

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTÓBAL  
DE HUAMANGA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“Regulación emocional y afrontamiento al estrés en docentes de la  
Escuela Profesional de Enfermería - UNSCH, Ayacucho 2023”**

Tesis para optar el Título Profesional de:

**Licenciada en Enfermería**

Presentado por:

**Bach. Zoraida Gutierrez Elme**

**Bach. Rosa Angela La Serna Gayo**

Asesor:

**Dr. Manglio Aguirre Andrade**

**Ayacucho - Perú**

**2024**

## DEDICATORIA

A Dios, que me pudo ayudar para poder concluir mi carrera, a mis padres, por los consejos, el apoyo incondicional que me brindaron, a mis hermanas ya que ellos siempre estuvieron a mi lado y son el motivo para poder superarme ser una persona de bien y a mis amigos, compañeros, y todas aquellas personas que de una u otra manera han contribuido para el logro de mis objetivos.

*Zoraida*

A Dios por iluminarme día a día, a mis padres Ángel La Serna y Vilma Gayo, quiénes son la razón de mi vida; gracias por los consejos, la paciencia y el apoyo incondicional brindado, todos mis logros son por ustedes y para ustedes.

*Rosa Angela*

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios Nuestro Señor; en primer lugar, por darnos la fuerza de voluntad para culminar nuestra carrera con éxito, a quien damos gracias por ayudarnos en los momentos difíciles e iluminar nuestro camino.

A nuestros padres y familiares por su constante dedicación y presencia en cada uno de nuestros momentos de alegría y tristezas, por confiar en nuestra persona y por motivarnos a seguir adelante para cumplir nuestras anheladas metas.

A nuestra Alma Mater, la Universidad Nacional San Cristóbal de Huamanga, base para nuestra formación y realización personal y permitirnos la oportunidad de emprender nuestra carrera profesional.

A la Facultad de Ciencias de la Salud, por generar las condiciones necesarias, para el desarrollo de la tesis.

A la Escuela Profesional de Enfermería y su plana docente, por la dedicación, entrega de conocimientos y experiencias, promoviendo la formación de profesionales de Enfermería con cualidades éticas y humanísticas, durante la formación profesional.

Al Dr. MANGLIO, AGUIRRE ANDRADE, docente de la Escuela Profesional de Enfermería; por su guía y orientación para la concreción del presente trabajo de investigación.

A los profesores de la comisión revisora, quienes con las observaciones y recomendaciones han contribuido para la culminación del presente trabajo.

A todas las personas que de una u otra manera contribuyeron a mejorar y enriquecer el contenido del presente estudio.

# “REGULACIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-UNSCH, AYACUCHO 2023”

GUTIERREZ ELME, ZORAIDA Y LA SERNA GAYO, ROSA ANGELA

## RESUMEN

**El objetivo** del presente estudio fue determinar la relación de la regulación emocional con el afrontamiento al estrés en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023. **Materiales y métodos:** El estudio responde a un diseño no experimental, descriptivo, correlacional, de corte transversal. La población y muestra estuvo constituida por 50 docentes, seleccionándose mediante un muestreo no probabilístico intencionado (40). La técnica fue la entrevista estructurada, como instrumentos se hizo uso del Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) y Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS). **Resultados:** El 80% de los docentes presentan una regulación emocional alta y el 20% regulación media; en las dimensiones: el 77.5% presenta un nivel alto de regulación emocional en la dimensión conciencia, el 82.5% presenta un nivel bajo de regulación emocional en la dimensión de rechazo, el 82.5% presenta un nivel alto de regulación emocional en la dimensión de estrategias, el 77.5% presenta un alto nivel de regulación emocional en la dimensión de metas; respecto al afrontamiento al estrés, el 67.5% posee un afrontamiento medio al estrés, el 47.5% presenta un nivel alto de afrontamiento y el 2.5% presenta un afrontamiento bajo.

**Conclusión:** Se evidencia una correlación positiva media entre la regulación emocional y el afrontamiento al estrés (Rho de Spearman: 0.268) en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023.

**Palabra clave:** regulación emocional, afrontamiento al estrés, conciencia, metas, estrategia, rechazo.

**“REGULACIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DOCENTES  
DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-UNSCH AYACUCHO 2023”**

Authors:

GUTIERREZ ELME, ZORAIDA Y LA SERNA GAYO, ROSA ANGELA

**ABSTRAC**

**The objective** of the present study was to determine the relationship between emotional regulation and coping with stress in teachers at the Professional School of Nursing-UNSCH, Ayacucho 2023. **Materials and methods:** The study responds to a non-experimental, descriptive, correlational, cross-section. The population and sample consisted of 50 teachers, selected through intentional non-probabilistic sampling (40). The technique was the structured interview, as instruments the Coping Estimation Inventory (COPE) and the Emotional Regulation Difficulties Scale (DERS) were used. **Results:** 80% of teachers have high emotional regulation and 20% have medium regulation; in the dimensions: 77.5% present a high level of emotional regulation in the awareness dimension, 82.5% present a low level of emotional regulation in the rejection dimension, 82.5% present a high level of emotional regulation in the strategies dimension , 77.5% present a high level of emotional regulation in the goal dimension; Regarding coping with stress, 67.5% have medium coping with stress, 47.5% have a high level of coping and 2.5% have low coping. **Conclusion:** A medium positive correlation is evident between emotional regulation and coping with stress (Spearman's Rho: 0.268) in teachers at the Professional School of Nursing-UNSCH, Ayacucho 2023. **Keyword:** Emotional regulation, coping with stress, awareness, goals, strategy, rejection.

# INDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
RESUMEN	IV
ABSTRAC	V
INTRODUCCION	8
CAPITULO I	14
MARCO TEORICO	14
1.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO	14
1.2. BASE TEORICA	18
1.3. VARIABLES DE ESTUDIO	28
CAPITULO II	31
MATERIALES Y MÉTODOS	31
2.1. ENFOQUE DE INVESTIGACION	31
2.2. TIPO DE INVESTIGACION	31
2.3. TIPO DE DISEÑO DE INVESTIGACION	31
2.4. ÁREA DE ESTUDIO	32
2.5. POBLACIÓN	32
2.6. MUESTRA	33
2.7. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS	33
2.8. RECOLECCION DE DATOS	34
2.9. PROCESAMIENTO Y PRESENTACION DE RESULTADOS	35
CAPITULO III	37
RESULTADOS	37
CAPITULO IV	43
DISCUSIÓN	43
CONCLUSIONES	51

<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>52</b>
<b>REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA</b>	<b>53</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>58</b>

## INTRODUCCION

A nivel mundial, se consideró al estrés como un problema recurrente que implica alto riesgo de morbilidad mental en las personas que la padecen (1); en Latinoamérica, diversas condiciones sociales, económicas y sanitarias influyen en su manifestación, dentro de este contexto el Perú, sobre todo en su capital, se evidenció altos niveles de estrés, debido a la presión económica, desorden en el transporte, inseguridad ciudadana, problemas de convivencia entre otros (2). En un estudio realizado el 2019 en diversas universidades del país, se determinó que alrededor del 85% del total de ellas, presentan problemas de salud mental y los casos más frecuentes son ansiedad (82%), estrés (79%) y violencia (52%) (3).

Los empleados que están expuestos a elevados niveles de estrés, son vulnerables a desarrollar diversas enfermedades, disminuyen su productividad y muestran inseguridad para afrontar cualquier situación. El estrés laboral afecta la salud, el bienestar de los trabajadores, y también repercute en la economía del hogar; cabe precisar que el estrés laboral, es una reacción del trabajador ante las presiones laborales y exigencias que se encuentren fuera de su alcance y que ponen a prueba su capacidad para afrontar una situación estresante (4). Las consecuencias negativas del estrés laboral aparecen como resultado de un proceso continuo, en el que fallan las estrategias de afrontamiento (5).

El afrontamiento hacia el estrés, es un proceso por el cual la persona intenta “manejar” la situación estresante (en el trabajo, por ejemplo) haciendo uso de los recursos que dispone o cree disponer, los que llevan finalmente a la valoración de la situación como estresante. Los esfuerzos para poder hacer frente a un problema resultan ser diversos y en algunos casos no conllevan a una solución deseada, sino que ayudan a cambiar la perspectiva de la situación, en algunos casos se acepta el problema, en otros se evade, mientras en otros se trata de evitarla (6).



En la actualidad el ejercicio de la docencia juega un papel muy importante dentro de la sociedad, ya que los profesionales que desempeñan dicha labor, son de gran importancia en la formación académica y consolidación de valores de los estudiantes; en ese sentido las entidades deben proveer las condiciones necesarias para realizar esta función (7). A la fecha, el estrés, es uno de los factores principales que perjudican en el desempeño laboral de los docentes, ya que generan alteraciones somáticas y/o psicológicas; este fenómeno, se debe a diversas causas, como la acumulación de tareas de formación, investigación, desarrollo de funciones administrativas, tutoría, responsabilidad social, etc., asimismo genera diversas consecuencias (8).

Rojas JL, et al. señalaron que los docentes universitarios son considerados agentes de cambio, trascienden más allá de la función que realizan, afrontan un conjunto de retos, poniendo en marcha diversas estrategias pedagógicas, de esta manera el estudiantado adquiera conocimientos necesarios y desarrolle un pensamiento crítico, sistémico, complejo de la realidad; su función demanda mucha preparación, y en la mayoría de los casos se ve rebasada por la excesiva carga laboral (9). En el estudio realizado por Ortiz, J. (2018) en Lima, señala que el estrés es una de las manifestaciones más frecuentes que repercute en la salud mental de los docentes, debido a la excesiva carga laboral y responsabilidades que asumen (10). En las universidades del país gran parte de los docentes laboran en dos o más instituciones, como en entidades que prestan servicios asistenciales; esta condición genera estados de ánimo diversos, o respuestas emocionales indebidas frente al requerimiento de los estudiantes.

Se considera como un aspecto primordial de la educación integral, a la capacidad que poseemos para regular nuestros estados de ánimo, ya que ello permite la realización del bienestar personal, el logro laboral y académico, la socialización, entre

otros beneficios; al respecto Jacobs y Gross, señala que, ante cualquier situación estresante, nuestras respuestas emocionales suelen ser complejas o simples, de leve o alta intensidad, pueden hacer sentir mal o bien, y ser sencillas o complicadas de cambiar (11).

La percepción que tiene el educador a cerca de su propia regulación emocional y la del estudiantado repercute en su labor profesional dentro del aula, en un estudio realizado en docentes de distintos niveles de educación en España, se pudo determinar que a mayor nivel de regulación emocional mejor sus pautas de actuación e intervención en el aula, por ello es fundamental que los seres humanos encuentren un sistema adecuado para poder compartirnos sus emociones (12). Koole, SL, señala que la regulación emocional es un proceso que se utiliza para cambiar la reacción o respuesta emocional espontánea de una persona, lo cual es un instrumento fundamental para la supervivencia y para el éxito en el ámbito social (13); de esta manera, la regulación emocional y su expresión adecuada demanda de un aprendizaje, debido a que es un comportamiento social (14).

A nivel del Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, durante los últimos años, los docentes perciben mayor presión laboral de diversa índole, motivando mayor carga de estrés; ello se agrava con un entorno laboral, caracterizado por falta de motivación, gestión deficiente del recurso humano, clima laboral inadecuado, trato inadecuado, a ello se agrega las condiciones sociales del entorno familiar, el impacto de la crisis económica, impacto de la pandemia por Covid 19 entre otros; dentro de este marco la tarea del docente en la entidad no solo se centra en la enseñanza, sino también desarrolla funciones de investigación, responsabilidad social, tareas administrativas que demanda el propio departamento, la Escuela Profesional de Enfermería, la Facultad, entre otros; todo ello genera el interés de abordar la relación

entre la regulación emocional y el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería – UNSCH, Ayacucho 2023 .

Conforme a los antecedentes se formuló el problema de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre la regulación emocional y el afrontamiento al estrés en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería – UNSCH, Ayacucho 2023?, frente al problema de investigación descrito, el objetivo principal del estudio fue: Determinar la relación de la regulación emocional con el afrontamiento al estrés en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023; se tuvo como objetivos específicos:

- a. Establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de conciencia, con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023.
- b. Establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de rechazo, con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023.
- c. Establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de estrategias de regulación, con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023.
- d. Establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de metas, con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023.

