

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico

TRABAJO DE TITULACIÓN

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN  
DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO.  
RIOBAMBA, 2019**

**Autor:** Darío José Hernández Vargas

**Tutora:** Mgs. Renata Aguilera

**Riobamba – Ecuador**

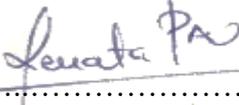
**2019**

## **APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR**

Mgs. Renata Patricia Aguilera Vásconez, docente de la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo

### **CERTIFICO:**

Haber asesorado y revisado el informe final del proyecto de investigación titulado **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO. RIOBAMBA, 2019**, realizado por el señor Darío José Hernández Vargas con C.I. 235006594-8, el mismo que cumple con los parámetros establecidos por la institución. En tal virtud autorizo que sea presentado en la respectiva defensa pública ante el tribunal.



.....

Mgs. Renata Patricia Aguilera Vásconez

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

Los miembros del tribunal de graduación del proyecto de investigación titulado: **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO. RIOBAMBA, 2019**, presentado por el señor Darío José Hernández Vargas con C.I. 235006594-8, dirigido por la Mgs. Renata Aguilera.

Una vez realizado el informe final del proyecto de investigación escrito con fines de graduación, en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, remite la presente para uso y custodia de la biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional de Chimborazo.

Para constancia de lo expuesto firman:

Mgs. Renata Aguilera Vásconez

**Tutora**

Handwritten signature of Renata Aguilera Vásconez in blue ink, written over a horizontal dotted line.

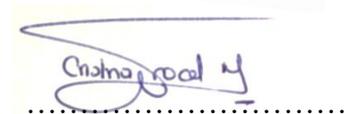
Mgs. Soledad Fierro Villacreses

**Miembro del tribunal**

Handwritten signature of Soledad Fierro Villacreses in blue ink, written over a horizontal dotted line.

Mgs. Cristina Procel Niama

**Miembro del tribunal**

Handwritten signature of Cristina Procel Niama in blue ink, written over a horizontal dotted line.

## AUTORÍA DEL PROYECTO

Yo, Darío José Hernández Vargas con C.I. 235006594-8, declaro ser responsable de las ideas, resultados y propuestas planteadas en este proyecto de investigación sobre **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO. RIOBAMBA, 2019”**, y que el patrimonio intelectual del mismo le pertenece a la Universidad Nacional de Chimborazo.



Darío José Hernández Vargas

235006594-8

## **AGRADECIMIENTO**

A mi familia, pareja y amigos por su inmutable e incondicional apoyo durante mis años de estudio.

A mi tutora de tesis y demás maestros que han sabido guiarme en el transcurso de mi formación académica, cuyas enseñanzas han contribuido a la consolidación de los conocimientos necesarios para la práctica clínica.

A las autoridades y docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno por haberme abierto las puertas para realizar el presente trabajo de investigación.

## **DEDICATORIA**

A Romi, porque su llegada significó un sutil cambio de página en mi vida.

A mis padres y hermanos por haber despertado la vocación que me ha ayudado a comprender mi razón de ser y con ello poder servir a los demás.

A todos aquellos docentes que a diario entregan lo mejor de si mismos para con sus alumnos.

## ÍNDICE

APROBACIÓN POR PARTE DEL TUTOR.....	II
<b>APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....</b>	<b>III</b>
<b>AUTORÍA DEL PROYECTO.....</b>	<b>IV</b>
AGRADECIMIENTO .....	V
DEDICATORIA .....	VI
ÍNDICE.....	VII
RESUMEN .....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN .....	1
PROBLEMÁTICA .....	2
JUSTIFICACIÓN .....	4
OBJETIVOS .....	5
<b>Objetivo General .....</b>	<b>5</b>
<b>Objetivos Específicos .....</b>	<b>5</b>
ESTADO DEL ARTE .....	6
<b>Antecedentes de la investigación.....</b>	<b>6</b>
<b>Afrontamiento .....</b>	<b>7</b>
<b>Modelo de Afrontamiento al Estrés .....</b>	<b>8</b>
<b>Estrategias de Afrontamiento.....</b>	<b>8</b>
<b>Clasificación de las Estrategias de Afrontamiento .....</b>	<b>9</b>
<b>Importancia de las Estrategias de Afrontamiento.....</b>	<b>10</b>
<b>Autoestima .....</b>	<b>11</b>
<b>Definición.....</b>	<b>11</b>
<b>Componentes de la Autoestima .....</b>	<b>12</b>
<b>Niveles de Autoestima .....</b>	<b>13</b>
<b>Importancia de la Autoestima .....</b>	<b>14</b>
<b>Estrategias de Afrontamiento y Autoestima.....</b>	<b>15</b>
DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS .....	15
METODOLOGÍA.....	16
<b>Tipo de Investigación .....</b>	<b>16</b>
<b>Diseño de la Investigación .....</b>	<b>16</b>
<b>Nivel de la Investigación .....</b>	<b>17</b>
<b>Población y muestra.....</b>	<b>17</b>

<b>Técnicas e instrumentos</b> .....	17
<b>Técnicas para procesamiento e interpretación de datos</b> .....	19
RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	20
RESULTADOS .....	20
PLAN DE INTERVENCIÓN .....	24
DISCUSIÓN .....	29
CONCLUSIONES .....	30
RECOMENDACIONES.....	31
BIBLIOGRAFÍA .....	32
ANEXOS .....	37

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Datos sociodemográficos .....	20
<b>Tabla 2.</b> Resultado de la Escala de Modos de Afrontamiento Revisada (WOC-R) .....	21
<b>Tabla 3.</b> Resultado de la Escala de Autoestima de Rosenberg .....	23
<b>Tabla 4.</b> Técnicas para fortalecer estrategias de afrontamiento .....	25
<b>Tabla 5.</b> Técnicas para conservar los niveles de autoestima.....	27

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación se ejecutó en la “Unidad Educativa Cristiana Nazareno”, el objetivo de este estudio fue analizar las estrategias de afrontamiento y la autoestima presentes en los docentes que laboran en la institución. La población y muestra estuvo conformada por 30 maestros entre hombres y mujeres. El tipo de investigación fue cuantitativa, se empleó la Escala de Modos de Afrontamiento revisada WOC-R para conocer las estrategias de afrontamiento y la Escala de Autoestima de Rosenberg para evaluar los niveles de autoestima. Entre los resultados más destacados del análisis estadístico se determinó que el 70% de los docentes utilizan la reevaluación positiva y el 10% emplean el autocontrol, siendo estas, las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas por los docentes. En cuanto a la escala empleada para evaluar los niveles de autoestima se encontró que el 93% de los docentes conserva una autoestima alta, el 6% presentó autoestima media y ningún docente manifestó baja autoestima. En base a los resultados obtenidos se diseñó un plan de intervención psicológico que contribuya a potenciar los niveles de autoestima y fortalecer las estrategias de afrontamiento de los docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno.

**Palabras clave:** Estrategias de afrontamiento, autoestima, docentes.

## ABSTRACT

The present research work was carried out in the “Christian Educational Nazarene Unit”, the objective of this study was to analyze the coping strategies and self-esteem present in the teachers who work in the institution. The population and sample consisted of 30 teachers between men and women. The type of research was quantitative; the revised WOC-R Coping Modes Scale was used to learn about coping strategies and the Rosenberg Self-Esteem Scale to assess self-esteem levels. Among the most outstanding results of the statistical analysis, it was determined that 70% of teachers use positive reevaluation, and 10% use self-control, these being the coping strategies mostly used by teachers. Regarding the scale used to evaluate the levels of self-esteem, it was found that 93% of the teachers maintained high self-esteem, 6% had medium self-esteem, and no teacher showed low self-esteem. Based on the results obtained, a psychological intervention plan was designed to help boost self-esteem and strengthen coping strategies for teachers from the Christian Nazarene Educational Unit.

*Keywords: Coping strategies, self-esteem, teachers.*

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Lorena Solís', written over a horizontal line.

Reviewed by: Solís, Lorena

LANGUAGE CENTER TEACHER

## INTRODUCCIÓN

El mundo actual implica una época de grandes cambios, con un ritmo de vida cada vez más acelerado, mayor demanda de competencia y especialización, con continua reformulación de objetivos, metas y estrategias. Este entorno exige a las personas mayor grado de autonomía, flexibilidad, iniciativa, autoconfianza y capacidad para moldearse a situaciones nuevas (Coronado, 2006).

La labor diaria del docente como en cualquier otra profesión, está llena de desafíos, compromisos y demandas, que pueden llegar a desestabilizar el equilibrio mental del mismo, es así que, en el 2017 según la OMS, una en cada cinco personas en el trabajo puede padecer un problema mental, situación que continuará acrecentándose cada vez más si no se centran esfuerzos para potenciar elementos inmiscuidos en la personalidad, tales como los recursos de afrontamiento considerados como mecanismos para responder ante situaciones estresantes y la autoestima que es la autovaloración positiva o negativa, dichos elementos son importantes y necesarios para el bienestar biopsicosocial de las personas, en este sentido, el presente trabajo de investigación está enfocado en describir las estrategias de afrontamiento mayormente empleadas y los niveles de autoestima que presentan los docentes, para que a partir de los resultados obtenidos se tomen las consideraciones necesarias (Coscia, 2017; Ávila, Montaña, Jiménez y Burgos 2014).

