° 73821732 para la evaluación de ambos instrumentos mencionados.

Huancayo, 18 de febrero del 2022



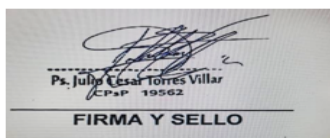
Sello y Firma del Experto

Constancia

Juicio de experto

Yo, JULIO CESAR TORRES VILLAR, con Documento Nacional de Identidad N°. 42589108 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos de ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG y el INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS presentados por las investigadoras Jhanira Brividt Barzola Romani, con DNI N° 73821732 y Rayda CCanto De La Cruz, con DNI N° 70302808. La cual solicitan el apoyo a fin de realizar la investigación "RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCA – HUANCAYO, 2022".

Huancayo, 23 de febrero del 2022



Constancia

Juicio de experto

Yo, David F. Noreña Estrada, con Documento Nacional de Identidad No. 43636114 certifico que realicé el juicio de experto al instrumento presentado por las estudiantes Jhanira Briyidt Barzola Romani, con DNI N° 73821732 y Rayda CCanto De La Cruz, con DNI N° 73821732 para la evaluación de ambos instrumentos mencionados.

Huancayo, 21 de febrero del 2022



Constancia

Juicio de experto

Yo, CARLA ROMINA HUGO ALAYO, con Documento Nacional de Identidad No. 45536838 certifico que realicé el juicio de experto a los instrumentos de **ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG** y el **INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS** presentado por las investigadoras Jhanira Briyidt Barzola Romaní con DNI N° 73821732 y Rayda Ccanto De La Cruz con DNI N°70302808, La cual solicitan el apoyo a fin de realizar la investigación "RESILIENCIA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN EL PERSONAL QUE LABORA EN UN CENTRO DE SALUD, CHILCAHUANCAYO,2022".

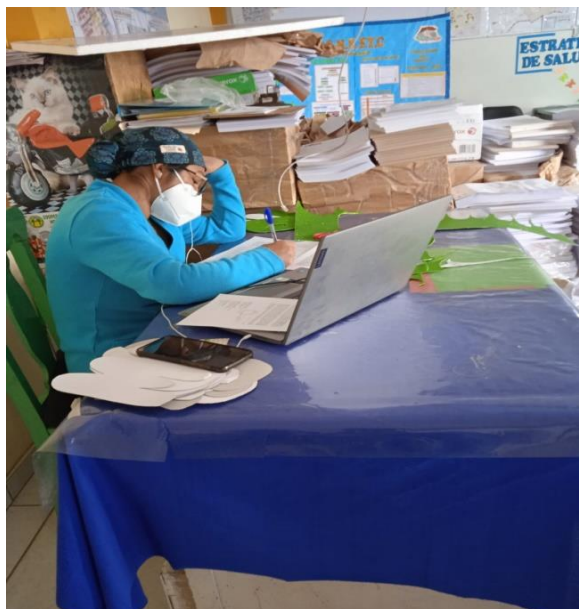
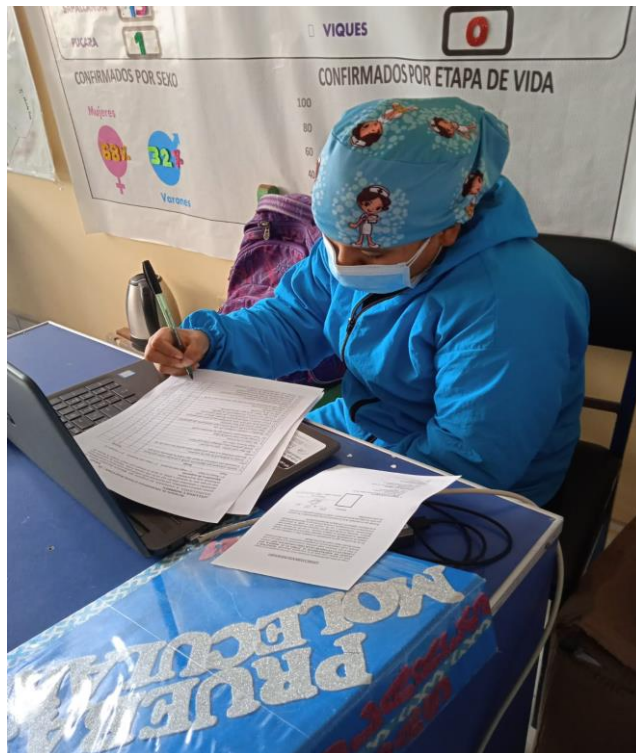
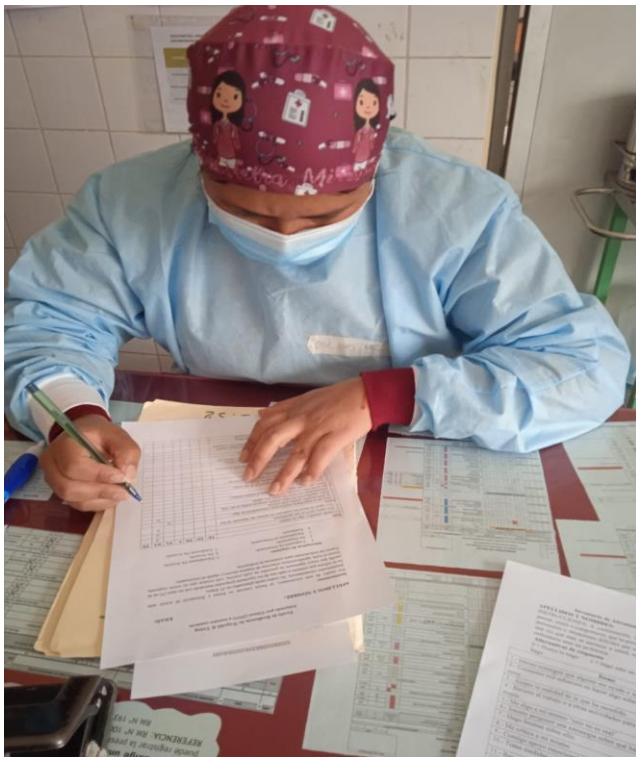
Huancayo, febrero 2022



Sello y Firma del Experto

Anexo 13. Evidencias de la aplicación de los instrumentos

EVIDENCIA DE LA APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



Z