La hipótesis de investigación fue: Hi: La regulación emocional se relaciona con el afrontamiento al estrés en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023; y Ho: La regulación emocional no se relaciona con el afrontamiento al estrés en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023.

El propósito del presente estudio fue evaluar la proporción de docentes que están condicionados a niveles de estrés, asimismo cuál es su capacidad para controlar y evaluar sus emociones en condiciones de estrés, cabe precisar a diario los docentes enfrentan una serie de problemas dentro y fuera del escenario laboral, determinado entre otras por la presión familiar, presión laboral, condición de salud, condición económica, entre otros; la función docente amerita una inteligencia emocional durante su labor, lo que aseguraría una regulación emocional y afrontamiento al estrés adecuado.

El contexto actual, las personas, familias y población en general se enfrentan a escenarios de alta presión social, económica, política y de salud, evidenciándose altos niveles de estrés, a raíz de ello gran parte de la población no tiene la capacidad de controlar y evaluar sus emociones, prima en muchos reacciones de intolerancia, ira extrema; somos muy sensibles a ciertas situaciones o en mucha muy insensibles, poco empáticos, es decir no empleamos las habilidades sociales necesarias para poder afrontar una situación determinada, de ahí la necesidad de comprender la interrelación de estas dos variables en la población docente.

Respecto a la importancia, no se tienen antecedentes de haber abordado la relación de la regulación emocional con el afrontamiento al estrés en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, cuya labor demanda desarrollar habilidades blandas y sociales en la labor de enseñanza. Por otro lado, los resultados del estudio servirán de base para generar otros estudios.

El estudio pretender contrastar el comportamiento del problema en relación a otros escenarios, asimismo analizar la relación de la regulación emocional con el afrontamiento al estrés en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, en relación a otros estudios, es decir el objeto de estudio no pretende

generar una teoría, sino a partir de los resultados generar iniciativas para resolver el problema latente, por ende, el estudio es de tipo aplicada.

La metodología de estudio respondió a un diseño no experimental, descriptivo, correlacional, de corte transversal; la población estuvo constituida por 50 docentes, seleccionándose mediante un muestreo no probabilístico intencionado (40). La técnica fue la entrevista estructurada, como instrumentos se hizo uso del Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) y Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS).

Resultados: El 80% de los docentes presentan una regulación emocional alta y el 20% regulación media; en las dimensiones: el 77.5% presenta un nivel alto de regulación emocional en la dimensión conciencia, el 82.5% presenta un nivel bajo de regulación emocional en la dimensión de rechazo, el 82.5% presenta un nivel alto de regulación emocional en la dimensión de estrategias, el 77.5% presenta un alto nivel de regulación emocional en la dimensión de metas; respecto al afrontamiento al estrés, el 67.5% posee un afrontamiento medio al estrés, el 47.5% presenta en alto nivel de afrontamiento y el 2.5% presenta un afrontamiento bajo. Conclusión: el mayor porcentaje de docentes presentan un alto nivel de regulación emocional en la dimensión de conciencia, de estrategias y metas, muy contrario a la dimensión de rechazo; se evidencia que existe una correlación positiva media, entre la regulación emocional y el afrontamiento al estrés (Rho de Spearman: 0.268) en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería – UNSCH, Ayacucho 2023.

El contenido del presente trabajo de investigación es: Introducción, Capítulo I: Marco Teórico, Capítulo II: Materiales y Métodos, Capítulo III: Resultados, Capítulo IV: Discusión, Conclusiones y Recomendaciones.

## CAPITULO I

### MARCO TEORICO

#### 1.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

##### 1.1.1. ANTECEDENTES A NIVEL INTERNACIONAL

Poaquiza LG. y Gavilanes GD. (15), en Ecuador el año 2022, realizaron un trabajo de investigación con el **objetivo**: “Determinar la relación entre los niveles de estrés y la inteligencia emocional en docentes universitarios”. **Materiales y Métodos**: Pertenece a un diseño no experimental, transversal y correlacionado. La población constituida por 102 docentes. Los instrumentos utilizados son la Escala de Estrés Percibido y la Escala Trait Meta-Mood Scale 24. **Resultados**: Se evidencia una correlación significativa entre el nivel de estrés y la inteligencia emocional; ya que el estrés está asociado con la excitación emocional ( $Rho=0,264$ ,  $p>0,05$ ), claridad emocional ( $Rho=0,274$ ), y no existe correlación entre la regulación emocional y el estrés.

Santander S, Gaeta ML, Martínez V. (16), en España el año 2020, realizaron un estudio con el **objetivo**: “Analizar el impacto de la regulación emocional en el aula: desde la perspectiva de 200 docentes de varios niveles”. **Metodología**: Estudio de carácter descriptivo, correlacional. La muestra estuvo constituida por 200 docentes. El instrumento utilizado para evaluar el nivel de regulación emocional del profesorado en el proceso de enseñanza-aprendizaje fue el TMMS-24. **Resultados**: A mayor nivel de control emocional del docente, más recursos se le asignan y mejor es la motivación para orientar a sus alumnos.

Díaz E. (17), en España el año 2019, realizó un estudio con el **objetivo:** “aclarar la relación entre la inteligencia emocional de las enfermeras y las estrategias de manejo del estrés”; El estudio responde a un diseño descriptivo de corte transversal; los resultados del estudio evidencian que la profesión de enfermería conlleva una gran responsabilidad y por lo general tiene que lidiar con situaciones muy complejas, tales como: contacto prolongado con el dolor o la muerte, compañía familiar durante el curso de la enfermedad de un ser querido, sobrecarga de trabajo, cambios de turno y otras fluctuaciones de recursos. Por lo tanto, se requieren técnicas y habilidades de inteligencia emocional competentes para manejar eficazmente situaciones estresantes.

Conabach R, et al. (18) , en España el año 2018, realizaron un estudio con el **objetivo:** “identificar diferentes perfiles de regulación emocional y ver si estos perfiles diferían en el uso de estrategias de afrontamiento frente a los estudios académicos sobre el estrés”. **Metodología:** El estudio responde a un diseño ex post facto prospectivo simple de corte transversal. Muestra: estuvo constituida por 487 estudiantes de fisioterapia de diversas universidades. Los instrumentos utilizados son la escala de Dificultad de Control Emocional (DERS) y la Escala de Estrategia de Afrontamiento del Cuestionario de Estrés Académico (CEA). **Resultados:** Se crearon un total de 3 perfiles. El primero con bajo control emocional, el segundo tuvo resultados mixtos y el tercero mostró alto control emocional; estableciéndose diferencias significativas en el uso de todas las estrategias de afrontamiento entre los perfiles de regulación emocional baja y alta.

### 1.1.2. ANTECEDENTES A NIVEL NACIONAL

Alanoca M. (19), en Lima el año 2022, realizó una encuesta con el **objetivo:** “saber la relación que existe entre los estilos de afrontamiento al estrés y la salud

mental positiva en 86 docentes de escuelas públicas primarias y secundarias del distrito Lima San Miguel”. **Metodología:** El estudio responde a un diseño descriptivo, correlacional; la muestra estuvo constituida por 86 docentes de escuelas primarias y secundarias. Los instrumentos utilizados son el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) y el Protocolo de Salud Mental Positiva (SMP). **Resultados:** No encontraron relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y la salud mental positiva.

Molero, Sabrera, Paz. (20), en Lima el año 2022, realizaron un estudio con el **objetivo:** “Describir cómo la regulación emocional contribuye al estrés académico bajo la percepción de estudiantes de administración de una universidad privada de Lima”. **Metodología:** El estudio pertenece a un diseño descriptivo, fenomenológico. La muestra fue 25 estudiantes del IV ciclo de la carrera de Administración de Empresas; la técnica utilizada fue la entrevista cualitativa. **Resultados:** Los estudiantes son conscientes de las emociones y sentimientos negativos que les provoca la sobrecarga académica, generando estrés académico que afecta su estado físico y emocional. **Conclusión:** Es importante conocer y gestionar las emociones, generar emociones positivas uno mismo y desarrollar estrategias de afrontamiento, que permitan gestionar el estrés académico en esta nueva situación.

Huicho. (21), en Lima el año 2021, realizó un estudio con el **objetivo:** “Determinar si la regulación emocional tiene un impacto significativo en las estrategias de afrontamiento durante el estrés ante la situación de pandemia en estudiantes universitarios en Lima”. **Metodología:** Estudio basada es una estrategia asociativa de diseño predictivo. La muestra fue 333 estudiantes entre 18 y 29 años; los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (COPE) y el Cuestionario de Regulación Emocional (ERQ). **Resultado:**



Sugiere que la regulación de las emociones tiene un impacto significativo en el manejo de las estrategias de afrontamiento del estrés.

Carhuayo A. (22), en Tacna el año 2021, realizó un estudio con el **objetivo**: “Determinar la relación entre la regulación emocional y el estrés laboral en trabajadores de salud del Hospital Hipólito Unanue de Tacna”. **Metodología**: Estudio correlacional, de corte transversal. La muestra fue censal, conformado por 159 participantes. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Regulación Emocional y la Escala de Estrés Laboral OIT-OMS. **Resultados**: se muestra una asociación directa altamente significativa entre la dimensión reevaluación cognitiva de la regulación emocional y las siete dimensiones del estrés laboral. **Conclusión**: Se evidencia una correlación directa, significativa y alta entre la regulación emocional y el estrés laboral.

### 1.1.3. ANTECEDENTES A NIVEL REGIONAL

Feria EE. (23), en Ayacucho el año 2020, publicó el artículo con el **objetivo**: “Determinar el nivel de habilidades socioemocionales de los docentes de la UNSCH. Ayacucho, 2020”. **Metodología**: Estudio basada en un diseño transversal descriptivo; la muestra fue 50 docentes de la facultad de educación. El método para recolectar la información fue una encuesta electrónica, como instrumento se utilizó un cuestionario sobre habilidades socioemocionales. **Resultados**: Hay evidencia de que es superior el nivel medio de habilidades en un (56%) autoconciencia, (50%) autorregulación, (50%) conciencia social, (54%) colaboración, (52%) toma de decisiones y (56%) perseverancia. En resumen, el 52% de los docentes tienen habilidades socioemocionales moderadas, 24% altas y 20% bajas.

Enciso R. (24), en Ayacucho el año 2020, realizó un estudio con el **objetivo**: “Determinar la relación entre las estrategias de regulación emocional y el nivel de desgaste laboral en los trabajadores que laboran en los establecimientos de salud del Centro Poblado Mollepata, Ayacucho, 2020”. **Metodología**: Estudio basada en un diseño relacional de carácter epidemiológico. La muestra fue 15 trabajadores; para recabar la información se utilizó el cuestionario de Regulación Emocional (ERQ) y el Inventario de Burnout de Maslach (MBI). **Resultados**: No se encontró la relación entre la regulación emocional y el desgaste laboral. Una mayoría del 93,3 % tenía un tipo dominante de estrategia de supresión emocional, y el 93,3 % de los encuestados logró un agotamiento moderado en el trabajo. **Conclusión**: No existe una relación significativa entre las estrategias de regulación emocional y el grado de burnout laboral.

## **1.2. BASE TEORICA**

### **1.2.1. REGULACIÓN EMOCIONAL**

#### **A. Definición de la emoción**

Lazarus (2000), define que las emociones son respuestas a estados meta adaptativos y están involucradas en evaluaciones cognitivas. Darwin enfatiza la función transmisiva y el valor adaptativo de las emociones (25). Las emociones pueden ser simples reacciones con síntomas fisiológicos que reflejan externamente lo que la persona siente previo al estímulo o situación enfrentada (25).

Gross y Thompson (2007), describen que las emociones tienen las siguientes propiedades: Las emociones son pasajeras y pueden prolongarse en el tiempo según las circunstancias. Implican cambios internos y físicos y se asocian con cambios autonómicos y neuroendocrinos que predicen respuestas conductuales

asociadas con la actividad motora. Las emociones al ser espontáneas, pueden forzar la conciencia en algunos casos.