El estudio inicia con una breve introducción acerca del tema, se expone la problemática, así como la respectiva justificación dando el porqué de esta investigación. Se plantean objetivos que deberán ser alcanzados al finalizarla., posteriormente se sustenta las variables por medio de una exhaustiva revisión bibliográfica, se indica la metodología empleada en la investigación. Los resultados obtenidos son expuestos mediante tablas estadísticas con su respectivo análisis e interpretación, se realiza una discusión con investigaciones y argumentos teóricos encontrados. Finalmente se elaboran las conclusiones y recomendaciones a tomar en cuenta.

## PROBLEMÁTICA

En nuestra sociedad, el quehacer profesional del docente dista mucho de ser comprendido, el cual impone una vida no solo sacrificada, sino amenazada seriamente por riesgos para la salud mental y consecuentemente para la salud física, educadores que cada vez más, están expuestos a determinados acontecimientos que suceden en su contexto, los cuales ponen en riesgo su equilibrio psíquico y emocional, entre ellos están: la sobrecarga de trabajo, el cambio frecuente de asignaturas, prejuicios procedentes de alumnos y padres de familia, conflictos laborales entre compañeros de trabajo, entre otros. Durante los últimos años, en el Ecuador se han dado una serie de cambios positivos con el afán de mejorar la enseñanza del sistema educativo, pese a ello, todavía existen aspectos desfavorables que desalientan el ejercicio docente, uno de ellos es la baja remuneración salarial, la cual no compensa el continuo esfuerzo diario que realiza el maestro siendo esto un desencadenante para que existan enfermedades psicofisiológicas. Ante esta serie de eventualidades que el docente debe sobrellevar, se espera una respuesta que va a estar mediada por múltiples aspectos psicológicos y de la personalidad, tales como las estrategias de afrontamiento y la autoestima los cuales si bien pueden actuar como factores de protección, también pueden llegar a jugar un papel causal en la incidencia de enfermedades mentales muy frecuentes sobre esta población tales como estrés, ansiedad, depresión, síndrome de burnout, fobias, trastornos psicósomáticos y sintomatología paranoica o paranoide, y otras afectaciones mentales. (OMS, 2018; Fernández, 2014; Villa y Yépez, 2017).

A nivel mundial según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en el 2017, cada año 2,78 millones de trabajadores mueren a causa de enfermedades o accidentes relacionados con el trabajo, de las cuales 2,4 millones pueden ser atribuidas únicamente a las enfermedades profesionales, además de que se calcula que el 4,4% de la población mundial sufre un trastorno depresivo y el 3,6% un trastorno de ansiedad (OMS 2017; OIT 2017).

En Europa según un informe denominado “Los riesgos psicosociales en Europa: Prevalencia y estrategias para la prevención” realizado en el 2014 se estableció que el 25% de los trabajadores habían experimentado estrés relacionado con su trabajo durante la mayor parte de tiempo en su jornada laboral, lo que afectaría notoriamente su salud,

cabe mencionar que en España las enfermedades mentales ocupan el puesto número uno en la morbilidad de los maestros (Infocop 2015; Fernández, 2014).

A nivel de Latinoamérica, según una encuesta elaborada en Argentina en el año 2009, mostró que un 26,7% de los trabajadores reportaron estrés mental debido a lo que ellos consideraron una excesiva carga de trabajo. En Brasil, un estudio que evaluó el ausentismo por accidentes y enfermedades ocupacionales reveló que el 14% de los servicios de salud utilizados por año están relacionados con enfermedades mentales. En una encuesta realizada el 2011 en Chile se encontró que el 27,9% de los trabajadores y el 13,8% de los empleadores reportaron estrés y depresión en sus empresas. (OMS Y OPS 2016).

Actualmente en Ecuador, las cifras oficiales con respecto a la salud mental del maestro escasean, pese a ello se conoce que, la Unesco en el 2005 elaboró una encuesta sobre condiciones de salud y trabajo docente en el país, la cual concluyó que una tercera parte de los encuestados y cerca de la mitad tuvo las siguientes enfermedades; estrés 47,62%, depresión 23,13%, los síntomas más frecuentes fueron el insomnio 33,33%, la angustia 35,37% y la dificultad para concentrarse con 30,61%. Ahondando mucho más sobre las enfermedades psicosociales que acontecen en los docentes, se encontró que, en el año 2019 en la ciudad de Cuenca, se realizó un estudio sobre burnout y síntomas clínicos en 57 docentes de educación básica, el cual demostró que el 40,4% presenta sofocamiento laboral, el 36,6% ansiedad fóbica y los síntomas clínicos relacionados con el síndrome de burnout fueron las obsesiones y compulsiones. Esta y otras psicopatologías constituyen un problema muy serio que se irá acrecentando cada vez más por factores de riesgo internos y externos, entre ellos la baja autoestima, escasos recursos de elaboración psíquica, estrategias de afrontamiento, bajo nivel de resiliencia, entre otros. (UNESCO, 2005; Salazar 2017; Bernal y Cañar 2019).

Se conoce por medio del DECE de la Unidad Educativa Cristina Nazareno que durante el último año lectivo se ha evidenciado en los maestros cierto grado de desinterés e indiferencia social y dificultad en las habilidades sociales, lo que ha generado un ambiente laboral tenso llegando incluso a existir conflictos entre maestros y personal del área administrativa, situación que difícilmente a podido ser trabajada por el DECE, debido a la poca importancia que se le da a la buena convivencia entre compañeros de trabajo, por

lo que esta situación podría llegar a empeorar cada vez más, llegando a afectar de cierta manera a los alumnos, padres de familia y demás personal que forma parte de la institución.

## **JUSTIFICACIÓN**

Se han realizado diferentes estudios los cuales demuestran que existen varios tipos de afrontamiento hacia el estrés, con resultados positivos sobre la resolución de conflictos intra e interpersonales, donde también juegan un papel protagónico las emociones y el estado ánimo, el cual está muy ligado al nivel de autoestima que posee cada persona. Es en este sentido que las estrategias de afrontamiento adaptativas y la autoestima alta son imprescindibles en el accionar diario que desempeñan los docentes cuyo ejercicio laboral no se limita meramente a un aula de clases, pues se trata de un trabajo sistematizado que involucra a autoridades, compañeros de trabajo, alumnos, padres de familia y como resultado de esas interacciones acontecen un sinnúmero de sucesos con los que debe lidiar, es por esto que cada vez más, se hace necesario trabajar sobre variables como el autoestima, los recursos de afrontamientos y otros elementos asociados al bienestar biopsicosocial. Como muestra de ello en América Latina mediante un estudio sobre el clima laboral llevado a cabo en el año 2013-2014, se evidencia que las organizaciones son cada vez más conscientes de la necesidad de evaluar las condiciones de su clima laboral para identificar las fortalezas y oportunidades de mejora. En 2013 el resultado global fue de 77,20%, mientras que en el 2014 fue de 78,87%, lo cual demuestra una mejoría teniendo en cuenta que el estudio incluye las calificaciones de más de 500 empresas de 13 países de América Latina (Rojas, Chang, Delgado, Oliveros, Murillo, Ortiz, Vela y Yhuri, 2015; Santana y Cristancho, 2013-2014).

En nuestra localidad, gran parte de las investigaciones de pregrado que se dan en el contexto educativo, son realizadas en estudiantes de primaria, secundaria o de tercer nivel, siendo esta la principal población a estudiar existiendo pocos estudios en docentes, personal administrativo, entre otros. Por lo cual es necesario aportar con nuevas investigaciones cuyo objeto de estudio abarque los problemas psicosociales a los que está expuesto el maestro. Cabe mencionar que en la institución educativa donde se trabajó, no se encontraron registros de investigaciones acerca de estrategias de afrontamiento y

autoestima. Motivos por los que se considera factible realizar el presente trabajo de grado ya que los resultados que arroje la misma serán de gran utilidad para abrir nuevas líneas de acción dentro de la institución, a más de que servirán de base para estudios posteriores, beneficiando principalmente a maestros y demás personal. Para el desarrollo de la investigación se contó con los medios necesarios: Permisos pertinentes, predisposición de la población, baterías psicológicas, recursos bibliográficos, entre otros.

## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General**

Analizar las estrategias de afrontamiento y la autoestima en docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno en la ciudad de Riobamba, 2019.

### **Objetivos Específicos**

- Identificar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los docentes de la Unidad educativa Cristiana Nazareno.
- Describir los niveles de autoestima que presentan los docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno.
- Proponer un plan de intervención para fortalecer las estrategias de afrontamiento y conservar los niveles de autoestima.

## **ESTADO DEL ARTE**

### **Antecedentes de la investigación**

Existen múltiples estudios que han demostrado la eficacia de las estrategias de afrontamiento y la importancia de la autoestima en el contexto educativo, mas aún en los docentes donde se han obtenido resultados favorables. A continuación, se detallan varias investigaciones donde se emplean las variables estrategias de afrontamiento y autoestima.