Reeve (1994), muestra que las emociones tienen al menos tres funciones (citado en Chóliz, 2005), función adaptativa, siendo una de las funciones más importantes la de preparar al organismo para realizar las acciones requeridas por la situación, así como dirigiendo la conducta (acercando o alejando) hacia un objetivo determinado; la función motivacional, que representa las emociones como conductas motivadas con dos características clave: carga acción y el acercamiento o evitación de la meta conductual y la función social que apoyan la interacción social facilitando la comunicación de estados emocionales y promoviendo el comportamiento prosocial (26).

#### **B. Concepto y teorías de la regulación emocional:**

Rafael Bisquerra (27), considera la regulación emocional como “la capacidad de afrontar adecuadamente las emociones”, es decir, ser tolerante y saber controlarlas en una variedad de situaciones, especialmente estresantes. La regulación emocional (RE) se refiere al proceso por el cual un individuo influye en sus emociones, cómo las experimenta cuando las tiene y cómo las expresa (Gross, 1998). Esto determina la facilidad con la que las personas pueden abandonar un estado emocional particular (Koole, 2009), es un proceso muy importante para lograr los estados emocionales deseados y las metas previstas (28).

Bisquerra, considera la regulación emocional como una de las competencias centrales de la inteligencia emocional (27). Requiere la capacidad de monitorear, regular las emociones propias y de los demás; reconocer su impacto, beneficios, aceptar las influencias emocionales negativas y positivas (29). Shanker,

considera como una manera muy elevada de las emociones positivas y de forma descendente de las emociones negativas (30). Gross, señala que la regulación emocional es un proceso automático o controlado, consciente o inconsciente, que influye en el proceso de generación de emociones (31).

Gross J. & John, O. (2003), describen que hay cuatro momentos distintos en la autorregulación emocional: 1. Elegir o cambiar una situación: el objetivo es evitar o modificar la situación, conduciendo a una experiencia emocional negativa. 2. Cambiar la atención: El objetivo es dirigir la atención a actividades que cambien el estado emocional. 3. Cambio de calificación: Un cambio en la interpretación de una situación u otro factor. 4. Inhibición de la expresividad: como forma de regular las respuestas emocionales (32).

Gómez PO y Calleja BN (2016), describe tres procesos básicos para regular las emociones. En primer lugar, las emociones tienen mecanismos de autorregulación. Los seres humanos no pueden mantener la ira o la felicidad durante largos períodos de tiempo ya que esto conlleva a una tensión cognitiva y agotamiento físico (Kappas, 2011). En segundo lugar, la intensidad emocional moviliza o paraliza a las personas. Tercero, las estrategias de control de emociones alteran las emociones experimentadas (33).

Según Gross, existen dos estrategias para controlar las emociones. Una es la reevaluación cognitiva, el cual se refiere a cómo una persona evalúa o maneja una situación particular con la finalidad de alterar el significado emocional que engendra, es decir, interpretar situaciones para reducir su impacto emocional. Además, cuando se enfoca en un aspecto particular de una situación, el cambio cognitivo se asocia con diferentes elecciones semánticas posibles dadas a esa situación, tales como interpretaciones en la misma situación de examen: "Esto

es solo una prueba" y "Es una evaluación de mi capacidad intelectual como ser humano" (34).

Gross y Thompson, señala que una de las estrategias para controlar las emociones es la supresión afectiva, consiste en suprimir emociones y expresiones que se manifiestan en la conducta. Esta estrategia modifica los aspectos conductuales de las tendencias de acción, alterando así la expresión de las respuestas emocionales (35).

Debe remarcar que el uso de estrategias de regulación emocional, puede mantener el bienestar de una persona y mejorar el funcionamiento interpersonal; además, la reevaluación cognitiva suele ser la más eficaz, ya que reduce las experiencias y expresiones emocionales sin afectar la memoria del trabajo. La inhibición, por otro lado, reduce la expresión emocional, pero no la experiencia emocional, y deteriora la memoria de trabajo (34)

### **C. Dimensiones**

Según la Escala de Dificultad en la Regulación de las Emociones (DERS) creada por Gratz y Roemer (2004), existen seis factores que reflejan la compleja definición de la regulación de las emociones. La alteración de uno o más de estos elementos puede conducir a una dificultad de la regulación emocional (36):

- Claridad: Este es un punto clave para regular las emociones, ya que es el paso principal que debemos tener en cuenta a la hora de decidir cómo controlarlas y responder a ellas. Esto incluye el conocimiento respecto a las emociones que poseen las personas.
- Conciencia: Se ha descrito como el proceso mediante el cual las personas pueden identificar, describir y distinguir sus emociones de los demás.

Asimismo, también significa una tendencia a reconocer y prestar atención a las emociones.

- Estrategias: Tiene que ver con la evaluación de su capacidad para controlar sus emociones en lugar de sus estrategias y habilidades en sí.
- Impulsividad: Es la tendencia a actuar sin tener en cuenta la consecuencia de nuestros actos, se asoció anteriormente con una mayor toma de riesgos.
- Metas: La capacidad de lograr objetivos importantes es un aspecto importante para interactuar con éxito con el entorno, razón por la cual las dificultades en este aspecto están asociadas con ciertas condiciones médicas.
- Rechazo: Este elemento se percibe como opuesto a la aceptación de las emociones. La aceptación no reactiva, sin prejuicios de las emociones promueve el bienestar humano y posee un papel muy importante en las respuestas adaptativas de las emociones.

El 2017, Huamani y Saravia, realizaron una adaptación de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional, generando una versión peruana centrado en 04 dimensiones: conciencia, rechazo, estrategias y metas (37).

- Dimensión conciencia: Hace referencia a cuánta atención se les presta a nuestras propias emociones, las cuales pueden presentar algunas dificultades.
- Dimensión rechazo: Se refiere a cómo la persona tiende a juzgar de manera negativa, su propia vivencia emocional.
- Dimensión estrategias: Se refiere a aquellas sensaciones de fuerza emocional en las que persisten los estados emocionales “molestos”, acompañados de una sensación de desbordamiento, todo ello a causa de un acceso limitado a estrategias de regulación.

- Dimensión metas: Hace referencia a aquellas situaciones impulsivas con tendencia a la incapacidad para lograr manejar dicha situación amenazante, de esta manera experimentamos emociones fuertes que afectan nuestra vida cotidiana.

## **2.2.2. AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**

### **A. Definición**

Según la RAE, la palabra “afrontamiento” deriva del latín “afrontāre”, que significa enfrentarse a un enemigo, peligro, problema o situación compleja (38). Por otro lado, Kozier argumenta, "el afrontamiento es una habilidad que debe desarrollarse para responder de manera efectiva a las circunstancias del entorno de la persona" (39). Cohen, afirma que el afrontamiento es "un conjunto de pensamientos y acciones que permiten a las personas hacer frente a situaciones difíciles" (40). Lipowski, describe el afrontamiento como “estrategias que emplean los individuos para mantener su bienestar físico y psicológico”, es un proceso cognitivo-conductual para enfrentar y afrontar de manera asertiva las situaciones estresantes (41).

Ruano R. y Serra E, considera que las estrategias para afrontar el estrés, deben centrarse en las emociones, así como en las situaciones y los problemas. Hacer frente al estrés, va depender de la valoración emocional y cognitiva de cada uno. Sin embargo, las más utilizadas son, la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social (42). Valdés JA et al., señalan que evitar los problemas puede reducir el estrés de manera oportuna, pero no es una estrategia eficaz para resolver por completo las situaciones de conflicto (43). Peña E., et al., consideran el manejo inadecuado del estrés, cuando se enfrentan los problemas mediante el

aislamiento social. Del mismo modo, una expresión emocional suele ser la estrategia de afrontamiento menos utilizada, aunque es la más apropiada (44).

### **B. Teorías de afrontamiento al estrés (45):**

Propuesta por Perling y Schooler en 1978, quienes plantean la teoría del ego, el cual se basa en un enfoque psicoanalítico, donde los individuos manejan las relaciones con su entorno para resolver problemas y reducir el estrés. Este se considera, el proceso más organizado, maduro del yo y contiene mecanismos primitivos como también mecanismos defensivos (45). El modelo de autorregulación de Carver y Scheier (1981) establece que el afrontamiento depende de mecanismos internos, ya sean innatos o adquiridos (45).

Lazarus y Folkman (1986), encontraron que cuando las personas se enfrentan a una situación estresante, primero perciben los estímulos de tensión, luego evalúan sus propios recursos, así como los del entorno; de esta manera usarlos de forma cognitiva y conductual, generando un equilibrio apropiado (45).

El modelo transaccional de Moose, propuesto en 1995, establece que en situaciones estresantes existe un repertorio de factores personales (crisis, evaluación de los recursos de afrontamiento) y factores contextuales (ambientales) que desencadenan reacciones para enfrentarla con el objetivo de alcanzar o restaurar la felicidad perdida. (45).

### **C. Tipos/estilos y estrategias (46)**

Son aquellas predisposiciones para hacer frente a diversas situaciones y las que van a determinar las estrategias de afrontamiento. Diversos estudios concuerdan 03 tipos de afrontamiento con sus respectivas estrategias, ellos son:



**C.1. Afrontamiento cognitivo**, busca comprender una situación, enfrentando mentalmente el suceso, se caracteriza por:

- Aceptación, ello implica reconocer, tolerar, superar.
- Anticipación para resolver los problemas, de esta manera evitar un estado de preocupación presente y futura.
- Autoanálisis, es decir reflexionar sobre uno mismo, reconociendo su responsabilidad en el origen y el manejo del problema.
- Humor para afrontar situaciones angustiantes.
- Planificar el problema y plantear posibles soluciones.
- Poder mental, centrarse en el poder del pensamiento (afirmaciones, peticiones, oraciones)
- Preocupación, es decir estar angustiado por el futuro.
- Reestructuración mental: es proyectarse hacia un cambio positivo.
- Reevaluación positiva, es ver el lado positivo de las cosas.

**C.2. Afrontamiento afectivo**, consiste en centrarse en mantener el equilibrio emocional, se caracteriza por:

- Agresión pasiva, es una agresividad indirecta, como mecanismo de defensa y rechaza la ayuda.
- Aislamiento social, es decir huir de los demás por necesidad de reserva.
- Apoyo social, acudir a personas cercanas o profesionales para buscar apoyo
- Autocontrol, consiste en ocultar los propios sentimientos y generar esfuerzos para controlar las respuestas emocionales.
- Catarsis, es liberar y expresar los sentimientos de diversas maneras, como escribir, mejora el funcionamiento del sistema inmunológico.
- Escape/evitación, apartarse del problema, no pensar en él, distracciones, para evitar que afecte emocionalmente

- Supresión, es inhibir intencionalmente sentimientos, recuerdos o experiencias desagradables

**C.3. Afrontamiento conductual**, consiste en afrontar la situación estresante de forma directa, mediante un proceso que optimice el resultado, se caracteriza por:

- Afrontamiento directo o confrontación, con acciones potencialmente arriesgadas y agresivas
- Autoafirmación, o reacción que expresa directamente los pensamientos.
- Falta de afrontamiento, refleja la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema.
- Postergación, es refrenar el afrontamiento, esperando una ocasión adecuada para actuar

**D. Determinantes (46):**

Los determinantes son los factores moduladores que influyen en la elección de las diversas estrategias de afrontamiento, entre ellos tenemos:

- Personalidad: es el que va determinar el estilo de afrontamiento.
- Búsqueda de sensaciones: no les importa tomar riesgos o vivir experiencias inusuales, tienen mayor tolerancia los estresores.
- Sensación de control: es una de las variables indispensables que modulan los efectos de un estresor potencial sobre sí mismo.
- Optimismo: es una expectativa o idea generalizada de que los resultados siempre serán positivos.
- Proceso de socialización: existe influencia de la sociedad en la mentalidad y conducta en el individuo

### 2.2.3. ESTRÉS

#### A. Definición

El estrés se ha convertido en un problema recurrente e inevitable que la persona experimenta a lo largo de la vida, depende de variables internas y externas para determinar la intensidad y magnitud de la situación estresante. (Burga, 2009; citado en Chang, 2017).

Tenemos los siguientes tipos de estrés: el estrés positivo (eustrés) y el estrés negativo (distrés).

El eustrés se manifiesta cuando la persona presenta una relación recíproca con su estresor, generando así un estado de bienestar físico y mental que facilita al organismo desarrollar su máximo potencial y alcanzar los objetivos esperados.

El distrés, se manifiesta cuando el individuo posee una sobrecarga de trabajo, llegando a percibir la situación como perjudicial, desagradable o estresante, dicho escenario desencadena desequilibrios fisiológicos y psicológicos.

Los tipos de estrés dependen de la interpretación que el individuo ofrece sobre el evento, es decir, una misma situación podría desencadenar eustrés o distrés según la percepción del sujeto. (Cortez y Velásquez, 2017, referenciado por Falcon) (47).

Lopategui, citado en Cortez y Velásquez, (2017), menciona que las personas con un alto nivel de estrés, suelen experimentar diversas sintomatologías y reacciones que se pueden manifestar en cuatro niveles:

- **Fisiológicas:** Esto se refiere a reacciones relacionadas con el sistema nervioso autónomo y el sistema neuroendocrino, por ejemplo, incluyen desequilibrio de la presión arterial, pupilas dilatadas, boca seca, asfixia, disminución del deseo sexual, problemas respiratorios, convulsiones,

problemas para dormir, rigidez muscular y dolor, etc. (Sandín,1995; citado en Falcón, 2017) (47).

- **Emocionales:** Son los malestares emocionales que desencadenan la ansiedad, cólera, depresión, ira, miedo y temor, irritabilidad frecuente, incapacidad para relajarse, sentimiento de soledad, intolerancia a la frustración y cambios de humor (Taylor, 1999; citado en Falcón, 2017) (47).
- **Cognitivas:** Son las respuestas cognitivas del estrés, entre las cuales se encuentran la preocupación, negación, la pérdida de control que vienen acompañadas de bloqueos mentales, sensación de irrealidad, pérdida de memoria, disonancia cognitiva, problemas de concentración y atención a estímulos negativos (Sandín, 1995; citado en Falcón, 2017) (47).
- **Conductuales:** Las reacciones de estrés conductual incluyen bajo rendimiento en el trabajo y las tareas diarias presentando trastorno obsesivo-compulsivo, dificultades de comunicación e interpersonales, consumo de alcohol, tabaco y drogas, reacciones incontrolables a eventos habituales, retraimiento social, problemas emocionales, etc. (Lopategui, 2000; citado por Cortez y Velásquez, 2017) (48). El afrontamiento inicia a partir de la evaluación psicológica del estrés a través de dos formas, valoración primaria y secundaria (Lazarus y Folkman, 1986; citado por Falcón, 2017) (47).

### **1.3. VARIABLES DE ESTUDIO**

#### **1.3.1. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES:**

**a. Variable independiente:** Regulación emocional.

**b. Variable dependiente:** Afrontamiento al estrés.

### 1.3.2. Operacionalización de variables

Variabes	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Regulación emocional	<p>La regulación emocional es la habilidad que tiene un ser humano para controlar y evaluar sus emociones, de manera correcta cuando se encuentre en situaciones que resultan desafortunadas (Gross, 2014).</p> <p>La regulación emocional en los docentes se usa los indicadores.</p> <p>Se utilizó Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS), adaptación peruana (Huamani &amp; Saravia, 2017)</p> <p>Casi nunca (0) A veces (1) La mitad de tiempo (2) La mayoría de tiempo (3) Casi siempre (4)</p>	<p>Conciencia 1,2,4,5,6</p> <p>Rechazo 7,11,15,16</p> <p>Estrategias 3,9,14,17,20</p> <p>Metas 8,10,12,13,18, 19</p>	<p>Falta de atención emocional Falta de aceptación emocional Falta de comprensión emocional</p> <p>No aceptación de las respuestas emocionales Juzgar su experiencia emocional.</p> <p>Limitaciones en las estrategias de regulación emocional Desbordamiento emocional</p> <p>Dificultad para dirigir el comportamiento hacia metas. Incapacidad para manejar emociones intensas</p>	<p>Ordinal, con escala de Likert</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo</li> <li>• Medio</li> <li>• Alto</li> </ul>
Afrontamiento del estrés	<p>Cohen, menciona que el afrontamiento es el grupo de “pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles”. (40)</p> <p>Se utilizará el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE) (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), adaptación peruana (Casuso, 1996 y Chau, 1998).</p> <p>1. Casi nunca hago esto. 2. A veces hago esto. 3. Usualmente hago esto 4. Siempre hago esto</p>	<p>Estrategias de afrontamiento que se centran en el problema</p> <p>Estrategias de afrontamiento que se centran en la emoción.</p>	<p>Afrontamiento activo (1, 14, 27, 40). Planificación (2, 15, 28, 41) Supresión de actividades (3, 16, 29, 42) Postergación del afrontamiento (4, 17, 30, 43)</p> <p>Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (5, 18, 31, 44)</p> <p>Búsqueda de apoyo social por razones emociona (6, 19, 32, 45)</p> <p>Reinterpretación positive y crecimiento (7, 20, 33, 46)</p> <p>Aceptación (8, 21, 34, 47) Negación (11, 24, 37, 50)</p>	<p>Ordinal, con escala de Likert</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo</li> <li>• Medio</li> <li>• Alto</li> </ul>

		Otras estrategias de afrontamiento	<p>Acudir a la religión (9, 22, 35, 48)</p> <p>Enfocar y liberar emociones (10, 23, 36, 49)</p> <p>Desentendimiento conductual (12, 25, 38, 51)</p> <p>Desentendimiento mental (13, 26, 39, 52)</p>	
--	--	------------------------------------	---	--

## CAPITULO II

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 2.1. ENFOQUE DE INVESTIGACION

El presente estudio estuvo enmarcado en el enfoque cuantitativo. Hernández et al., (2010), sostienen que “El enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer con exactitud los resultados de los patrones de comportamiento en una población”<sup>42</sup>.

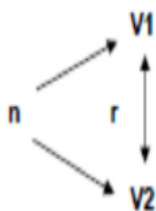
#### 2.2. TIPO DE INVESTIGACION

El estudio perteneció a una investigación de carácter aplicada, es decir su finalidad es resolver problemas prácticos<sup>43</sup>.

#### 2.3. TIPO DE DISEÑO DE INVESTIGACION

El estudio respondió a un diseño no experimental, descriptivo, correlacional, de corte transversal; los diseños descriptivos sólo caracterizan el comportamiento de las variables en su condición natural, asimismo el estudio pretende establecer la relación entre dos variables, es decir intenta evaluar en qué medida una de las variables influye en el comportamiento de la otra; por otro lado, el abordaje de las unidades de análisis, se realizó en un solo periodo de tiempo.

Esquema de un diseño correlacional



Donde:

n= muestra

V1= Regulación emocional

V2= Afrontamiento al estrés

R= Relación entre V1 y V2

#### **2.4. ÁREA DE ESTUDIO**

El estudio se realizó en el Departamento Académico de Enfermería, perteneciente a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, ubicado en la ciudad de Ayacucho, situada en la avenida universitaria, Distrito de Ayacucho, Provincia de Huamanga, Región de Ayacucho.

#### **2.5. POBLACIÓN**

La población de estudio estuvo constituida por 50 docentes del Departamento Académico de Enfermería, para lo cual se tomó los siguientes criterios:

##### **2.5.1. Los criterios de inclusión fueron:**

- Personal docente nombrado y contratado
- Personal docente contratado con más de 01 meses de permanencia en el Departamento Académico.
- Personal docente que muestra predisposición para participar en el estudio.

##### **2.5.2. Los criterios de exclusión fueron:**

- Docentes que no son parte del Departamento Académico de Enfermería.
- Personal docente con licencia.
- Personal docente que no muestra predisposición para participar en el estudio.



## **2.6. MUESTRA**

Debido a la factibilidad y acceso a la información se realizó un muestreo no probabilístico intencionado, en ese sentido el tamaño de la muestra ascendió a 40 docentes.

## **2.7. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCION DE DATOS**

### **2.7.1 Técnicas de recolección de datos:**

La técnica para recabar la información fue el cuestionario auto informado.

### **2.7.2. Instrumento de recolección de datos**

a. Para la Estimación de Afrontamiento, se hizo uso del Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento COPE, es un instrumento creado para evaluar las diferentes maneras de como las personas responden al estrés (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Hudek-Knežević, Kardum y Vukmirović (1999) identifican las siguientes dimensiones: afrontamiento orientado al problema, afrontamiento orientado a la emoción y desentendimiento. Por otro lado, se hallan índices de consistencia interna entre 0.52 y 0.87 para las estrategias y entre 0.82 a 0.91 para los estilos; además reportan índices de confiabilidad test-retest entre 0.43 a 0.72 en un intervalo de dos meses en 150 alumnos.

COPE es un inventario multidimensional que evalúa las diferencias individuales en las respuestas de afrontamiento, está conformado por 60 ítems, que se califican en un formato Likert que va del 1 al 4, en los cuales el puntaje 1 equivale a casi nunca lo hago, 2 a veces hago esto, 3 usualmente hago esto y 4 hago esto con mucha frecuencia (49).

b. Para la regulación emocional se hizo uso de la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS), adaptado en la versión peruana por Huamani & Saravia, (2017).

La escala original incluye 20 ítems con un formato de respuesta de tipo Likert de cinco puntos (1 = *casi nunca*, 5 = *casi siempre*), los cuales se dividen en seis factores que representan distintas dificultades que las personas pueden presentar a la hora de regular sus emociones (50): Falta de aceptación emocional, interferencia en conductas dirigidas a metas, dificultades en el control de impulsos, falta de conciencia emocional, falta de claridad emocional, y acceso limitado a estrategias de regulación emocional; entre las dimensiones se encuentra:

- Conciencia
- Rechazo
- Estrategias
- Metas

### **2.7.3. Criterios de validez y confiabilidad**

Los instrumentos utilizados fueron la fuente: Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE) (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), adaptación peruana (Casuso, 1996 y Chau, 1998) y la Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS) Fuente: (Gratz & Roemer, 2003) Adaptación Arequipeña (Huamani & Saravia, 2017), ninguno de ellos ha sufrido modificación alguna, por lo tanto, no fue necesario someter al juicio de expertos para determinar la validez ni la confiabilidad de los instrumentos aplicados.

## **2.8. RECOLECCION DE DATOS**

El proceso para recabar la información, se realizó mediante una serie de acciones, entre ellos tenemos:

- En primer lugar, se procedió con la revisión de los instrumentos de recolección de datos, luego se realizó la capacitación al personal de apoyo.

- Se solicitó mediante la Facultad de Ciencias de la Salud, la autorización al Departamento Académico de Enfermería, para poder realizar la intervención a los docentes.
- Se Coordinó con la Dirección del Departamento de Enfermería, a fin de explicar el propósito del estudio y del instrumento a utilizar.
- Se identificó a los docentes previo consentimiento informado, para administrar el instrumento de recolección de datos.
- Se administró el instrumento de recolección de datos.

## **2.9. PROCESAMIENTO Y PRESENTACION DE RESULTADOS**

Concluido con el recojo de la información, se procedió con realizar el control de calidad de los instrumentos aplicados, luego se hizo la codificación correspondiente y a partir de ello se realizó lo siguiente:

- Formulación de la base de datos en el Software SPSS 26, luego se ingresó los datos correspondientes.
- Recodificación y cálculo de los datos, a fin de establecer una base de datos final.
- Procesamiento de datos.
- Para analizar los resultados se utilizó la estadística descriptiva, para el efecto se realizó el análisis de frecuencias, presentando los resultados en tablas simples y compuestas.
- Para contrastar la hipótesis de investigación, se utilizó la estadística inferencial, mediante el uso de la prueba no paramétrica. Para establecer la correlación entre las variables abordadas, se utilizó la prueba no paramétrica de Prueba de Chí cuadrado y Ro de Spearman, para establecer el nivel de relación se hizo referencia a Mondragón (2014); finalmente se procedió con la discusión, y organización del informe final.

Tabla de interpretación de los resultados de la correlación de las hipótesis.

<b>RANGO</b>	<b>RELACIÓN</b>
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.11 a -0.50	Correlación negativa media
-0.01 a -0.10	Correlación negativa débil
0.00	No existe correlación
+0.01 a +0.10	Correlación positiva débil
+0.11 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta

Fuente: Mondragón (2014).