En el 2012, Muñoz y Correa en la Universidad Católica de Manizales, en Colombia, realizaron una investigación llamada “Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria”, en una población de 120 de docentes de primaria y secundaria. Con respecto a la presencia del síndrome los resultados indican una prevalencia alta en el 16%, media en el 43% y baja en el 41% de la población y las estrategias de afrontamiento que están relacionadas positivamente con el síndrome son: búsqueda de apoyo social y búsqueda de apoyo profesional. Las que están relacionadas negativamente son: búsqueda de alternativa, evitación comportamental, conformismo, expresión emocional abierta y búsqueda de apoyo social.

Fabara y Páramo en el 2017 en la Universidad Central del Ecuador, en la ciudad de Quito, realizaron una investigación denominada “Asociación del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de educación básica en el cantón Rumiñahui, durante los meses de noviembre y diciembre de 2016.” con una población de 116 docentes, mediante los resultados encontrados se determinó que existe una prevalencia del 51,7% de Síndrome de Burnout en los docentes, en las variables sociodemográficas y laborales, ninguna demostró diferencias significativas respecto a la presencia o ausencia del Síndrome. En cuanto a las estrategias de afrontamiento las más utilizadas son: focalizado en la solución del problema y la reevaluación positiva.

En el 2019, Villacorta en la Universidad Cesar Vallejo en Perú, realizó una investigación sobre autoestima y factores causales del deficiente nivel de clima organizacional en una institución educativa, con una población de 64 docentes. El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y el clima organizacional. Los resultados indican que el 80% de los docentes perciben un nivel indiferente de clima

organizacional, mientras que en la variable autoestima se encontró que el 26% presenta niveles de autoestima altos y el 73% niveles de autoestima medios.

Tenelema en el 2018, realizó una investigación denominada “Autoestima y relaciones interpersonales en los docentes de la unidad educativa “Fernando Daquilema”, Riobamba - Chimborazo, periodo marzo - julio 2018.” con una población de 48 docentes, los resultados arrojados muestran que: el 50% de las personas que presentan habilidades sociales altas, el 40% posee habilidades sociales promedio y el 10% posee habilidades sociales deficientes. En cuanto al autoestima general se encontró que el 60% presenta autoestima alta y 40% presenta autoestima media.

De igual manera, en el 2018, Castro y Rodríguez en la Universidad Nacional de Chimborazo en Ecuador, realizaron una investigación denominada “Estrategias de afrontamiento y autoestima en estudiantes de nivelación. Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, 2018.” Se investigó a un total de 240 estudiantes en edades de 18 y 23 años. Los resultados encontrados fueron que el 27,5% de los estudiantes utilizan la Aceptación de la Responsabilidad y el 22,5% la Reevaluación Positiva, siendo estas las estrategias de afrontamiento mayormente empleadas por esta población, en cuanto a los resultados de autoestima se encontró que el 25,42% de estudiantes conserva una Autoestima Alta, el 38,33% Autoestima Media y con Baja Autoestima el 36,25%.

Antes de comenzar el estudio sobre las estrategias de afrontamiento es oportuno realizar una breve revisión acerca del significado del afrontamiento.

### **Afrontamiento**

Se define como un conjunto de respuestas ejecutadas las cuales buscan reducir de algún modo el efecto adverso que produce una situación estresante, esto como un intento del individuo para manejar elementos estresores que se pueden presentar en su vida cotidiana (Piemontesi y Heredia 2009).

## **Modelo de Afrontamiento al Estrés**

Por el año de 1986, Lazarus y Folkman formularon la teoría procesual sobre el afrontamiento, la cual tuvo gran aceptación por aquella época y abriría camino a nuevas líneas de investigación que en la actualidad contemplan varias áreas de interés, entre las que destacan las estrategias de afrontamiento mismas que hoy en día son estudiadas en contextos laborales, de la salud, la educación y otros. Resaltando su importancia en la utilidad y eficacia para adaptarse a situaciones de estrés (Brito y Meza, 2015).

La teoría del afrontamiento es abordada desde dos frentes distintos; la primera hace énfasis en el estilo, donde se habla de características de afrontamiento influenciadas por los rasgos de personalidad que posee una persona, y el segundo que es visto como un proceso en un contexto adaptativo, el cual establece dos funciones principales, la primera focalizada en el problema y dirigida a cambiar la relación entre ambiente y persona actuando sobre cualquiera de los dos para cambiar la fuente generadora de estrés, y la segunda focalizada en la emoción misma que está dirigida a regular la respuesta emocional del estrés cambiando el modo en que se trata o interpreta lo que está ocurriendo (reevaluación positiva) para mitigar el estrés. De estas funciones de afrontamiento propuestas por Lazarus y Folkman subyacen las 8 estrategias de afrontamiento que fueron tomadas en cuenta dentro de la investigación (Gonzales, 2014).

## **Estrategias de Afrontamiento**

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. (Macías, Orozco, Valle y Zambrano, 2013, p.125)

Al respecto Lazarus y Folkman (citado por Di-collredo, Aparicio y Moreno, 2007) mencionan que los factores importantes a tomar en cuenta para la utilización de cualquier estrategia de afrontamiento, dependerá del tipo de acontecimiento, la posibilidad de su modificación, el grado de ambigüedad e incertidumbre que este genere y la intensidad o cronicidad de la situación.

## **Clasificación de las Estrategias de Afrontamiento**

Lazarus y Folkman exponen los siguientes tipos de afrontamiento; Afrontamiento dirigido al problema el cual consiste en los intentos por modificar directamente la fuente generadora de estrés y afrontamiento dirigido a la emoción que en contraste a la primera corresponde a aquellas acciones orientadas a modificar la percepción del individuo ante el estímulo estresor.

### **Afrontamientos dirigidos al problema**

Involucra aquellas estrategias encaminadas a modificar o manipular fructuosamente las condiciones de un determinado ambiente, el cual resulta amenazante para un individuo, cabe destacar que las estrategias centradas en el problema parecen ser utilizadas principalmente en condiciones de estrés controlable. (Di-Colloredo, Aparicio y Moreno, 2007).

- **Confrontación:** Es un afrontamiento que busca la solución directa o alteración de una situación a través de acciones inmediatas, o en cierta medida arriesgadas para la persona. (Brito y Meza, 2015).
- **Planificación:** Consiste principalmente en el análisis del problema, considerando todas las perspectivas y opciones que surjan, desplegando así estrategias para solucionarlo. (Castro y Rodríguez, 2019).

### **Afrontamientos centrados en la emoción**

Existen situaciones desbordantes cuyo control no está al alcance de las personas por lo que se trata de reducir el impacto emocional generado, en este sentido los afrontamientos centrados en la emoción buscan resignificar un estímulo ya sea mediante acciones, pensamientos o emociones, modificando la respuesta emocional producida por el estímulo estresante, estas estrategias tienden a ser utilizadas cuando se percibe un nivel de estrés incontrolable (Collaredo, Aparicio y Moreno, 2007).

- **Autocontrol:** La persona emplea recursos psicológicos que le facilitan controlar sus emociones, las cuales han aparecido como consecuencia de la situación de estrés por la cual atraviesa (Merino 2018).
- **Distanciamiento:** Implica no abandonar totalmente una situación, sino más bien tomar una distancia considerable del problema, para asegurarse de que esto no afecte a la persona (Castro y Rodríguez, 2019).
- **Revaluación positiva:** Consiste en darle un significado y una connotación positiva a un evento que de por sí es estresante y puede representar una amenaza para la persona (Merino 2018).
- **Aceptación de la responsabilidad:** Se refiere al reconocimiento del papel que juega la persona en la aparición o mantenimiento de un problema (Brito y Meza, 2015).
- **Escape/evitación:** Constituye una serie de comportamientos que están dirigidos a evitar a toda costa una situación estresante, la cual evidentemente la persona no puede manejar (Hidalgo, 2017).
- **Búsqueda de apoyo social:** Son aquellas acciones que implican la ayuda externa de otra persona, actuando como soporte ya sea a nivel cognitivo, afectivo o conductual (Hidalgo, 2017).

### **Importancia de las Estrategias de Afrontamiento**

El ser humano en su dinámica social está expuesto ante una serie de situaciones inoportunas que ocurren en su entorno y estas tienen un efecto sobre su comportamiento. Algunos de estos sucesos claramente no deseados llegan a desestabilizar a las personas, activando niveles de estrés en el organismo que deberán ser mediados por los recursos de afrontamiento que posee cada sujeto, de lo contrario se desencadenarían respuestas físicas, psicológicas y conductuales de carácter negativo que afectarían el bienestar biopsicosocial del individuo. Por ello las estrategias de afrontamiento han sido estudiadas como una

multiplicidad de formas en que las personas pueden lidiar con los eventos estresantes que surgen en su vida cotidiana, siendo parte de los recursos psicológicos que posee cada sujeto. Conocer esto, contribuye a entender los esfuerzos que realiza un individuo en su entorno y con ello determinar los niveles positivos o negativos en su calidad de vida (Felipa y Flores 2012).