**CAPITULO III**  
**RESULTADOS**

**Tabla 01:**  
**Regulación emocional y afrontamiento al estrés en docentes de la Escuela**  
**Profesional de Enfermería - UNSCH, Ayacucho 2023.**

REGULACIÓN EMOCIONAL	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS				TOTAL	
	MEDIO		ALTO			
	N°	%	N°	%	N°	%
MEDIA	8	20	0	0	8	20
ALTA	19	47.5	13	32.5	32	80
TOTAL	27	67.5	13	32.5	40	100

Fuente: Cuestionario administrado a los docentes del DAE.

Ro de Spearman: 0.268

Del total de docentes abordados el 80% presenta una regulación emocional alta, mientras el 20% posee una regulación emocional media; asimismo el 67.5% posee un nivel medio de afrontamiento al estrés, mientras el 32.5% posee un nivel alto de afrontamiento al estrés. En general a medida que mejora la regulación emocional mejora el nivel de afrontamiento hacia el estrés, tal como se demuestra con la aplicación de la prueba de correlación de Spearman, que establece una correlación positiva media (Ro : 0.268)

**Tabla 02:**

**Regulación emocional en la dimensión de conciencia y su relación con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería - UNSCH, Ayacucho 2023.**

REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA DIMENSIÓN DE CONCIENCIA	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS				TOTAL	
	MEDIO		ALTO			
	N°	%	N°	%	N°	%
BAJA	1	2.5	0	2.5	1	2.5
MEDIA	7	17.5	1	2.5	8	20
ALTA	19	47.5	12	30	31	77.5
TOTAL	27	67.5	13	32.5	40	100

Fuente: Cuestionario administrado a los docentes del DAE.

Ro de Spearman: 0,453

Del total de docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023, el 77.5% presenta un nivel alto de regulación emocional en la dimensión de conciencia, el 20% presenta una regulación media, y el 2.5% presenta una regulación baja. Asimismo, de los que expresan un nivel alto de regulación emocional, el 47.5% presenta en alto nivel de afrontamiento hacia el estrés, 17.5% de forma media y un 2.5% de forma baja. De esta manera podemos evidenciar que, a mayor regulación emocional en la dimensión de conciencia, mejora el afrontamiento al estrés, tal como se demuestra con la aplicación de la prueba de correlación de Spearman, que establece una correlación positiva media (Ro de Spearman: 0,453).

**Tabla 03:**

**Regulación emocional en la dimensión de rechazo con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023.**

REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA DIMENSIÓN DE RECHAZO	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS				TOTAL	
	MEDIO		ALTO			
	N°	%	N°	%	N°	%
ALTO	3	7.5	0	0.0	3	7.5
MEDIO	3	7.5	1	2.5	4	10
BAJO	21	52.5	12	30	33	82.5
TOTAL	27	67.5	13	32.5	40	100

Fuente: Cuestionario administrado a los docentes del DAE.

Ro de Spearman: 0,198

Del total de docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023, el 82.5% presenta un bajo nivel de regulación emocional en la dimensión de rechazo, mientras tanto el 10% presenta una regulación media, y el 7.5% presenta una regulación alta. Asimismo, el 67.5% posee un afrontamiento al estrés medio, mientras el 32.5% posee un afrontamiento al estrés alto. De esta manera podemos evidenciar que a mayor nivel de afrontamiento al estrés mejora la regulación emocional en dimensión de rechazo (Ro de Spearman: 0,198)



**Tabla 04:**  
**Regulación emocional en la dimensión de estrategias de regulación con el**  
**afrentamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de**  
**Enfermería - UNSCH, Ayacucho 2023**

REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA DIMENSIÓN DE ESTRATEGIAS	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS				TOTAL	
	MEDIO		ALTO			
	N°	%	N°	%	N°	%
BAJA	1	2.5	0	0.0	1	2.5
MEDIO	6	15	0	0.0	6	15
ALTO	20	50	13	32.5	33	82.5
TOTAL	27	67.5	13	32.5	40	100

Fuente: Cuestionario administrado a los docentes del DAE.

Ro de Spearman: 0,185

Del total de docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023, el 82.5% presenta un alto nivel de regulación emocional en la dimensión de estrategias, mientras tanto el 15% presenta una regulación media, y el 2.5% presenta una regulación baja. En los docentes que poseen un nivel medio de afrontamiento al estrés, el 50% posee un nivel alto, 15% de nivel medio y 2.5% de nivel baja. Por otro lado, cuando mejora el nivel de regulación emocional en la dimensión de estrategias, se evidencia un nivel alto de afrontamiento hacia el estrés, estableciéndose una correlación positiva media (Ro de Spearman: 0.185).

**Tabla 05:**

**Regulación emocional en la dimensión de metas con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023.**

REGULACIÓN EMOCIONAL EN LA DIMENSIÓN DE METAS	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS				TOTAL	
	MEDIO		ALTO			
	N°	%	N°	%	N°	%
BAJA	2	5	0	0.0	2	5
MEDIA	6	15	1	2.5	7	17.5
ALTA	19	47.5	12	30.0	31	77.5
TOTAL	27	67.5	13	32.5	40	100

Fuente: Cuestionario administrado a los docentes del DAE.

Ro de Spearman: 0,153

Del total de docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, Ayacucho 2023, el 77.5% presenta un alto nivel de regulación emocional en la dimensión de metas; de los cuales el 47.5% posee un nivel medio de afrontamiento hacia el estrés, el 30% un nivel alto de afrontamiento hacia el estrés. El 17.5% posee un nivel medio de regulación emocional en la dimensión de metas, 05% un nivel bajo de regulación emocional en la dimensión de metas; observándose que a medida que mejora la regulación emocional en la dimensión de metas, mejora los niveles de afrontamiento hacia el estrés, estableciéndose una correlación positiva media (Ro de Spearman: 0,153).

## **CAPITULO IV**

### **DISCUSIÓN**

El presente estudio se enfocó en determinar la relación de la regulación emocional con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH; cabe mencionar que en el contexto actual los empleados de distintas áreas, se exponen a diversas condiciones de estrés, como cumplir con las metas programadas, atender una elevada demanda, satisfacer los requerimientos de los usuarios, etc., asimismo algunos no tienen la capacidad de manejar las emociones que se desprenden de un quiebre de la tensión emocional.

De acuerdo a los resultados de la tabla 01, el mayor porcentaje de los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, (80%) presentan una regulación emocional alta; asimismo el mayor porcentaje (67.5%) poseen un nivel medio de afrontamiento hacia el estrés, se debe preciar, que a medida que mejora la regulación emocional, mejora el nivel de afrontamiento hacia el estrés, tal como se demuestra con la aplicación de la prueba de correlación de Spearman, que establece una correlación positiva media ( $R_o: 0.268$ ), es decir se acepta la hipótesis de investigación.

Rafael Bisquerra (27), considera la regulación emocional como “la capacidad de afrontar adecuadamente las emociones”, es decir implica adaptarse al entorno, o a los estímulos positivos o negativos, que a diario las personas se exponen, implica manejar el llanto, salir de la tristeza, afrontar la preocupación, exponer de forma apropiada la alegría, la felicidad, la satisfacción plena entre otros. Mientras el afrontamiento hacia el estrés conlleva de forma asertiva, resolver los problemas,

actuar de forma apropiada en situaciones de riesgo, adaptarse a un escenario de trabajo bajo presión entre otros (41).

En el estudio realizado por Poaquiza LG. y Gavilanes GD (15), en Ecuador el 2022, se pudo establecer una correlación significativa entre el nivel de estrés y la inteligencia emocional, resultado que es similar, al presente estudio, es decir que a medida que mejora la regulación emocional, mejora el nivel de afrontamiento hacia el estrés.

Por otro lado, en el estudio realizado por Santander S, Gaeta ML, Martínez V. (16), en España el año 2020, se identificó que, a mayor nivel de control emocional del docente, mejora la motivación para orientar a sus alumnos; en el caso del presente estudio, se muestra que a mayor regulación emocional mejora el afrontamiento al estrés; del mismo modo Carson, Templin, señalan que los docentes reconocen la importancia de controlar sus emociones, es decir no es apropiado aparentar o enmascarar una realidad determinada (51) (52).

Huicho (21), en Lima el 2021, sugiere que la regulación de las emociones tiene un impacto significativo en el manejo de las estrategias de afrontamiento del estrés, resultados que se asemejan al del presente estudio. Ruano, R. & Serra, E (42), señalan que las estrategias de afrontamiento utilizadas usualmente por los individuos son la reestructuración cognitiva y la búsqueda de apoyo social.

Respecto al primer objetivo específico, conforme los resultados que se evidencian en la tabla 02, el mayor porcentaje de los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH (77.5%) presenta una regulación emocional alta en la dimensión de conciencia, mientras tanto el 20% presenta una regulación emocional media, y el 2.5% presenta una regulación emocional baja. Se evidencia que, a mayor regulación emocional en dimensión de conciencia, mejora el afrontamiento al estrés tal como se

demuestra con la aplicación de la prueba de correlación de Spearman, que establece una correlación positiva media (Rho: 0.453).

Al respecto Bisquerra (2009), señala que la regulación emocional se considera una de las competencias centrales de la inteligencia emocional, considerada como “la capacidad de afrontar adecuadamente las emociones”, es decir, ser tolerante y saber controlarlas en una variedad de situaciones, especialmente estresantes. Requiere la capacidad de monitorear, regular las emociones propias y de los demás; reconocer su impacto, beneficios y aceptar influencias emocionales negativas y positivas (27) (29).

En la dimensión de conciencia, las personas deben saber identificar, describir y distinguir las emociones, asimismo significa prestar atención a las emociones de los demás. No todas las personas reaccionan de la misma forma, e intensidad frente a un hecho, fenómeno o problema, debemos saber interpretar que hay detrás de esa respuesta emocional de alegría, tristeza, cólera, rabia, entre otros.

En el estudio realizado por Conabach R, et al. (18) en España el 2018, se evidenció que la regulación emocional se asocia con las estrategias de afrontamiento hacia el estrés; asimismo en el trabajo desarrollado por Molero, Sabrera, Paz (20), en Lima en el año 2022, sostienen que la gestión de las emociones, repercute en las estrategias de afrontamiento hacia el estrés; esto se evidencia en nuestro estudio que existe una similitud entre la regulación emocional y el afrontamiento al estrés.

En general el mayor porcentaje de los docentes, tienen la capacidad de interpretar la respuesta emocional de los demás, en la mayor parte gestionan de la mejor forma sus emociones, puede que esté relacionado con labor que desempeñan, porque a diario tratan con diversos estudiantes; de esta manera podemos evidenciar que, a

mayor regulación emocional en la dimensión de conciencia, mejora el afrontamiento al estrés tal como se demuestra con la aplicación de la prueba de correlación de Spearman, que establece una correlación positiva media (Ro de Spearman: 0,453).

El segundo objetivo específico del estudio fue establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de rechazo, con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, al respecto de acuerdo a los resultados de la tabla 03, el mayor porcentaje de los docentes (82.5%) presenta un bajo nivel de regulación emocional en la dimensión de rechazo. Asimismo, el 67.5% posee un afrontamiento al estrés medio, mientras el 32.5% posee un afrontamiento al estrés alto. De esta manera podemos evidenciar que, a mayor nivel de afrontamiento al estrés, mejora la regulación emocional en dimensión de rechazo.

Gratz y Roemer (36), sostiene que parte de la regulación emocional está determinado por la aceptación reactiva y sin prejuicios frente a las emociones, consideran como lo opuesto a la aceptación de las emociones; por otro lado, Huamani y Saravia (37) señala que la persona tiende a juzgarse de forma negativa en su propia vivencia emocional. Valdés JA. & Vera M., et al., considera que evitar los problemas no es una estrategia eficaz para afrontar el estrés (43) (44). Esto se evidencia en nuestro estudio, que, en los docentes la regulación emocional en dimensión de conciencia es baja y que solo el 7.5% presenta una regulación emocional alta.

De acuerdo a los resultados que se muestra en la tabla 03, el mayor porcentaje de los docentes (82.5%) expresa un bajo nivel de regulación emocional en la dimensión de rechazo; de los cuales el mayor porcentaje (52.5%) posee un nivel medio de afrontamiento hacia el estrés, mientras solo el 30% posee un nivel alto de afrontamiento hacia el estrés; es decir gran parte de los docentes tienen dificultades

para juzgar su experiencia emocional, no miden o controlan sus miedos, frustraciones, o a veces no miden las consecuencias de sus emociones. En general la regulación emocional en la dimensión de rechazo, posee una correlación positiva media frente de afrontamiento hacia el estrés (Ro de Spearman: 0,198)

Respecto a los resultados en la tabla 04, el mayor porcentaje de los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH (82.5%) presenta un alto nivel de regulación emocional en la dimensión de estrategias; de los cuales el 50% poseen un nivel medio de afrontamiento hacia el estrés, 32.5% un nivel alto.

La dimensión de estrategias tiene que ver con la capacidad para controlar las emociones, para el efecto se debe tener presente el contexto, hacer uso de ciertas habilidades, así evitar el desbordamiento emocional (37), (36). Por otro lado, en esta dimensión las personas deben tener la capacidad para evaluar emociones, es decir valorar si la respuesta frente a una situación determinada fue correcta o no. Gross, señala que para afrontar las emociones, existe la reevaluación cognitiva, que se refiere a cómo una persona evalúa o maneja una situación particular con la finalidad de alterar el significado emocional que engendra; es decir, interpretar situaciones para reducir su impacto emocional (34); asimismo Ruano, R., Serra, E (42), señala que las estrategias de afrontamiento utilizadas usualmente por los individuos, pueden centrarse tanto en las emociones, como en la respuesta frente a los problemas que se les presenta. Por lo tanto, de acuerdo a nuestros resultados la regulación emocional en dimensión de estrategias es alto mostrándose con un porcentaje mayor, lo cual presenta que al emplear de manera correcta las estrategias, el afrontamiento al estrés mejorara de manera significativa.

De acuerdo al estudio realizado por Feria EE (23), en Ayacucho el 2020, en docentes de la UNSCH, se evidencia que el 52% de los docentes tienen habilidades

socioemocionales moderadas; por otro lado, en el estudio realizado por Enciso R (24), el 2020, en el Centro Poblado Mollepata de Ayacucho, determinó que no existe una relación significativa entre las estrategias de regulación emocional y el estrés laboral, esto mostrándose diferencias con la del presente estudio.

Podemos deducir que el mayor porcentaje de los docentes (82.5%), tienen la capacidad de enfrentar los problemas, poseen habilidades para afrontar las emociones, asimismo cuando mejora el nivel de regulación emocional en la dimensión de estrategias, se evidencia un nivel alto de afrontamiento hacia el estrés, estableciéndose una correlación positiva media (Ro de Spearman: 0.185).

El cuarto objetivo específico fue establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de metas, con el afrontamiento al estrés, en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, al respecto el mayor porcentaje (77.5%) presenta un nivel alto de regulación emocional en la dimensión de metas; de los cuales el 47.5% posee un nivel medio de afrontamiento hacia el estrés, el 30% un nivel alto de afrontamiento hacia el estrés. El 17.5% posee un nivel medio de regulación emocional en la dimensión de metas, 05% un nivel bajo de regulación emocional en la dimensión de metas; demostrándose que a medida que mejora la regulación emocional en la dimensión de metas, mejora los niveles de afrontamiento hacia el estrés (Ro de Spearman: 0.153)

Cabanach RG (53), sostiene que “Las personas que gozan de un intelecto emocional superior poseen la capacidad de manejar sus emociones de manera asertiva en situaciones estresantes”, por lo que pueden establecer metas de manera efectiva. Todo ser humano proyecta metas de diversa índole, estas a veces se logran o simplemente no se cumple en el tiempo establecido; en ese sentido esta dimensión se refiere a aquellas situaciones de impulso, que se generan sobre la base de la



tendencia a experimentar emociones de manera fuerte y de la incapacidad de poder percibir las para lograr manejarlas, afectando de esta manera las tareas cotidianas. En nuestro estudio es uno de los puntos fundamentales para manejar de manera adecuada las emociones y así desarrollar habilidades que impulsen a lograr metas y objetivos; esto siendo una estrategia adecuada para un buen afrontamiento al estrés.

En el presente estudio el mayor porcentaje de los docentes abordados (77.5%) presentan una habilidad para enfrentar las metas, siendo ello una estrategia adecuada para un buen afrontamiento al estrés. Precisar que a medida que mejora la regulación emocional en la dimensión de metas, mejora los niveles de afrontamiento hacia el estrés, estableciéndose una correlación positiva media (Ro de Spearman: 0,153)

Huamani y Saravia (37), considera que la regulación emocional en la dimensión de metas, se refiere a aquellas situaciones de impulso que se generan sobre la base de la tendencia a experimentar emociones de manera fuerte y de la incapacidad de poder percibir las para lograr manejarlas afectando de esta manera las tareas cotidianas. La dimensión de metas es uno de los factores indispensables para la regulación emocional y afrontamiento al estrés, lo cual se puede evidenciar en la tabla 05.

En general que podemos inferir de los resultados en comparación con los antecedentes de estudio y la base teórica, que, a mayor regulación emocional, mejora de manera significativa el afrontamiento hacia el estrés. A nivel de las dimensiones de la regulación emocional se evidencia mayor porcentaje de menor nivel de regulación emocional en la dimensión de rechazo; mientras en la dimensión de conciencia, uso de estrategias, dimensión de metas, se evidencia mayores niveles de regulación emocional.

Podemos deducir que el desarrollo de la regulación emocional en docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH, es fundamental para un buen afrontamiento al estrés; cabe precisar los docentes, deben desarrollar diversas habilidades para enfrentar escenarios diversos, como la presión laboral, respuesta ante los resultados de la evaluación de los estudiantes, situación misma de los estudiantes, durante las sesiones de clase, entre otros; en ese sentido la forma de afrontar las emociones, así como del estrés puede repercutir en la calidad del proceso de enseñanza y aprendizaje.

De acuerdo a los resultados de nuestro estudio podemos deducir que los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería-UNSCH tienen una regulación emocional y afrontamiento al estrés adecuada.

## CONCLUSIONES

- a) El porcentaje mayor (80%) de los docentes presentan una regulación emocional alta, asimismo el porcentaje mayor (67.5%) posee un nivel medio de afrontamiento hacia el estrés, determinándose una correlación positiva media (Rho Spearman: 0.268).
  
- b) El porcentaje mayor de los docentes (77.5%) presentan un alto nivel de regulación emocional en la dimensión de conciencia y se relaciona de forma moderada con el nivel de afrontamiento hacia al estrés (Rho Spearman: 0,453).
  
- c) El porcentaje menor de los docentes (82.5%) presentan un bajo nivel de regulación emocional en la dimensión de rechazo, y se relaciona de forma moderada, con el nivel de afrontamiento hacia al estrés (Rho Spearman: 0,198).
  
- d) El porcentaje mayor de los docentes (82.5%) presentan una regulación adecuada emocional en la dimensión de estrategias y se relaciona de forma moderada, con el nivel de afrontamiento hacia al estrés (Rho Spearman: 0,185).
  
- e) El porcentaje mayor de los docentes (77.5%) presentan un alto nivel de regulación emocional en la dimensión de metas y se relaciona de forma moderada, con el nivel de afrontamiento hacia al estrés (Rho Spearman: 0,153).

## RECOMENDACIONES

1. A la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga (UNSCH), a fin de gestionar en la implementación de programas para todos los docentes que ayuden a afrontar el estrés y una buena regulación emocional, ya que los docentes son parte fundamental para un buen rendimiento académico de los estudiantes universitarios asimismo tener un buen desempeño laboral.
2. A la Facultad de Ciencias de la Salud; implementar políticas institucionales para reducir el impacto que genera el estrés en nuestros docentes universitarios, de igual manera ahondar las investigaciones en el área de salud mental para así coadyuvar en las mejoras del ámbito laboral docente.
3. A la Escuela Profesional de Enfermería; implementar estrategias de regulación emocional para abordar los problemas de estrés que acarrearán a nuestros docentes universitarios, lo cual es perjudicial tanto en el ámbito académico, familiar y social.
4. A los docentes; desarrollar programas de psicopedagogía, talleres, técnicas de relajación, para poder regular sus emociones de manera adecuada y afrontar el estrés de manera positiva, reduciendo así el impacto negativo que este genera en los educandos.

## REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Global Organization for Stress. Stres fractis [información del estrés]. ; 2016.
2. Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi. Prevalencia del Estres. Informe estadístico. ; 2018.
3. Alanoca M. Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito San Miguel. Tesis. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022.
4. Patlán Pérez J. ¿Qué es el estrés laboral y cómo medirlo? Salud Uninorte. 2019; 35(1): p. 156-184.
5. Ramos F. El síndrome de burnout Madrid: UNED-Klinik; 1999.
6. Lazarus RS, Folkman S. Stress, appraisal and coping New York: Springer Publishing Company; 1984.
7. Martínez J. Condiciones laborales docentes versus calidad de educación. Informe. Universidad La Gran Colombia; 2017.
8. Ovejero M. Evaluación de fortalezas humanas en estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid y diferencias de sexo: Relación con salud, resiliencia y rendimiento académico. ; 2018.
9. Rojas Solís JL, Flores Meza G, Cuaya Itzcoatl IG. Principales aspectos metodológicos en el estudio del estrés laboral en personal universitario: Una revisión sistemática. Revista Digital de Investigación. 2021; 15(1): p. 1-16.
10. Ortiz, J. Apoyo social y estrés en docentes de colegios de Lima Metropolitana. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2018.
11. Jacobs S, Gross J. Emotion regulation in education: Conceptual foundations, current applications and future directions. Nueva York: Routledge: En Pekrun, R. Linnenbrink-García, L. (Eds.) Handbook of Emotions in Education; 2014.
12. Gross J, Thompson R. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En Gross, J. (Ed.). Handbook of Emotion Regulation. Nueva York: The Guilford Press; 2007.
13. Koole SL. The psychology of emotion regulation: An integrative review. Cognition & Emotion. ; 2009.
14. Galinsky E. Mind in the Making. Nueva York: Harper Collins; 2010.

15. Poaquiza LG., y Gavilanes GD. El estrés y su relación con la inteligencia emocional en docentes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2022; 6(3), 1357-1372.
16. Santander S, Gaeta ML, Martínez V. Impacto de la regulación emocional en el aula: Un estudio con profesores españoles. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2020; 5(34.2), 225-24.
17. Díaz Boned E. La inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés en personal de enfermería. ; 2019.
18. Conabach R, Souto A, González L, Corrá, T. Afrontamiento y regulación emocional en estudiantes de fisioterapia. *Universitas Psychologica*. 2018; XVII(2): p. 1-13.
19. Alanoca M. Estilos de afrontamiento al estrés y salud mental positiva en docentes de nivel primario y secundario en colegios públicos del distrito San Miguel – Lima. tesis para optar el título de licenciada en psicología. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022.
20. Molero A, Sabrera E, Paz P. Regulación emocional y el manejo del estrés académico en los estudiantes de IV ciclo de la carrera de Administración de Empresas de la modalidad para Gente que Trabaja de una universidad privada de lima durante el periodo 2020 II. Tesis para optar maestría. Lima: Universidad Tecnológica del Perú, Escuela de Postgrado; 2020.
21. Huicho D. Influencia de la regulación emocional sobre las estrategias de afrontamiento al estrés ante la situación de pandemia en universitarios de Lima. Tesis para optar título. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola, Facultad de humanidades; 2021.
22. Carhuayo A. Regulación emocional y estrés laboral en el personal de salud del hospital Hipólito Unanue de Tacna, 2021. Tesis para optar título. Tacna: Universidad César Vallejo, Facultad de ciencias de la salud; 2021.
23. Feria EE. Habilidades socioemocionales en docentes de la UNSCH. Ayacucho. *Investigación*. 2020; 29(2), 27–30.
24. Enciso R. Regulación emocional y desgaste laboral en trabajadores de un establecimiento de salud del centro Poblado de Mollepata, Ayacucho del 2020. Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de Psicología; 2020.
25. Barragán AR; Morales CI. Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 2014 Enero junio; 19(01): p. 103-118.