Cabe recalcar que las diferentes formas de afrontamiento pueden estar dadas en función de los recursos que disponga el sujeto tales como redes de apoyo, nivel de resiliencia, sistema de creencias, disponibilidad física, autoestima y algunas otras más.

## **Autoestima**

### **Definición**

Etimológicamente está conformada por el prefijo griego “autos” (por sí mismo) y la palabra latina “aestima” (evaluar, valorar). Es decir, la autoestima es una palabra que está compuesta por el concepto de auto y estima por lo que básicamente se refiere a la autovaloración que la persona hace de sí misma (Mejía, Murillo y Calderón 2014).

Varios autores han ampliado el concepto de autoestima llegando a describirlo como la forma en que se define cada persona, en relación a lo que piensa y siente de sí mismo y de los demás, a tal punto de que sea consciente de sus cualidades, defectos y virtudes; asimilar esto hará que su vida se desarrolle según las aspiraciones o metas que se haya planteado, influyendo notoriamente en el estado de ánimo, en las motivaciones y por consiguiente en su rol ante la sociedad. La autoestima forma parte de la personalidad porque se construye en base al autoconcepto, la autoimagen y otros elementos que varían de acuerdo a la autopercepción de cada persona. En consecuencia, la naturaleza de la autoestima es dinámica, multi-dimensional y multi-causal es decir, está dada por la diversidad de influencias e interacciones continuas que la conforman (Acosta y Hernández, 2004; Picón 2017). La autoestima comienza en la infancia y su desarrollo estará sujeto a una serie de acontecimientos experimentados por la persona, por lo que el concepto de uno mismo va moldeándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor medida, experiencias y sentimientos que darán como resultado una sensación general de valía o incapacidad (Alvarenga y Zuleta, 2012).

## Componentes de la Autoestima

Los componentes de la autoestima están interrelacionados unos con otros, por lo que, si existe algún cambio en uno de ellos, alterará a los demás. (García 2013).

- **Componente cognitivo:** Es la representación que se forma de acuerdo a cada persona, y que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información (García, 2013).
- **Componente afectivo:** Surge como respuesta a la sensibilidad y emotividad de las virtudes internas que posee una persona. Abarca aspectos como: autovalía, aceptación admiración, gozo, desprecio y otros más (García, 2013).
- **Componente conductual:** Está relacionado con la intención y decisión de actuar, de llevar a la práctica un proceso de forma coherente. Es la afirmación dirigida hacia la propia persona incluyendo el reconocimiento y la consideración por parte de terceros, por lo que constituye un esfuerzo por alcanzar el respeto ante sí mismo y los demás (García, 2013).

Existen otros componentes que también conforman la autoestima entre ellos:

- **Autoconcepto:** Es uno de los aspectos más representativos sobre el que se fundamenta la autoestima. Implica todas aquellas creencias, pensamientos, y autoapreciaciones que distinguen a las personas unas de otras. (Mendoza, 2018).
- **Autoconocimiento:** Es el fundamento para generar una evaluación y valoración objetiva, facilitando la autoconciencia de fortalezas, debilidades, etc (Mendoza, 2018).
- **Autoconfianza:** Es concebido como una cualidad donde la persona envuelve una actitud segura sobre sí misma, lo que permite la consecución de logros, sueños y metas propuestas (Mendoza, 2018).

- **Autoimagen:** Corresponde a una serie de elementos entre los cuales está el aspecto físico y la actitud; el primero está relacionado con la autoobservación del aspecto corporal y el segundo puede ser entendido como la expresión social del yo (Mendoza, 2018).
- **Autoaceptación:** En un sentido muy amplio es la aprobación que elabora el sujeto sobre sí mismo, es decir acepta todo aquello que lo identifica, ya sean debilidades, errores, limitaciones, aptitudes y actitudes, etc. Está reforzada por la autoconfianza, el autoconocimiento y demás componentes de la autoestima (Mendoza, 2018).

### **Niveles de Autoestima**

Los niveles de autoestima son indicadores que se relacionan con el estado en que se encuentra una persona. Entre los cuales están: la autoestima alta, media y baja (Sánchez 2018).

- **Autoestima Alta**

Se la conoce como autoestima positiva, pues, es el nivel óptimo para que una persona logre sentirse satisfecha en la vida, sea consciente de su valía y de sus capacidades y por tanto enfrentarse a las vicisitudes de su porvenir de manera resolutiva. Las características que destacan las personas con este grado de autoestima son: mayor eficacia en las distintas tareas y desafíos de la vida, establecimiento de convicciones positivas acerca de sí mismo, autosuficiencia e independencia en las relaciones sociales, aceptación consciente de errores cometidos. Es decir, son personas que pueden desarrollar mejores niveles de empatía, resiliencia y una mayor apertura a la experiencia, entre otras (Cuero, 2017; Sánchez 2018).

- **Autoestima Media**

Este nivel de autoestima supone cierta inestabilidad en la percepción de uno mismo. En algunos momentos la persona con autoestima media se siente capaz y valiosa, esa percepción puede cambiar al lado opuesto, es decir sentirse totalmente inútil siendo vulnerable ante la opinión de los demás. Las principales características que se pueden encontrar en estos sujetos son: apreciación clara y positiva acerca de la realidad, aprobación de sí mismo, individualización, cierto nivel de integración y cohesión en la personalidad, entre otras características (Cuero, 2017; Sánchez 2018).

- **Autoestima Baja**

En este nivel de autoestima la persona sufre una condición crónica de efecto negativo, acompañado de una serie de factores desencadenantes que ponen en riesgo el bienestar físico y mental del sujeto. Entre las características que destacan son: mayor sensibilidad a los comentarios negativos sobre si mismos, déficit de autoconciencia, mayor inseguridad, miedo al fracaso, sensación de incompetencia e insignificancia, aflicción permanente, entre otros (Valdivia 2005; Cuero, 2017).

### **Importancia de la Autoestima**

La autoestima adquiere un valor indispensable en la formación del sentido de identidad, así como también en la interpretación de la realidad interna y externa que elabora cada sujeto, por lo cual, no debe ser dejada de lado durante el trabajo terapéutico individual o grupal. Un nivel de autoestima equilibrado optimiza el desempeño diario de una persona, favorece la construcción de motivaciones funcionales, facilita la consecución de logros, promueve el amor propio y un sinnúmero de aspectos relacionados con la formación personal. Sin embargo, los bajos niveles de autoestima generan efectos negativos en el estado de ánimo y el comportamiento, en consecuencia, las personas experimentan deterioro de sus relaciones sociales, hipersensibilidad a comentarios externos, actitud defensiva, timidez e inseguridad, carencia de afecto propio, entre otras. Todo esto puede crear estados incapacitantes para la persona y afectar notoriamente su

calidad de vida, por ello es necesario tomar en consideración a la autoestima como un motor básico para el desarrollo humano (Panneso y Arango, 2017).

### **Estrategias de Afrontamiento y Autoestima**

Tanto las estrategias de afrontamiento como la autoestima son consideradas como valoraciones cognitivas, las cuales implican la utilización de funciones mentales superiores, mismas que participan en la conceptualización del sí mismo, el sentido de autoconfianza y los demás recursos de afrontamiento que sirven para responder satisfactoriamente a las demandas del entorno, y con ello lograr una mejor adaptación a la misma, propiciando el desarrollo y bienestar biopsicosocial. Por consiguiente, tener una buena autoestima contribuye en el desarrollo de estrategias de afrontamiento adaptativas, mientras que una baja autoestima está íntimamente ligado a afrontamientos desadaptativos, dando lugar a personas inseguras, ansiosas e inestables emocionalmente (Rochar, 2018).

## **DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS**

**Asertividad:** Expresión de los pensamientos, sentimientos y creencias de manera directa, honesta y apropiada, respetando los derechos de las demás personas. (Consuegra, 2010, p.29)

**Autopercepción:** Visión que tiene una persona de sí misma o de cualquiera de los atributos mentales o físicos que constituyen al yo. Esta visión puede comprender autoconocimientos genuinos o varios grados de distorsión. (APA, 2010, p.132)

**Calidad de vida:** Es la manifestación de bienestar integral de una persona, relacionada con su condición física, psicológica y social, en íntima relación con las capacidades desarrollados y los logros. (Vega, 2018, p.12)

**Estrés:** Estado de respuesta psicológica o fisiológica a fuerzas o sucesos internos o externos que comprende cambios que afectan casi en todos los sistemas del cuerpo. (APA, 2010, p.427)

**Resiliencia:** Habilidad de un individuo para recuperarse o regresar al nivel de funcionamiento que tenía antes que una adversidad se presentara. (Consuegra, 2010, p.236)

**Salud Mental.** Es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad. (OMS, 2001, p.1)

## **METODOLOGÍA**

### **Tipo de Investigación**

**Investigación cuantitativa:** “El enfoque cuantitativo utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.4). En la investigación se va a medir las variables: estrategias de afrontamiento y autoestima, mediante reactivos psicológicos en un contexto específico (colegio).

**Investigación bibliográfica:** “Es aquella que utiliza textos (u otro tipo de material intelectual impreso o grabado) como fuentes primarias para obtener sus datos” (Campos, 2017, p.17). El tipo de investigación es bibliográfica por que los datos e información recolectados provienen de fuentes como artículos, libros, tesis, investigaciones, páginas web, entre otras.

### **Diseño de la Investigación**

**No experimental:** “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (Hernández, et al., 2014, p.152). La presente investigación se llevó a cabo en

la Unidad Educativa Cristiana Nazareno y durante la misma no se alteró ninguna de las variables medidas.

**Transversal:** “Investigaciones que recopilan datos en un momento único” (Hernández, et al., 2014, p.152). Los datos encontrados sobre las variables; estrategias de afrontamiento y autoestima, fueron obtenidas en un momento específico del periodo lectivo 2019.

### **Nivel de la Investigación**

**Descriptiva:** “Los estudios descriptivos buscan especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población” (Hernández, et al., 2014, p.92). Se detalla cada una de las variables, así como también el efecto que tiene la problemática sobre la población.

### **Población y muestra**

La población y muestra de estudio está conformada por 30 docentes entre hombres y mujeres, que laboran en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, la cual se encuentra en el cantón Riobamba perteneciente a la provincia de Chimborazo en el Ecuador.

### **Técnicas e instrumentos**

#### **Técnicas**

#### **Reactivo psicológico**

“Los reactivos psicológicos son instrumentos experimentales con una firme base científica y una amplia validez estadística que tienen como finalidad la medición y/o evaluación de alguna característica psicológica ya sea específica o general de un determinado sujeto” (Lotito, 2015, p.80). Para la evaluación de las variables se han escogido 2 reactivos psicológicos, el primero para identificar las estrategias de

afrontamiento empleadas por los docentes y la segunda para conocer los niveles de autoestima.

## **Instrumentos**

### ➤ **Escala de modos de afrontamiento revisada WOC-R**

**Autores:** Richard Lazarus y Susan Folkman

**Año:** 1984

**Objetivo:** Evaluar los diferentes modos de afrontamiento o coping: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, Huida-evitación, planificación, reevaluación positiva.

**Administración:** Colectiva e individual

**Población:** Adultos

**Fiabilidad:** 0,61-0,79

**Validez:** El análisis factorial distingue entre factores dirigidos a la resolución de problemas (búsqueda de soluciones alternativas, búsqueda de información y realización de un plan de acción) y factores dirigidos a la emoción (búsqueda de apoyo social emocional, distanciamiento, evitación, acentuación de los aspectos positivos de la situación y autorreproche).

### ➤ **Escala de Autoestima de Rosenberg**

**Autor:** Rosenberg (1965)

**Objetivo:** Explorar el nivel de autoestima personal.

**Administración:** Colectiva e individual.

**Población:** Adultos

**Propiedades psicométricas:** Escala traducida y validada en castellano.

**Validez:** Muestra una correlación con la puntuación total, así como en las distintas áreas. Presentando una validez superior a los 60. Destacan las puntuaciones observadas en las dimensiones de sensibilidad interpersonal y depresión.

**Fiabilidad:** Escala de alta fiabilidad, en un rango de 0.82 hasta el 0.88, con un coeficiente de confiabilidad de 0.70, mediante las dos mitades, a través de la fórmula ideada por Spermén Bromw, se obtiene un coeficiente de fiabilidad de 0.70 a 0.80.

### **Técnicas para procesamiento e interpretación de datos**

La información obtenida se logró a partir de la aplicación del test de Rosenberg y la escala de modos de afrontamiento revisada, los resultados serán representados mediante tablas estadísticas empleando el programa Microsoft Excel, pudiendo así sacar las respectivas conclusiones y recomendaciones.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### RESULTADOS

**Tabla 1.** *Datos sociodemográficos*

Sexo	Número	Edades				Años de Servicio		
		22-30	31-40	41-50	51-65	1-6	7-12	13-18
Mujer	21	10	5	4	2	16	4	1
Hombre	9	3	2	2	2	5	2	2
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>13</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>21</b>	<b>6</b>	<b>3</b>

**Fuente:** Datos sociodemográficos de la población evaluada.

**Abreviación:** %

#### Análisis

De un total de 30 personas que constituyen el número total de la población; 21 personas son mujeres y 9 son hombres; se evidencia que hay 10 mujeres con edades entre los 22 a 30 años, 5 mujeres entre 31 a 40 años, 4 mujeres entre 41 a 50 años y 2 mujeres entre 51 a 65 años; en cuanto a los hombres, 3 de ellos, poseen edades entre 22 a 30 años, 2 hombres tienen alrededor de 31 a 40 años, 2 de ellos tienen entre 41 a 50 años y 2 poseen edades de 51 a 65 años. En cuanto a los años de servicio se encontró que un número alto de mujeres (16) tienen alrededor de 1 a 6 años de servicio, otras 4 entre 7 a 12 años de servicio y solo 1 mujer tiene 18 años de servicio. De igual manera en cuanto a los hombres 5 llevan trabajando entre 1 a 6 años, 2 tienen de 7 a 12 años de servicio, y por último 2 de ellos van de los 13 a 18 años desempeñando como docentes.

**Tabla 2.** Resultado de la Escala de Modos de Afrontamiento Revisada (WOC-R)

<b>Modos</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Confrontación	1	3,3%
Distanciamiento	0	0%
Autocontrol	3	10%
Búsqueda De Apoyo Social	2	6,6%
Aceptación De La Responsabilidad	0	0%
Evitación	2	6,6%
Planificación	1	3,3%
Reevaluación Positiva	21	70%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Resultado de la aplicación de la Escala de Modos de Afrontamiento Revisada (WOC-R) a docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno.

**Abreviación:** %

### **Análisis e Interpretación**

Al aplicar la escala de estrategias afrontamiento sobre un total de 30 personas se obtienen los siguientes porcentajes: reevaluación positiva con un 70% (21 personas), el autocontrol con un 10% (3 personas), la búsqueda de apoyo social y evitación presentaron un porcentaje de 6,6% (2 personas) respectivamente, así mismo la confrontación y planificación con 3,3%. (1 persona) cada una.

Los resultados muestran que: la estrategia de afrontamiento más utilizada es la reevaluación positiva (70%), lo que indica que los docentes realizan valoraciones adecuadas ante situaciones estresantes generando una percepción positiva que contribuye a la resolución de problemas; el segundo afrontamiento más utilizado es el autocontrol (10%) por lo que estos maestros se enfocan en el manejo de sus emociones para afrontar situaciones que podrían ser desbordantes para ellos; en tercer lugar tenemos a la evitación (6,6%) y la búsqueda de apoyo social (6,6%) porcentajes que son muy parecidos más sin embargo el primero puede significar un afrontamiento desadaptativo, impidiendo la resolución activa de problemas, reforzando inseguridades, mientras que el segundo nos

da a entender que estos docentes enfrentan las situaciones estresantes con la asistencia de otras personas, recibiendo el respectivo apoyo y acompañamiento de las mismas. Por último, las estrategias menos empleadas por los profesores son la confrontación (3,3%) y la planificación (3,3%) con iguales porcentajes, entendiéndose que este pequeño grupo de docentes ante el efecto de situaciones adversas que se generan en su medio buscan la solución directa mediante acciones inmediatas o a su vez realizan un análisis sobre las posibles soluciones con el fin de modificar la fuente generadora de estrés.

En base a los porcentajes generales observados se logra percibir que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (reevaluación positiva) son las que principalmente están siendo utilizadas por los docentes de la institución, en contraste con las estrategias de afrontamiento centradas en el problema (confrontación, planificación) las cuales reflejan porcentajes muy bajos. Lo que significa que la mayor parte de los profesores, utilizan afrontamientos orientados a modificar positivamente la percepción que tienen sobre las situaciones adversas, mas no, a alterar el origen de la misma.

**Tabla 3.** Resultado de la Escala de Autoestima de Rosenberg

<b>Autoestima</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Baja	0	0%
Media	2	6,6%
Elevada	28	93,3%
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Resultado de la aplicación de la Escala de Autoestima de Rosenberg a docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno.

**Abreviación:** %

### **Análisis e Interpretación**

Al aplicar la escala de autoestima de Rosenberg sobre un total de 30 personas que corresponde al 100%, se encontró que el 93,3% (28 personas) de la población presenta autoestima elevada mientras que el 6,6% (2 personas) presenta autoestima media, lo que significa que 28 personas poseen una autoestima por mayor a la media, mientras que 2 personas tienen autoestima media.

Los resultados obtenidos muestran que la gran mayoría de los profesores (93,3%) presenta una autoestima elevada debido a que tienen una valoración positiva de sí mismos, lo que resulta favorable para el correcto desempeño laboral, siendo poco posible la acentuación de algún problema que afecte considerablemente su salud física o mental. Por otro lado, una pequeña parte de la población (6,6%) muestra niveles de autoestima media, lo que significa que existe cierta inestabilidad en la autovaloración que realizan estos docentes sobre sí mismos, siendo también vulnerables ante las críticas de los demás.