26. Chóliz M. Psicología de la Emoción: El Proceso Emocional. Universidad de Valencia ed. Valencia; 2005.
27. Bisquerra R. Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar. [Online].; 2007 [cited 2023 Enero 15. Available from: <https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>.
28. Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002; 39(3), 281–291.
29. Berrocal PF, Extremera N. La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 2005; 19(3), 63-93.
30. Shanker S. Calma, Atención y Aprendizaje: Estrategias para la autorregulación en el aula lima: Cerebrum Edicione; 2013.
31. Gross J. John O. Revealing feelings: Facets of emotional expressivity in self reports, peer ratings, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997; 72 (2) 435–448.
32. Gross J, John O. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003; 85, 348-362.
33. Gómez PO, Calleja BN. Regulación emocional: definición, red nomológica y medición. *Rev Mex Invest Psic*. 2016; 8(1):96-117.
34. Gross J. Emotion Regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. ;(281-291).
35. Gross J. Thompson R. Emotion Regulation: Conceptual Foundations. En Gross, J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*. 2007;; p. 3-24.
36. Gratz K,RL. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessmen*. 2004; 26(1), 41–54.
37. Huamani LA, Saravia SL. Adaptación Psicométrica de la escala de dificultades en la regulación emocional en adolescentes. Tesis para obtener el título de Licenciadas en Psicología). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. ; 2017.
38. Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*. Vigésimotercera ed. Madrid; 2014.

39. Kozier B, Erb G. Fundamentos de enfermería Madrid: Interamericana-Mc Graw-Hill; 1994.
40. Cohen L. Life events and psychological functioning: Theoretical and methodological issues Cohen L, editor. Newbury Park: SAGE Publications; 1988.
41. Lipowsky. Physical illness, the individual and the coping processes. Psychiatry in medicine. 1970; 1: p. 91-102.
42. Ruano, R., y Serra, E. Estrategias de afrontamiento en familias con hijos adolescentes. Anales de Psicología. 2000; 16(2), 199-206.
43. Valdés JA., Vera M., et al. Familia y crisis. Estrategias de afrontamiento.
44. Peña E., Bernal LI, Pérez R., Reyna, L., y García, KG. Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. Nure investigación. 2018; 15(92), 1-8.
45. Encinas M. Afrontamiento al estrés, una revisión teórica. Tesis para obtener grado académico de bachiller en Psicología. Pimentel: Universidad Señor de Sipán, Facultad de humanidades; 2019.
46. Martín J. todoesmente.com. [Online].; 2021 [cited 2023 Enero 13. Available from: <https://todoesmente.com/estrategias-de-afrontamiento>.
47. Falcón M. Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y rasgos de personalidad en padres de niños con trastornos del espectro autista. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2017.
48. Cortez N. y Velásquez L. Apoyo social y estrés en estudiantes universitarios – Pimentel 2016. Universidad Señor de Sipán; 2017.
49. Cassaretto M, Perez CC. Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP. 2016; N°42 · Vol.2 · 95-109.
50. Del Valle M; Zamora EV; Khalil, Y; Altamirano M. Rasgos de personalidad y dificultades de regulación emocional en estudiantes universitarios. Rev. psicodebate: psicol. cult. soc. [online]. 2020; 20(01): p. 56-67.
51. Carson R.L., Templin, T.J. Emotion regulation and teacher burnout: Who says that the management of emotional expression doesn't matter? Paper presented at the American. Education Research Association Annual Convention. .



52. Sutton R., Wheatley K. Teachers' emotions and teaching: a review of the literature and directions of future research. *Educational Psychology Review*. 2003; 15 (4), 327-358.
53. Cabanach RG, Souto-Gestal A, Doniz LG, Vázquez TC. Coping and Emotional Regulation among physiotherapy undergraduates. *Univ Psychol*. 2018; 17(2).

## **ANEXOS**

## ANEXO Nº 01

### UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

#### INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE AFRONTAMIENTO (COPE)

##### INSTRUCCIONES:

Buenos días soy la Sr(a) Docente del Departamento Académico de Enfermería, venimos realizando un estudio cuyo propósito es Determinar la relación de la regulación emocional con el afrontamiento al estrés en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023, los resultados se utilizarán solo para propósito establecido, los datos generados serán anónimos y de carácter confidencial en tal sentido solicitamos su colaboración para la ejecución de dicho instrumento. Esperando tener sus respuestas con veracidad se le agradece anticipadamente su valiosa participación.

##### I DATOS GENERALES:

1.Edad: \_\_\_\_\_ años

2.Sexo:

a) Femenino ( ) b) Masculino ( ).

3.Condición civil.

a.Casado ( ) b. Conviviente ( ) c.Soltero ( ) d.Viudo ( ) e. Otro ( ).

4. Condición:

a. Nombrado ( ) b Contratado ( )

3. Instituciones en las que trabaja

1a.Solo en la UNSCH ( ) b. En la UNSCH y otra entidad ( )

El presente inventario multidimensional, evalúa las diferencias individuales en las respuestas de afrontamiento frente al estrés, está constituido por 52 ítems, que se

califican en un formato Likert que va del 1 al 4, en los cuales el puntaje va de la forma siguiente (49)

01:CN	02: AV	03: US	04: S
Casi nunca lo hago o bajo nivel de afrontamiento	A veces hago esto o nivel medio de afrontamiento	Usualmente hago esto o alto nivel de afrontamiento.	Hago esto con mucha frecuencia o alto nivel de afrontamiento

	ITEMS	CN	AV	US	S
1	Realizo acciones adicionales para deshacerme de un problema.	4	3	2	1
2	Busco obtener una estrategia acerca de lo que debo hacer ante un problema.	1	2	3	4
3	Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.	4	3	2	1
4	Me obligo a esperar hasta que sea el momento indicado para actuar.	1	2	3	4
5	Le pregunto a amigos cercanos que han tenido experiencias similares a la mía sobre lo que hicieron.	1	2	3	4
6	Hablo sobre mis sentimientos con alguien.	1	2	3	4
7	Busco el lado positivo a cualquier situación que me está ocurriendo.	1	2	3	4
8	Aprendo a vivir con el problema.	1	2	3	4
9	Busco ayuda de las personas que más confío.	1	2	2	4
10	Me disgusta y doy rienda suelta a mis emociones.	4	3	2	1
11	Me resisto a creer lo que haya ocurrido.	4	3	2	1
12	Desisto en el intento de lograr lo que quiero.	4	3	2	1
13	Me dedico al trabajo o a otras actividades sustitutas para no pensar en el problema.	1	2	3	4
14	Me concentro plenamente para resolver un problema.	1	2	3	4
15	Elaboro un plan de acciones para resolver un problema.	1	2	3	4
16	Me concentro en tratar este problema y si es necesario dejo un poco de lado otras cosas.	1	2	3	4
17	Desisto en hacer cualquier cosa hasta que la situación lo permita.	4	3	2	1
18	Trato de recibir el consejo de alguien sobre qué hacer.	1	2	3	4

19	Trato de conseguir apoyo emocional de amigos o parientes.	1	2	3	4
20	Trato de ver el problema desde otra perspectiva para verlo más positivamente.	1	2	3	4
21	Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede cambiarse.	1	2	3	4
22	Confío en mi capacidad para resolver un problema	1	2	3	4
23	No controlo mis emociones frente a un problema	4	3	2	1
24	Trato de convencerme de que el problema realmente no ha ocurrido.	4	3	2	1
25	Simplemente renuncio a tratar de conseguir mi meta.	4	3	2	1
26	Voy al cine o veo TV para pensar menos en el problema.	1	2	3	4
27	Para resolver un problema, hago lo que tiene que hacerse paso a paso.	1	2	3	4
28	Reflexiono mucho sobre los pasos a seguir antes de resolver un problema.	1	2	3	4
29	Dejo de lado las cosas que tengo que hacer para concentrarme en el problema.	1	2	3	4
30	Me aseguro de no empeorar las cosas al actuar apresuradamente.	1	2	3	4
31	Hablo con alguien para informarme más sobre la situación.	1	2	3	4
32	Hablo con alguien acerca de cómo me siento.	1	2	3	4
33	Aprendo algo sobre la experiencia que estoy viviendo.	1	2	3	4
34	Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.	1	2	3	4
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión.	1	2	3	4
36	Siento mucha tensión emocional y me doy cuenta que la expreso, con igual intensidad.	4	3	2	1
37	Actúo como si no hubiese ocurrido nada.	4	3	2	1
38	Reconozco que no puedo enfrentarlo y dejo de intentar.	4	3	2	1
39	Me distraigo pensando en otras cosas diferentes al problema	4	3	2	1

40	Pienso en la mejor manera de manejar el problema.	1	2	3	4
41	Tomo medidas directas para evitar que el problema siga.	1	2	3	4
42	Trato por todos los medios de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de enfrentar la situación.	1	2	3	4
43	Me abstengo de hacer cualquier cosa, de forma apresurada.	1	2	3	4
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto acerca del problema.	1	2	3	4
45	Busco la acogida y comprensión de alguien.	1	2	3	4
46	Trato de madurar a consecuencia de la experiencia vivida.	1	2	3	4
47	Acepto la realidad de lo sucedido.	1	2	3	4
48	Rezo más de lo usual.	4	3	2	1
49	Me altero y soy consciente de ello.	4	3	2	1
50	Me digo a mí mismo "esto no es real".	4	3	2	1
51	Si me toma mucho tiempo resolver algo, reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema.	4	3	2	1
52	Duermo más de lo usual cuando tengo problemas.	4	3	2	1

L

Dimensiones	ITEMS
Estrategias de afrontamiento que se centran en el problema	Afrontamiento activo (1, 14, 27, 40). Planificación (2, 15, 28, 41) Supresión de actividades (3, 16, 29, 42) Postergación del afrontamiento (4, 17, 30, 43)
Estrategias de afrontamiento que se centran en la emoción.	Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (5, 18, 31, 44) Búsqueda de apoyo social por razones emociona (6, 19, 32, 45) Reinterpretación positiva y crecimiento (7, 20, 33, 46) Aceptación (8, 21, 34, 47) Negación (11, 24, 37, 50) Acudir a la religión (9, 22, 35, 48)
Otras estrategias de afrontamiento	Enfocar y liberar emociones (10, 23, 36, 49) Desentendimiento conductual (12, 25, 38, 51) Desentendimiento mental (13, 26, 39, 52)

Fuente: Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE) (Carver, Scheier y Weintraub, 1989), adaptación peruana (Casuso, 1996 y Chau, 1998).

Nivel de afrontamiento:

- Bajo (52-104)

- Medio (105-156)
- Alto (157-208)

## ANEXO N° 02

### ESCALA DE DIFICULTADES EN LA REGULACIÓN EMOCIONAL- DERS

Instrucciones: Por favor, indica que tan frecuente te pasa lo siguiente EN EL ÚLTIMO MES, marcando con un "X" en la parte derecha de cada frase la respuesta que corresponda.