## **PLAN DE INTERVENCIÓN**

### **Finalidad de la propuesta**

El siguiente plan de intervención ha sido desarrollado para fortalecer las estrategias de afrontamiento y conservar los niveles de autoestima, mismas que facilitan entre otros el bienestar docente y su correcto desempeño, cabe mencionar que a pesar de que la mayoría de docentes presentaron afrontamientos adaptativos y niveles de autoestima altos se ha procurado continuar trabajando por aquellos que no reflejaron buenos resultados.

### **Objetivo**

Incentivar la aplicación de las actividades expuestas en el plan de intervención, para favorecer el desempeño y bienestar psicológico de los docentes de la Unidad Educativa Cristiana “Nazareno”

**Tabla 4. Técnicas para fortalecer estrategias de afrontamiento**

<b>Técnica</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Tiempo</b>
Psicoeducación (Castro y Rodríguez 2019)	Brindar información oportuna sobre el tema a tratar.	Socializar a los docentes la importancia de utilizar recursos de afrontamiento adaptativos para sobrellevar acontecimientos estresantes en el ejercicio de su profesión.	1ra sesión (Actividad grupal)	15 min
El molino (Meneses, 2008)	Relajar los grupos musculares del cuerpo y liberar tensión.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Póngase de pie y estire los brazos hacia delante.</li> <li>2. Inspire y mantenga una respiración completa.</li> <li>3. Haga girar los brazos hacia atrás varias veces describiendo un círculo, y hágalo luego en dirección contraria. Para variar, intente moverlos alternativamente como si se tratara de un molino de viento.</li> <li>4. Expire con fuerza por la boca.</li> <li>5. Practique unas cuantas respiraciones purificantes.</li> <li>6. Repita este ejercicio cuantas veces lo desee.</li> </ol>	1ra y 2da sesión (Actividad grupal)	10 min
Pregunta asertiva (Raffino, 2019)	Incentivar la comunicación asertiva como estrategia de afrontamiento.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Idealizar una situación hostil.</li> <li>2. Evitar la afirmación de algún defecto o reproche hacia la otra persona</li> <li>3. Formular una pregunta sobre algún aspecto que falte o que contribuya a mejorar la situación.</li> </ol>	1ra y 2da sesión (Actividad grupal)	15 min

<p>Pensamiento adecuado: resolución de problemas (Meneses, 2008)</p>	<p>Incentivar el pensamiento crítico a través de la técnica de solución de problemas.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Presentación del tema (Diferenciación entre pensamiento lineal y crítico).</li> <li>2. Observación de material audiovisual. (Utilización del pensamiento crítico).</li> <li>3. Entrega de material didáctico (técnica de solución de problemas).</li> <li>4. Evaluación y cierre (retroalimentación).</li> </ol>	<p>2da sesión (Actividad grupal)</p>	<p>30 min</p>
<p>Entrenamiento de auto instrucciones (Ruiz, 2019)</p>	<p>Modificar el diálogo interno de la persona para facilitar el afrontamiento de una determinada tarea.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modelado.</li> <li>2. Guía en voz alta.</li> <li>3. Autoinstrucciones en voz alta.</li> <li>4. Autoinstrucciones en voz baja.</li> <li>5. Autoinstrucciones encubiertas.</li> </ol>	<p>2da sesión (Actividad individual)</p>	<p>20 min</p>

**Tabla 5. Técnicas para conservar los niveles de autoestima**

<b>Técnica</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Actividades</b>	<b>Sesiones</b>	<b>Tiempo</b>
Psicoeducación (Castro y Rodríguez, 2019)	Dar a conocer acerca de la autoestima.	Exponer al grupo sobre la autoestima, su importancia y el rol que desempeña en las relaciones humanas.	3ra sesión (Actividad grupal)	10 min
Relajación mental (Meneses, 2008)	Propiciar un clima terapéutico cálido.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentarse cómodamente con los ojos cerrados y establecer una respiración profunda.</li> <li>2. Centrar la atención en los latidos del corazón.</li> <li>3. Dejar pasar todos los pensamientos e ideas.</li> <li>4. Visualizar una imagen agradable y relajante.</li> <li>5. Realzar 3 respiraciones profundas y abrir los ojos.</li> </ol>	3ra y 4ta sesión (Actividad grupal)	10 min
El árbol de las cualidades (Couñago, 2019)	Interiorizar aspectos representativos del sujeto tales como: logros, habilidades, competencias, etc.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una hoja dibujar un árbol con seis raíces, seis ramas y seis frutos.</li> <li>2. Se escribe lo siguiente en cada una de las partes del árbol: Las cualidades positivas, en las raíces. Las cualidades que se quieren mejorar, en las ramas. Los logros conseguidos, en los frutos.</li> <li>3. Observar detenidamente el árbol y compartir con el grupo las experiencias surgidas.</li> </ol>	3ra sesión (Actividad grupal)	25 min

<p>Nuestras debilidades (Moreno, Gutiérrez y Noreña, 2016)</p>	<p>Favorecer la autoaceptación tomando en cuenta principalmente las debilidades y limitaciones propias de la persona.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dialogo reflexivo “todos tenemos debilidades”</li> <li>2. Cada participante escribe tres o cuatro cosas que más le molestan de sí mismo, por ejemplo: fallas, debilidades o aquello que no gusta de sí mismo, pero que sin embargo admite como cierto.</li> <li>3. Se escoge un compañero y se conversa acerca de lo que escribió.</li> <li>4. Sentados en circulo cada participante dirá cuál es la debilidad que más sobresale.</li> <li>5. Trabajar en como transformar las debilidades mencionadas en logros u oportunidades.</li> </ol>	<p>4ta sesión (Actividad grupal)</p>	<p>25 min</p>
--	---	--	--	---------------

## DISCUSIÓN

En la presente investigación se determina que gran parte de los docentes evaluados en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno utilizan la reevaluación positiva como respuesta de afrontamiento primaria, mientras que otros afrontamientos como el autocontrol, la búsqueda de apoyo social y la evitación son muy poco empleados. En las investigaciones realizadas por Muñoz y Correa en el 2012 se demuestra que los docentes emplean principalmente la búsqueda de apoyo social, es decir que ellos acuden a otras personas con el objetivo de obtener un soporte o una ayuda vital para lograr afrontar situaciones estresantes que surgen en su contexto. En contraste, los docentes del presente estudio no optan por la búsqueda de una ayuda externa, sino más bien reestructuran positivamente la visión que tienen de los acontecimientos desbordantes o demandantes que aparecen en su entorno. Dicha forma de afrontamiento también es compartida por los docentes del estudio de Fabara y Páramo en el 2017, en la cual la reevaluación positiva constituye el afrontamiento mayormente empleado junto con la focalización del problema. Así mismo en la investigación realizada por Castro y Rodríguez en el 2018, los afrontamientos mayormente utilizados fueron la aceptación de la responsabilidad y la reevaluación positiva, por lo que estas personas reconocen su papel en el origen o mantenimiento del problema, así como también, optan por modificar positivamente la percepción de los acontecimientos considerados estresantes. Por tanto, se puede apreciar que la reevaluación positiva, constituye el afrontamiento mayormente empleado por los docentes del presente estudio, siendo este un indicador de que existe la tendencia a utilizar afrontamientos centrados en la emoción, es decir que los maestros optan por mecanismos de defensa enfocados en modificar la percepción de determinados eventos desbordantes, favoreciendo la adaptación y la resolución de conflictos.

En cuanto a la segunda variable autoestima, en los docentes del presente estudio se encontró que: el 93% de la población presenta un nivel de autoestima alta, y el 6% un nivel de autoestima media, es decir que gran parte de los docentes tiene una valoración positiva sobre si mismos, resultados que son casi opuestos si comparamos con el estudio de Villacorta en el 2019 en la cual el 26% de la población reflejó niveles de autoestima alta, y el 73% autoestima media, es decir que gran parte de estos docentes presentan cierta inestabilidad en su estima, mientras que una pequeña parte posee un adecuado equilibrio

emocional y estabilidad personal. Mientras que en el estudio de Tenelema en el 2018, determinó que el 60% presentaba autoestima general alta mientras que el 40% presentó autoestima general media, por lo que evidentemente más de la mitad de ellos se sienten bien consigo mismos. En relación con los estudios ya comparados previamente, la presente investigación pone en evidencia de que casi todos los maestros muestran buenos niveles de autoestima, es decir que se sienten bien consigo mismos lo cual contribuye al adecuado desempeño y bienestar biopsicosocial dentro de la institución.

## **CONCLUSIONES**

- Las estrategias de afrontamiento identificadas en los docentes con mayor relevancia fueron las siguientes: reevaluación positiva (70%), autocontrol (10%), evitación (6%), mismas que corresponden a los afrontamientos centrados en la emoción. Por tanto, el afrontamiento empleado frecuentemente en esta población es la reevaluación positiva, lo que significa que los maestros se enfocan en darle una connotación positiva a una situación que puede resultar amenazadora o desgastante para sí mismos, logrando así desarrollarse apropiadamente en su entorno laboral.
- Los resultados de la investigación determinaron que existe; autoestima alta (93%), autoestima media (6%) y autoestima baja (0%). Esto demuestra que gran parte de los docentes poseen una valoración positiva de sí mismos y un apropiado equilibrio emocional.
- El plan de intervención psicológico tiene la finalidad de fortalecer las estrategias de afrontamiento y conservar los niveles de autoestima, debido a que no se encontró afrontamientos desadaptativos ni déficits significativos en los niveles de autoestima.

## RECOMENDACIONES

- Contribuir a la salud mental de todos los docentes mediante el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas, para ello se debe utilizar el plan de intervención propuesto, adhiriendo otras actividades basadas en la empatía, resiliencia y asertividad los cuales son elementos imprescindibles para el bienestar biopsicosocial.
- Se recomienda a la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, a través del DECE, realizar el respectivo seguimiento a los docentes que presentaron niveles de autoestima medios y así evitar posibles problemas en su salud mental.
- Se sugiere a las autoridades de la institución propiciar espacios que promuevan la integración y la sana convivencia entre los estudiantes, padres de familia y docentes de la institución favoreciendo el bienestar biopsicosocial de toda la comunidad educativa.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, R., y Hernández, J. (2004). La autoestima en la educación. *Límite. Revista Interdisciplinaria de Filosofía y Psicología*, 1(11), 82-95.
- Alvarenga, D., y Zuleta, K. (2012). *Aplicación de un programa de psicoterapia basado en el modelo cognitivo conductual a estudiantes con problemas de autoestima de primer año de bachillerato del instituto nacional de santa elena, municipio de Santa Elena, departamento de Usulután, durante el año de 2012* (tesis de pregrado). Universidad de El Salvador, San Miguel, El Salvador.
- APA. (2010). *Diccionario conciso de Psicología*. México, D. F.: Manual Moderno.
- Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D., y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1), 15 – 44
- Bernal, M., y Cañar, L. (2019). *Burnout y síntomas clínicos en los docentes de educación básica de la escuela Luis Cordero Crespo*. Universidad del Azuay (tesis de pregrado). Azuay, Ecuador.
- Brito, G., y Meza, E. (2015). *Estrategias de afrontamiento en la autoestima de mujeres que asisten a la casa de la mujer Riobamba, período febrero - julio del 2015* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, Ecuador.
- Campos, M. (2017). *Métodos de investigación académica fundamentos de investigación bibliográfica*. Recuperado de: [http://www.icomoscr.org/m/investigacion/\[METODOS\]Folleto\\_v.1.1.pdf](http://www.icomoscr.org/m/investigacion/[METODOS]Folleto_v.1.1.pdf)
- Castro, J., y Rodríguez, E. (2019). *Estrategias de afrontamiento y autoestima en estudiantes de nivelación. Universidad nacional de Chimborazo, Riobamba, 2018*. (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de Psicología*. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Coscia, L. (2017). Una de cada cinco personas tiene problemas de salud mental en el trabajo. *El Tribuno*. Recuperado de: <https://www.eltribuno.com/jujuy/nota/2017-10-8-12-5-0-una-de-cada-cinco-personas-tiene-problemas-de-salud-mental-en-el-trabajo>

- Couñago, A. (2019). El árbol de las cualidades: un ejercicio para reflexionar. UNYCOS. Recuperado de: <https://unycos.com/blog/el-arbol-de-las-cualidades-un-ejercicio-para-reflexionar/>
- Cuero, M. (2017). *Niveles de autoestima en los estudiantes de décimo que inician el consumo de alcohol*. (tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Di-Collredo, C., Aparicio, D., y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia*, 1(2),125-156.
- Fabara, J., y Páramo, R. (2017). *Asociación del síndrome de burnout y las estrategias de afrontamiento al estrés en docentes de educación básica en el cantón Rumiñahui, durante los meses de noviembre y diciembre de 2016*. (Tesis de pregrado) Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Felipa, M. y Flores, H. (2012). *Factores psicosociales que intervienen en el contexto laboral* (tesis de pregrado). Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.
- García, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania*, 44, 241-242.
- González, I. (2014). Recursos de afrontamiento. Una aproximación a su clasificación. Importancia de su potenciación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1058-1078.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista P. (2014). *Metodología de la Investigación*. 6ta edición. México: Mc Graw Hill.
- Hidalgo, C. (2017). *Estrés y afrontamiento en padres de niños hospitalizados en el área de pediatría del Hospital General Docente de Calderón* (Tesis de pregrado). Quito, Ecuador.
- Infocop. (2015). Los riesgos psicosociales en Europa: prevalencia y estrategias para la prevención. Recuperado de: [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=5470](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=5470)
- Lotito, F. (2015). Test psicológicos y entrevistas: usos y aplicaciones claves en el proceso de selección e integración de personas a las empresas. *Revista Academia & Negocios*, 1(2), 79-90.
- Macías, M., Orozco, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30 (1), 123-145.

- Mejía, E., Murillo, A. y Calderón, N. (2014). *La autoestima y el aprendizaje en el área de personal social de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de la institución educativa n° 1190 Felipe Huamán Poma de Ayala, del distrito de Lurigancho - Chosica, Ugel n°06, 2014* (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.
- Mendoza, G. (2018). ¿Cuáles son los componentes de la autoestima?. Gestipolis. Recuperado de: <https://www.gestipolis.com/cuales-los-componentes-la-autoestima/>
- Merino, Y. (2018). *Estrategias de afrontamiento en pacientes con insuficiencia renal crónica hospitalizados en el área de nefrología del hospital Carlos Andrade Marín* (tesis de pregrado) Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- Moreno, G., Gutiérrez, L., y Noreña, O. (2016). *Fortalecimiento de la autoestima a través de la lúdica y juegos recreativos cooperativos* (tesis de pregrado). Fundación Universitaria los Libertadores, Bogotá, Colombia.
- Muñoz, C. y Correa, C. (2012). Burnout docente y estrategias de afrontamiento en docentes de primaria y secundaria. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*. 3(2), 226-242.
- OMS y OPS. (2016). Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. Recuperado de: [https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=135&lang=es)
- OMS y OPS. (2017). Depresión y otros trastornos mentales comunes Estimaciones sanitarias mundiales. Recuperado de: <http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/34006/PAHONMH17005-spa.pdf>
- OMS. (2001). *Fortaleciendo la promoción de la salud mental Hoja informativa, N°220*. Ginebra.
- OMS. (2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OIT. (2017). Congreso Mundial sobre Seguridad y Salud en el Trabajo en Singapur. Recuperado de: [https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS\\_573126/lang--es/index.htm](https://www.ilo.org/global/about-the-ilo/newsroom/news/WCMS_573126/lang--es/index.htm)

- Panneso, K., y Arango, M. (2017). La autoestima proceso humano. *Psiconex*, 9(14), 1-9
- Piemontesi, S., y Heredia, D. (2009). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de psicología*, 25(1), 102-111.
- (Raffino, M. (2019). Comunicación asertiva. Recuperado de: <https://concepto.de/comunicacion-asertiva/>
- Rochar, F. (2018). *Estilos de Afrontamiento y Autoestima en estudiantes de primer y segundo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas* (tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo. Perú.
- Rojas, G., Grozo, S., Flores, L., Lijap, L., Pérez, D., Lozada, R., Ulloa, G., y Carreazo, N. (2015). Niveles de estrés y formas de afrontamiento en estudiantes de Medicina en comparación con estudiantes de otras escuelas. *Permanyer*, 151, 443-49.
- Ruiz, L. (2019). ¿Qué es el Entrenamiento de Autoinstrucciones de Meichenbaum?. *Psicología y Mente*. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/clinica/entrenamiento-autoinstrucciones-meichenbaum>
- Sánchez, T. (2018). Qué es la autoestima: definición, significado y tipos de autoestima. *Diario femenino*. Recuperado de: <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/que-es-la-autoestima-definicion-significado-y-tipos-de-autoestima/>
- Santana, C., y Cristancho, F. (2013). *Clima laboral en Latinoamérica*. Acsendo. Recuperado de: <https://rdstationstatic.s3.amazonaws.com/cms%2Ffiles%2F782%2F1457473639%5BeBook%5D+Estudio+de+Clima+Laboral+en+Am%C3%A9rica+Latina.pdf>
- Tenelema, E. (2018). *Autoestima y relaciones interpersonales en los docentes de la Unidad Educativa “Fernando Daquilema”, Riobamba – Chimborazo, periodo marzo - julio 2018*. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.
- UNESCO. (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente*. Recuperado de: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000142551>
- Vega, M. (2018). *Autoestima y Calidad de vida en madres adolescentes que acuden al Centro de salud Salcedo tipo B*. (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Chimborazo, Ecuador.

- Villacorta, C. (2019). *Autoestima profesional docente y clima organizacional de la Institución Educativa María Auxiliadora, Carhuaz - Ancash, 2018*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Chimbote, Perú.
- Villa, C., y Yépez, W. (2017). *Síndrome de burnout y la personalidad en los docentes de la Unidad Educativa Isabel de Godín, periodo 2017-2018* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

# ANEXOS

## Anexo 1

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### DATOS GENERALES

**Título de la investigación:** “Estrategias de afrontamiento y autoestima en los docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, Riobamba 2019”

**Autor:** Darío Hernández

**Tutor(a):** MsC. Renata Aguilera

**Lugar de la investigación:** Unidad Educativa Cristiana Nazareno

#### INTRODUCCIÓN

El suscrito, estudiante de decimo semestre de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Chimborazo se ha permitido informarme lo siguiente: que, como parte de la formación académica y curricular en la Universidad Nacional de Chimborazo, realiza un trabajo de investigación, que consiste en la utilización de valoraciones psicométricas y me ha entregado la información necesaria por lo que he sido invitado a participar de la misma.

#### JUSTIFICACIÓN

El personal docente cuya labor a más de cimentar las bases de los futuros profesionales, puede estar sujeto a situaciones estresantes, siendo esto parte de su accionar continuo, dichas situaciones demandan de una respuesta inmediata y acorde al contexto. Cabe destacar que la autoestima juega un papel importante a la hora de resolver situaciones que de otra manera resultarían en frustraciones y fracasos como tal para las personas. Es por ello que la presente investigación busca identificar cuáles son las estrategias de afrontamiento empleadas por los docentes y establecer los niveles de autoestima.

#### CONFIDENCIALIDAD

La información recolectada por medio de los reactivos psicológicos se mantendrá resguardada y solo serán manejados por las personas afines a la investigación. A partir de la información propuesta, doy mi consentimiento para la recolección de datos.

Fecha \_\_\_\_\_

## Anexo 2

### ESCALA MODOS DE AFRONTAMIENTO REVISADA (WOC-R)

**Nombre:**

**Fecha:**

**Edad:**

**Instrucciones:**

El siguiente cuestionario tiene por finalidad ayudarlo a analizar las formas o estilos principales en que usted enfrenta las situaciones problemáticas o conflictivas. Lea por favor cada uno de los ítems que se indican a continuación y escriba el número que exprese en qué medida usted actuó en cada uno de ellos.

0 En absoluto.

1 En alguna medida.

2 Bastante.

3 En gran medida.

- 
1. Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer (próximo paso) ( )
  2. Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor. ( )
  3. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás. ( )
  4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era sólo esperar. ( )
  5. Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación. ( )
  6. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada. ( )
  7. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión. ( )
  8. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. ( )
  9. Me critiqué o me sermoneé a mí mismo. ( )
  10. No intenté quemar mis naves, así que dejé alguna posibilidad abierta. ( )
  11. Confié en que ocurría un milagro. ( )
  12. Seguí adelante con mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte. ( )
  13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada. ( )
  14. Intenté guardar para mí mis sentimientos. ( )
  15. Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo, intenté mirar las cosas por su lado bueno. ( )
  16. Dormí más de lo habitual. ( )
  17. Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema. ( )

18. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona. ( )
19. Me dije a mi mismo cosas que me hicieron sentirme mejor. ( )
20. Me sentí inspirado para hacer algo creativo. ( )
21. Intenté olvidarme de todo. ( )
22. Busqué la ayuda de un profesional. ( )
23. Cambié, maduré como persona. ( )
24. Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada. ( )
25. Me disculpé o hice algo para compensar. ( )
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí. ( )
27. Acepté la segunda posibilidad mejor de lo que yo quería. ( )
28. De algún modo expresé mis sentimientos. ( )
29. Me di cuenta de que yo fui la causa del problema. ( )
30. Salí de la experiencia mejor de lo que entré. ( )
31. Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema. ( )
32. Me alejé del problema por un tiempo e intenté descansar o tomarme unas vacaciones.  
( )
33. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o medicamentos, etc. ( )
34. Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado. ( )
35. Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso. ( )
36. Tuve fe en algo nuevo. ( )
37. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara. ( )
38. Redescubrí lo que es importante en mi vida. ( )
39. Cambié algo para que las cosas fueran bien. ( )
40. Evité estar con la gente. ( )
41. No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo. ( )
42. Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo. ( )
43. Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas. ( )
44. No me tomé en serio la situación, me negué a considerarlo en serio. ( )
45. Le conté a alguien cómo me sentía. ( )
46. Me mantuve firme y peleé por lo que quería. ( )
47. Me desquité con los demás. ( )
48. Recurrí a experiencias pasadas, ya que me había encontrado antes en una situación similar. ( )

49. Sabía lo que iba a hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien. ( )
50. Me negué a creer lo que había ocurrido. ( )
51. Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez. ( )
52. Me propuse un par de soluciones distintas al problema. ( )
53. Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto. ( )
54. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con mis cosas. ( )
55. Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma como me sentía. ( )
56. Cambié algo en mí. ( )
57. Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente. ( )
58. Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo. ( )
59. Fantasié e imaginé el modo en que podría cambiar las cosas. ( )
60. Recé. ( )
61. Me preparé mentalmente para lo peor. ( )
62. Repasé mentalmente lo que haría o diría. ( )
63. Pensé como dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo. ( )
64. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona. ( )
65. Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas. ( )
66. Corrí o hice ejercicio. ( )
67. Intenté algo distinto de todo lo anterior (por favor descríballo) ( )

### Anexo 3

#### ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

**Nombre:**

**Fecha:**

**Edad:**

**OBJETIVO:** Evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma. Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
1.- Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2.- Estoy convencida de que tengo cualidades buenas				
3.- Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente				
4.- Tengo una actitud positiva hacia mí misma				
5.- En general estoy satisfecha de mi misma				
6.- Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa				
7.- En general, me inclino a pensar que soy una fracasada				
8.- Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma				
9.- Hay veces que realmente pienso que soy una inútil				
10.- A veces creo que no soy buena persona				

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo 4



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID  
Ext. 1133

Riobamba 11 de agosto del 2020  
Oficio N° 63-URKUND-CU-CID-TELETRABAJO-2020

**MSc. Ramiro Torres Vizuete**  
**DIRECTOR CARRERA DE MEDICINA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**UNACH**  
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por la MSc. **Renata Patricia Aguilera Vásconez** docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	D- 77353011	Estrategias de afrontamiento y autoestima en docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno. Riobamba, 2019	Darío José Hernández Vargas	10	x	

Atentamente,

PhD.  
Carlos  
Gafas  
González

Firmado digitalmente por  
PhD. Carlos Gafas  
González  
Fecha: 2020.08.11  
20:46:43 -05'00'

Dr. Carlos Gafas González  
Delegado Programa URKUND  
FCS / UNACH  
C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

Debido a que la respuesta del análisis de validación del porcentaje de similitud se realiza mediante el empleo de la modalidad de Teletrabajo, una vez que concluya la Emergencia Sanitaria por COVID-19 e inicie el trabajo de forma presencial, se procederá a recoger las firmas de recepción del documento en las Secretarías de Carreras y de Decanato.

1/1

## Anexo 5



DIRECCIÓN ACADÉMICA  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.22

### DICTAMEN DE CONFORMIDAD DEL PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

**Facultad:** Ciencias de la Salud  
**Carrera:** Psicología Clínica

#### 1. DATOS INFORMATIVOS DOCENTE TUTOR Y MIEMBROS DEL TRIBUNAL

<b>Tutor:</b>	Renata Patricia Aguilera Vásconez	<b>Cédula:</b>	0604008235
<b>Miembro tribunal:</b>	María Soledad Fierro Villacreses	<b>Cédula:</b>	0602997181
<b>Miembro tribunal:</b>	Cristina Alessandra Procel Niama	<b>Cédula:</b>	0604088666

#### 2. DATOS INFORMATIVOS DEL ESTUDIANTE

**Apellidos:** Hernández Vargas  
**Nombres:** Darío José  
**C.I / Pasaporte:** 2350065948  
**Título del Proyecto de Investigación:** Estrategias de afrontamiento y autoestima en docentes de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno. Riobamba, 2019  
**Dominio Científico:** Salud como producto social, orientado al Buen Vivir  
**Línea de Investigación:** Salud

#### 3. CONFORMIDAD PROYECTO ESCRITO DE INVESTIGACIÓN

Aspectos	Conformidad Si/No	Observaciones
Título	Si	
Resumen	Si	
Introducción	Si	
Objetivos: general y específicos	Si	
Estado del arte relacionado a la temática de investigación	Si	
Metodología	Si	
Resultados y discusión	Si	
Conclusiones y recomendaciones	Si	
Referencias bibliográficas	Si	
Apéndice y anexos	Si	

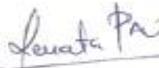
Fundamentado en las observaciones realizadas y el contenido presentado, SI( X ) / NO( ) es favorable el dictamen del Proyecto escrito de Investigación, obteniendo una calificación de: \_\_\_\_sobre 10 puntos.

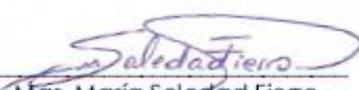


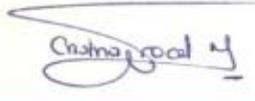
**DIRECCIÓN ACADÉMICA**  
VICERRECTORADO ACADÉMICO



UNACH-RGF-01-04-02.22

  
\_\_\_\_\_  
Renata Aguilera V. MsC  
**TUTOR**

  
\_\_\_\_\_  
Mgs. María Soledad Fierro  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

  
\_\_\_\_\_  
Ps. Cl. Cristina Procel Niama. Mgs.  
**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**