Casi nunca (0) A veces (1) La mitad de tiempo (2) La mayoría de tiempo (3) Casi siempre (4)

	¿Qué tan seguido te pasa esto en el mes?	Casi nunca	Algunas veces	La mitad de las veces	La mayoría de las veces	Casi siempre
1	Tengo claro lo que siento.	0	1	2	3	4
2	Pongo atención a cómo me siento.	0	1	2	3	4
3	Siento que estoy fuera de control.	4	3	2	1	0
4	Estoy atento a mis sentimientos.	0	1	2	3	4
5	Sé cómo me siento.	0	1	2	3	4
6	Puedo reconocer cómo me siento.	0	1	2	3	4
7	Cuando me siento mal emocionalmente, me enojo conmigo mismo(a) por sentirme así.	4	3	2	1	0
8	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo hacer mis deberes y/o tareas.	4	3	2	1	0
9	Cuando me siento mal emocionalmente, creo que así me sentiré por mucho tiempo.	4	3	2	1	0
10	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo ocuparme de otras cosas.	4	3	2	1	0
11	Me siento culpable por sentirme mal emocionalmente.	4	3	2	1	0
12	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo concentrarme.	4	3	2	1	0
13	Cuando me siento mal emocionalmente, me cuesta trabajo controlar lo que hago.	4	3	2	1	0
14	Cuando me siento mal emocionalmente, creo que no hay nada que hacer para sentirme mejor.	4	3	2	1	0
15	Me molesto conmigo mismo(a) cuando me siento mal emocionalmente.	4	3	2	1	0
16	Cuando me siento mal emocionalmente, me empiezo a sentir muy mal conmigo mismo(a).	4	3	2	1	0

17	Me dejo llevar por mi estado de ánimo cuando me siento mal emocionalmente.	4	3	2	1	0
18	Cuando me siento mal emocionalmente, pierdo el control de mi comportamiento.	4	3	2	1	0
19	Cuando me siento mal emocionalmente, se me dificulta pensar en algo más.	4	3	2	1	0
20	Cuando me siento mal emocionalmente, necesito mucho tiempo para sentirme mejor.	4	3	2	1	0

Fuente: (Gratz & Roemer, 2003) Adaptación Arequipeña (Huamani & Saravia, 2017)

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>ITEMS</b>
Conciencia	Falta de atención emocional Falta de aceptación emocional Falta de comprensión emocional	1,2,4,5,6
Rechazo	No aceptación de respuesta emocionales Juzgar su experiencia emocional.	7,11,15,16
Estrategias	Limitaciones en las estrategias de regulación emocional Desbordamiento emocional	3,9,14,17,20
Metas	Dificultad para dirigir el comportamiento hacia metas. Incapacidad para manejar emociones intensas	8,10,12,13,18, 19

Regulación emocional:

- Bajo (00-27)
- media (28-54)
- Alta (55-80)



**ANEXO N° 03**

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**  
**“REGULACIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN**  
**DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-UNSCH**  
**AYACUCHO 2023”**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLE	METODOLOGIA
<p><b>PROB. CENTRAL:</b>                      ¿Cuál es la relación que existe entre la regulación emocional y el afrontamiento al estrés en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023?</p> <p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</b>                      ¿Cuál es la relación de la regulación emocional en la dimensión de conciencia, con el afrontamiento al estrés, en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación de la regulación emocional en la dimensión de rechazo, con el afrontamiento al estrés, en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación de la regulación emocional en la dimensión de estrategias de regulación, con el afrontamiento al estrés, en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación de la regulación emocional en la dimensión de metas, con el afrontamiento al estrés, en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023?</p>	<p><b>OBJETIVO GENERAL:</b>                      Determinar la relación de la regulación emocional con el afrontamiento al estrés en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023.</p> <p><b>OBJETIVOS ESPECIFICOS:</b>                      Establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de conciencia, con el afrontamiento al estrés, en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023.</p> <p>Establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de rechazo, con el afrontamiento al estrés, en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023.</p> <p>Establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de estrategias de regulación, con el afrontamiento al estrés, en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023.</p> <p>Establecer la relación de la regulación emocional en la dimensión de metas, con el afrontamiento al estrés, en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023.</p>	<p><b>Hi:</b> La regulación emocional se relaciona con el afrontamiento al estrés en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023.</p> <p><b>Ho:</b> La regulación emocional no se relaciona con el afrontamiento al estrés en Docentes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, Ayacucho 2023.</p>	<p>b. Variable 01: Regulación emocional.</p> <p>a. Variable 02: Afrontamiento al estrés.</p>	<p>Estudio de tipo aplicada.</p> <p>Diseño: No experimental, descriptivo, correlacional de corte transversal.</p> <p>Población: Docentes del Departamento Académico de Enfermería</p> <p>Muestreo censal: 50</p> <p>Técnica: Cuestionario autoinformado.</p>

**ANEXO 04**

**MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo.....identificado con DNI N°.....

Domiciliado en.....Distrito.....Región.....

Eh tomado conocimiento del estudio titulado:.....

.....

Y declaro participar como informante

Y me comprometo a participar y dar la información fidedigna para el estudio arriba  
mención, debido a que este acto no compromete mi integridad, física y psicológica.  
Para dar conformidad este acto firmo y estampo mi huella digital al pie.

Lugar y Fecha.....

FIRMA Y HUELLA.

# ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

## RESOLUCIÓN DECANAL N° 034-2024-FCSA-UNSCH-D

En la ciudad de Ayacucho siendo las 10:30 horas del día 12 de enero del año dos mil veinticuatro, se reunieron en el Auditorio de la Escuela Profesional de Enfermería los docentes miembros jurados que se indican a continuación, de la Escuela Profesional de Enfermería, para el acto de sustentación del trabajo de tesis titulada: **“REGULACIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA UNSCH, AYACUCHO 2023”**, presentado por los Bachilleres: **ROSA ANGELA LA SERNA GAYO** y **ZORAIDA GUTIERREZ ELME**, para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería.

Miembros del Jurado de Sustentación conformado por mayoría, en vista por estar la presidenta la Prof. Ruth Anaya Bonilla en año sabático.

Presidente : Prof. Luz Elena Quispe Loayza (Delegada por el Decano)  
Miembros : Prof. Indalecio Tenorio Acosta  
: Prof. Edith Espinoza Mendoza  
Miembro asesor : Prof. Manglio Aguirre Andrade  
Secretario Docente : Prof. Rocío Lorena Roca Quispe

Con el quorum de reglamento se dio inicio al acto de sustentación de tesis, el presidente del Jurado Evaluador la Prof. Luz Elena Quispe Loayza, solicita a la secretaria docente dar lectura a los documentos presentados por las recurrentes, y da algunas indicaciones a las sustentantes. Da inicio la exposición los Bachilleres: **ROSA ANGELA LA SERNA GAYO** y **ZORAIDA GUTIERREZ ELME**; una vez concluida con la exposición, el presidente de la Comisión solicita a los miembros del jurado evaluador realizar sus respectivas preguntas, dudas y o aclaraciones, iniciando el Prof. Indalecio Tenorio Acosta, seguido de la Prof. Edith Espinoza Mendoza, luego de este acto inmediatamente se da pase al asesor de tesis Prof. Manglio Aguirre Andrade, para que pueda aclarar algunas preguntas, interrogantes o aclaraciones que considere pertinentes.

El presidente invita a las sustentantes abandonar el espacio del auditorio de la Escuela Profesional de Enfermería para que puedan proceder con la deliberación y calificación respectivas.

### RESULTADO DE LA EVALUACIÓN FINAL

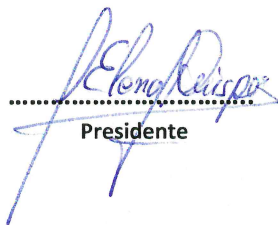
**Bachiller: ROSA ANGELA LA SERNA GAYO**

JURADOS	TEXTO	EXPOSICIÓN	PREGUNTAS	P. FINAL
Prof. Luz Elena Quispe Loayza	18	18	18	18
Prof. Indalecio Tenorio Acosta	18	18	18	18
Prof. Edith Espinoza Mendoza	18	18	18	18
Prof. Manglio Aguirre Andrade	18	18	18	18
<b>PROMEDIO FINAL</b>				<b>18</b>

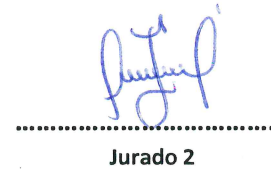
Bachiller: ZORAIDA GUTIERREZ ELME

JURADOS	TEXTO	EXPOSICIÓN	PREGUNTAS	P. FINAL
Prof. Luz Elena Quispe Loayza	18	18	18	18
Prof. Indalecio Tenorio Acosta	18	18	18	18
Prof. Edith Espinoza Mendoza	18	18	18	18
Prof. Manglio Aguirre Andrade	18	18	18	18
<b>PROMEDIO FINAL</b>				<b>18</b>

De la evaluación realizada por los miembros del jurado calificador, llegaron al siguiente resultado: Aprobar por unanimidad a la Bachiller **ROSA ANGELA LA SERNA GAYO**, quien obtuvo la nota final de dieciocho (**18**); y, aprobar por unanimidad a la Bachiller **ZORAIDA GUTIERREZ ELME**, quien obtuvo la nota final de dieciocho (**18**), para cuya validez los miembros del jurado evaluador suscriben al pie del presente, siendo las 11:40 horas del mismo día, dándose por concluido el presente Acto Académico.

  
.....  
Presidente

  
.....  
Jurado 1

  
.....  
Jurado 2

  
.....  
Asesor

  
.....  
Secretario(a) Docente

Ayacucho, 12 de enero del 2024



**UNSCH**

**COMISIÓN ANTIPLAGIO DE LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

## **CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD SIN DEPÓSITO DE TESIS**

Recibido el documento vía correo institucional, los que suscriben docentes instructores responsables de verificar y controlar la originalidad de tesis en primera instancia de la Escuela profesional de Enfermería, dejan constancia que la tesis titulada:

**“REGULACIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-UNSCH, AYACUCHO 2023”**

**AUTORES:**

**BACHILLER:** GUTIERREZ ELME, Zoraida

**BACHILLER:** LA SERNA GAYO, Rosa Angela

**ASESOR** : DR. AGUIRRE ANDRADE, MANGLIO

**PRESIDENTE JURADO EVALUADOR:** MG. INDALECIO TENORIO ACOSTA

Ha sido **verificado y sometido** al análisis **SIN DEPÓSITO** mediante el sistema **TURNITIN** concluyendo que presenta un porcentaje de **24% de similitud**.

Por lo que, de acuerdo con el porcentaje establecido en el Artículo 13 del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación de la Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga y amparado por el Artículo 17, la comisión dictamina **PROCEDENTE** conceder la Constancia de Originalidad con Deposito.

Ayacucho, 30 de noviembre de 2023

Firmado  
digitalmente por  
MANGLIO  
AGUIRRE  
ANDRADE  
Fecha: 2023.12.04  
12:13:37 -05'00'

Dr. Manglio Aguirre Andrade

Firmado  
digitalmente por  
Edith Espinoza  
Mendoza  
Fecha: 2023.11.30  
20:34:10 -05'00'

Dra. Edith Espinoza Mendoza

C. c.  
Archivo



**UNSCH**

FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE  
ENFERMERÍA

## CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE TESIS CON DEPÓSITO

LA QUE SUSCRIBE, DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA; (segunda instancia de verificación de la originalidad de los trabajos de investigación de tesis (borrador final antes de la sustentación), en el marco del Reglamento de Originalidad de Trabajos de Investigación, aprobado por Resolución N.º 039-2021-UNSCH-CU),

DEJA CONSTANCIA:

Que:

Bach. **GUTIERREZ ELME, Zoraida**  
Bach. **LA SERNA GAYO, Rosa Angela**

Con el informe de tesis titulado: **"REGULACIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA-UNSCH, AYACUCHO 2023"**; ha sido verificado y sometido al sistema de análisis TURNITIN CON DEPOSITO mediante el cual se concluye que presenta un porcentaje de **25 % de similitud**.

Por lo que, se concede la Constancia de Originalidad con Depósito.

Ayacucho, 05 de diciembre de 2023.

Dra. Marizabel Llamocca Machuca

Adscripción: Departamento Académico de Enfermería

  
UNIVERSIDAD NACIONAL SAN CRISTOBAL DE HUAMANGA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL ENFERMERIA  
Dra. Marizabel Llamocca Machuca  
DIRECTORA

# “REGULACIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA- UNSCH, AYACUCHO 2023”

*por* GUTIERREZ ELME, Zoraida - LA SERNA GAYO, Rosa Angela

---

**Fecha de entrega:** 05-dic-2023 09:00p.m. (UTC-0500)

**Identificador de la entrega:** 2249449135

**Nombre del archivo:** TESIS1.docx (876.31K)

**Total de palabras:** 14472

**Total de caracteres:** 79377

# “REGULACIÓN EMOCIONAL Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN DOCENTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA- UNSCH, AYACUCHO 2023”

## INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

25%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

16%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	8%
2	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	3%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	3%
5	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
6	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%



9	<a href="http://repositorio.utelesup.edu.pe">repositorio.utelesup.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
10	<a href="http://repositorio.uladech.edu.pe">repositorio.uladech.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="http://www.redalyc.org">www.redalyc.org</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="http://ciencialatina.org">ciencialatina.org</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://fr.slideshare.net">fr.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://repositorio.upt.edu.pe">repositorio.upt.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Instituto Superior de Formacion Docente Salomé Urenq Trabajo del estudiante	<1 %
17	<a href="http://repositorio.unu.edu.pe">repositorio.unu.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo