

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de suficiencia profesional

Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de
una institución educativa pública del Callao

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Diego Humberto Vasquez Quispe

Lima-Perú

2018

DEDICATORIA

A mis padres, por su apoyo incondicional.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016, expongo ante ustedes mi investigación titulada “Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública del Callao” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que esta investigación sea evaluada correctamente y merezca su aprobación.

Atentamente,

Diego Humberto Vasquez Quispe

INDICE

Dedicatoria	ii
Presentación	iii
Índice	iv
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	5
1.2.1. Problemas secundarios	5
1.3 Objetivo general	6
1.3.1. Objetivos específicos	6
1.4 Justificación e importancia	6
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	8
2.1. Antecedentes	8
2.1.1. Internacionales	8
2.1.2. Nacionales	11
2.2. Bases teóricas	13
2.2.1. La adolescencia	13
2.2.1.2. Características de la adolescencia	14

2.2.2. Modelos teóricos del estrés	16
2.2.2.1 Teorías basadas en la respuesta	16
2.2.2.2. Teorías basadas en el estímulo	16
2.2.2.3. El modelo transaccional	17
2.2.3. Modelo procesual del estrés	18
2.2.4. Afrontamiento	19
2.2.4.1. Estilos de afrontamiento	19
2.2.4.2. Estrategias de afrontamiento en la adolescencia	22
2.5. Definiciones conceptuales	25
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	27
3.1. Tipo y diseño de investigación	27
3.2. Población y muestra	27
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	28
3.3.1 Operacionalización de la variable	29
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	39
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	45
4.1 Procesamiento de los resultados	45
4.2 Presentación de los resultados	45
4.3 Análisis y discusión de los resultados	70
4.4 Conclusiones	74
4.5 Recomendaciones	75
CAPÍTULO V: PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	76

5.1 Denominación del programa	76
5.2 Justificación	76
5.3 Objetivos	77
5.4 Sector al que se dirige	77
5.5 Conductas problema/meta	78
5.6 Metodología de la intervención	78
5.7 Instrumentos-material a utilizar	78
5.8 Cronograma	79
5.9 Actividades	80
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	88
ANEXOS	95
Anexo N° 01. Matriz de consistencia	95
Anexo N° 02. Carta de presentación a la institución educativa	97
Anexo N° 03. Constancia de aceptación y realización de la investigación	98
Anexo N° 04. Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS)	99

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Criterios de interpretación para las puntuaciones ajustadas	43
Tabla 2. Confiabilidad del instrumento	44
Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento	46
Tabla 4. Frecuencias de la estrategia Resolver el problema	51
Tabla 5. Frecuencias de la estrategia Esforzarse y tener éxito	52
Tabla 6. Frecuencias de la estrategia invertir en amigos íntimos	53
Tabla 7. Frecuencias de la estrategia Fijarse en lo positivo	54
Tabla 8. Frecuencias de la estrategia Buscar diversiones relajantes	55
Tabla 9. Frecuencias de la estrategia Distracción física	56
Tabla 10. Frecuencias de la estrategia Buscar apoyo social	57
Tabla 11. Frecuencias de la estrategia Acción social	58
Tabla 12. Frecuencias de la estrategia Buscar apoyo espiritual	59
Tabla 13. Frecuencias de la estrategia Buscar ayuda profesional	60
Tabla 14. Frecuencias de la estrategia Preocuparse	61
Tabla 15. Frecuencias de la estrategia Buscar pertenencia	62
Tabla 16. Frecuencias de la estrategia Hacerse ilusiones	63
Tabla 17. Frecuencias de la estrategia No afrontamiento	64
Tabla 18. Frecuencias de la estrategia Ignorar el problema	65
Tabla 19. Frecuencias de la estrategia Reducción de la tensión	66
Tabla 20. Frecuencias de la estrategia Reservarlo para sí	67
Tabla 21. Frecuencias de la estrategia Autoinculparse	68

Tabla 22. Frecuencias y porcentajes obtenidos por cada estrategia de afrontamiento

69

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Media de los estilos de afrontamiento	51
Figura 2. Porcentajes de la estrategia Resolver el problema	52
Figura 3. Porcentajes de la estrategia Esforzarse y tener éxito	53
Figura 4. Porcentajes de la estrategia invertir en amigos íntimos	54
Figura 5. Porcentajes de la estrategia Fijarse en lo positivo	55
Figura 6. Porcentajes de la estrategia Buscar diversiones relajantes	56
Figura 7. Porcentajes de la estrategia Distracción física	57
Figura 8. Porcentajes de la estrategia Buscar apoyo social	58
Figura 9. Porcentajes de la estrategia Acción social	59
Figura 10. Porcentajes de la estrategia Buscar apoyo espiritual	60
Figura 11. Porcentajes de la estrategia Buscar ayuda profesional	61
Figura 12. Porcentajes de la estrategia Preocuparse	62
Figura 13. Porcentajes de la estrategia Buscar pertenencia	63
Figura 14. Porcentajes de la estrategia Hacerse ilusiones	64
Figura 15. Porcentajes de la estrategia No afrontamiento	65
Figura 16. Porcentajes de la estrategia Ignorar el problema	66
Figura 17. Porcentajes de la estrategia Reducción de la tensión	67
Figura 18. Porcentajes de la estrategia Reservarlo para sí	68
Figura 19. Porcentajes de la estrategia Autoinculparse	69

RESUMEN

El presente estudio, de tipo descriptivo y diseño no experimental, tiene como objetivo principal determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes del 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institucion Educativa Sarita Colonia N° 5082 del Callao. La muestra, de tipo no probabilístico, fue de 121 estudiantes de ambos sexos, con edades que abarcaron un rango de 13 a 17 años de edad. El instrumento utilizado para la medición fue la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997), adaptada por Canessa (2002) para Lima metropolitana. Los resultados obtenidos determinaron que, a nivel general, las estrategias más utilizadas fueron buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, y preocuparse dando a entender que los estudiantes suelen hacer uso de un afrontamiento dirigido a la disminución del malestar generado por el estrés, sin perder la preocupación y atención hacia el problema y sus consecuencias a futuro, sin perder la constancia en sus actividades.

Palabras clave: *adolescencia, afrontamiento, estrategias de afrontamiento, estudiantes.*

ABSTRACT

The present study, of a descriptive and non-experimental design, has as its main objective to determine the coping strategies most used by the students of the 3rd, 4th and 5th year of secondary school of the Educational Institution Sarita Colonia N° 5082 of Callao. The sample, of non-probabilistic type, was 121 students of both sexes, with ages ranging from 13 to 17 years of age. The instrument used for the measurement was the Adolescent Coping Scale (ACS) of Frydenberg and Lewis (1997), adapted by Canessa (2002) for Lima Metropolitana. The obtained results determined that, at a general level, the most used strategies were to look for relaxing diversions, to strive and be successful, and to worry that the students usually make use of a coping aimed at reducing the discomfort generated by stress, without lose the concern and attention to the problem and its consequences in the future, without losing perseverance in their activities.

Keywords: *adolescence, coping, coping strategies, students.*

INTRODUCCION

La presente investigación titulada “Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública del Callao”, es un estudio descriptivo de diseño no experimental orientado al área educativa de la psicología, teniendo como objeto de estudio a los estudiantes que conforman la mencionada institución.

El objetivo general es determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao, teniendo como elementos tener en cuenta para esta investigación las 18 estrategias de afrontamiento conformadas en 3 diferenciados estilos de afrontamiento.

En el primer capítulo del presente trabajo se describe la realidad problemática que viven los adolescentes desde un punto de vista global hasta la localidad en la que se desarrolla el estudio. Así también se formula el planteamiento del problema, se define el objetivo general y los objetivos específicos, concluyendo con la justificación e importancia de la investigación.

En el segundo capítulo se expone el marco teórico, partiendo con los antecedentes internacionales y nacionales, seguidos de las bases teóricas necesarias para la investigación.

En el tercer capítulo, se presenta la metodología empleada para la investigación, la variable y su operacionalización, así como el diseño, la población, muestra y técnicas e instrumentos utilizadas para la medición.

El cuarto capítulo, reporta el procesamiento de los resultados y se muestran las tablas y figuras según los resultados obtenidos, finalizando con el análisis y discusión de los mismos, las conclusiones y recomendaciones propuestas.

Para concluir, en el quinto capítulo se expone el programa de intervención elaborado con la finalidad de poder reforzar y mejorar las estrategias de afrontamiento de la institución educativa en base a los resultados.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La adolescencia es una etapa que se caracteriza por la maduración del individuo a nivel físico, cognitivo, social y emocional, experimentando un proceso de transición entre una niñez protectora y asistencial, hacia la preparación para responsabilidades y exigencias que demanda la adultez. Para ello es importante el desarrollo aptitudes y habilidades que permitan al adolescente poder hacer frente de forma eficaz a los diversos problemas y decisiones en una sociedad que ofrece tanto oportunidades como peligros para su realización personal.

En este aspecto, Instituciones como el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), afirman la importancia de la seguridad y las oportunidades para el desarrollo de los niños y el derecho de los adolescentes por satisfacer sus necesidades de desarrollo personal, social, intelectual en un ambiente adecuado vinculándose principalmente en el ámbito familiar (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2011).

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (2017) refiere que muchos problemas de salud mental surgen al término de la infancia y principios de la adolescencia, recomendando potenciar la sociabilidad, la capacidad para resolver problemas y la confianza en uno mismo como estrategia para prevenir problemas de salud mental como los trastornos del comportamiento, la ansiedad, la depresión o los trastornos ligados a la comida, junto con otras conductas de riesgo.

En cuanto a los principales riesgos que enfrentan los adolescentes, la Organización Mundial de la Salud (2017) afirma que son el embarazo precoz, cuyas complicaciones son la principal causa de mortalidad en mujeres adolescentes a partir de los 15 años; la infección por VIH; los problemas de salud mental, siendo la depresión la tercera causa de discapacidad y morbilidad entre los adolescentes y el suicidio como tercer motivo de fallecimientos entre los 15 y 19 años. Añade además la violencia como causa de mortalidad en varones y los altos índices de violencia sexual hacia las mujeres; el creciente consumo de

alcohol y drogas que incrementan la exposición y vulnerabilidad a las demás problemáticas y los problemas de nutrición, siendo la obesidad un problema que afecta tanto a países de bajos como de altos ingresos.

En América Latina, el embarazo precoz es uno de los principales problemas presentes en la población adolescente, considerándose como una de las regiones con la tasa más elevada. Un 24.7% de la población adolescente ya conforma una unión conyugal desde antes de los 18 años, trayendo ello una mayor posibilidad de concebir hijos de forma temprana. Esto, a su vez trae consigo otras situaciones que deben afrontar como la deserción escolar, el ingreso temprano a la actividad laboral y la asunción de situaciones para las que, tanto física como mentalmente, no están preparados (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2015).

Por otro lado, la disciplina violenta también forma parte de la realidad de la región, en promedio, un 71,8% entre niños y adolescentes de 10 a 14 años fueron parte de agresión física o psicológica como método de corrección conductual (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2015). Es sabido que la violencia dentro de la familia es la menos denunciada y la más normalizada dentro de nuestra sociedad, incluyéndose la exposición hacia la misma como forma de violentar a los menores.

Las consecuencias de una cultura violenta desde temprana edad traen consigo alteraciones a nivel emocional y cognitivo que desencadenan en problemas de socialización, trastornos de ansiedad-depresión y conductas perjudiciales para su salud tanto física como mental (Sérgio Pinheiro, 2010).

El consumo de alcohol y drogas entre adolescentes de 13 a 15 años es una constante de preocupación en Latinoamérica, reconociendo uno de cada 3 (34,9%) haber consumido alcohol al menos 1 vez en el último mes, mientras que un 8,8 % afirma haber consumido drogas al menos una vez en su vida (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2015).

Si bien en la última década ha existido un importante crecimiento económico y, junto con Chile y Bolivia, Perú es uno de los países con un mayor fortalecimiento a nivel educativo, los niveles de delincuencia y la escasa atención por acciones

y estrategias en favor de la salud mental, son aspectos que requieren de una mayor inversión, tanto política como económica. (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, 2017)

A nivel nacional, un estudio epidemiológico realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado – Hideo Noguchi” (ISNM), reveló que 23.7% de los adolescentes padecen de algún problema emocional o de conducta que puede ser diagnosticado, mientras que un 14.1% se encuentra en riesgo de padecerlos. Desde un enfoque más clínico, los problemas con mayor prevalencia entre ellos son: conductas agresivas, síndrome ansioso-depresivo, los problemas de atención, problemas sociales, depresión/inhibición, problemas de conducta, quejas somáticas y problemas del pensamiento. (Instituto Nacional de Salud Mental, 2013)

Sobre la violencia que aqueja al país, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) presentó resultados de una encuesta realizada a adolescentes el 2015, en la que un 81% refirió haber sido víctima de violencia física o psicológica en su hogar y un 73.8% dentro de su institución educativa. La violencia sexual, un 34.6% indicó haber sido víctima, abarcando tanto el acoso como los tocamientos indebidos y la exposición sexual involuntaria (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2016). El consumo de alcohol y drogas representa también un problema adyacente a esto y destacable en la realidad nacional, con un 37.2% de adolescentes que en etapa escolar manifestaron consumir alcohol, mientras que un 22.3% refiere haber consumido alguna droga. El inicio de consumo promedio de estas sustancias en escolares se sitúa en los 13.3 años, siendo los principales entornos que inducen al consumo, el ambiente familiar para el alcohol y las amistades para las drogas (Ministerio de Salud, 2017).

Un estudio realizado en adolescentes que acudieron a alguna instancia penal, indicó que los principales delitos que cometen son el robo, el robo agravado, la violación sexual y el hurto dentro de un rango de edades que va de los 14 a 21 años y cuya mayor incidencia se presenta entre los 17 y 18 años de edad. Esta población además procedía en su mayoría de zonas urbanas marginales y en su gran mayoría el nivel de estudios era de secundaria incompleta. El factor laboral

tampoco era ajeno, teniendo un 80% de los individuos evaluados experiencia en trabajos a nivel independiente o en empresas de manera formal e informal (Ministerio de Justicia y Derechos Humanos, 2016). Ello permite concebir que si bien la introducción a la actividad laboral supone un valor positivo para la formación y desarrollo personal, bajo condiciones inadecuadas, como la informalidad, la escasa educación y valores desarrollados en la persona, y actividades ilícitas percibidas en el mismo contexto laboral, pueden generar un ambiente óptimo para la promoción y aprendizaje de actividades delictivas.

En el último estudio realizado por la Policía Nacional del Perú sobre la violencia juvenil en Lima y Callao, se identificaron 410 pandillas y un total de 12218 jóvenes y adultos que las integran, con edades que fluctúan entre los 12 y 26 años (División de Innovación e Investigación Tecnológica de la Policía Nacional del, 2008). Estos adolescentes manifiestan conductas orientadas al desafío de la autoridad, las normas sociales, el experimentar emociones intensas y manifestar reacciones violentas al carecer de recursos adecuados de afrontamiento para el manejo de situaciones estresantes o dolorosas para sí, acudiendo a la agresión y la violencia como forma de resolver sus conflictos. A ello se añade la exposición a otras conductas como el consumo de drogas y alcohol, que agravan su situación.

Evidencias observables del progreso de esta problemática se aprecian en un informe realizado por el diario La República, indicando que en el 2015 existían 202 menores de edad reclusos por homicidio y que iniciaron en el pandillaje para luego ser introducidos al sicariato por organizaciones delictivas desde los 8 años de edad, aprovechándose de lo manipulables y rentables que les resultan económicamente (La República, 2016). En el año 2017, el mismo diario informó que el número de adolescentes reclusos por homicidio era de 220, mientras que 563 por violación sexual (La República, 2017).

La Insitución Educativa Sarita Colonia N° 5082 se ubica en el Asentamiento humano Sarita Colonia, del distrito de Callao perteneciente a la provincia del mismo nombre. En cuanto a instituciones aledañas al centro educativa, se encuentra el Centro Regional de Apoyo Emocional, Centro de Salud orientado a la atención en salud mental y soporte en niños, adolescentes y ancianos.

Respecto al contexto social, el Callao, posee altos índices de criminalidad, población urbana marginal y de violencia a mano armada entre pandillas, al igual que la precariedad y hacinamiento de la población en muchos de sus sectores.

Estadísticamente, en el 2015 el INEI registró que 33% de la población del Callao fue víctima de algún hecho delictivo, siendo el robo y hurto el principal delito cometido. Un 16% informó que fue víctima de un delito con arma de fuego. Esto último es una tendencia que ha ido incrementándose, por lo que el número de muertes asociadas a delitos también ha presentado un aumento del 52,6% de casos en comparación con el año 2011, teniendo como principales víctimas a adolescentes y jóvenes entre los 15 a 29 años (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2016).

La violencia familiar, en el Callao, presenta también altos índices de incidencia. Un 73% de las mujeres indicó haber sufrido de violencia física, verbal o sexual por su esposo o compañero. De las víctimas de violencia física, sólo un 47% acudió a una comisaría y un 28% pidió ayuda en alguna institución (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2016).

Se observa así, un ciclo de violencia originado en la exposición a factores de riesgo desde edades tempranas y que se perpetúa cuando se carece de los factores protectores necesarios, como el soporte social, las oportunidades de desarrollo y estrategias de afrontamiento adecuadas instauradas en los niños y adolescentes para poder hacer frente a un panorama que, tanto a nivel nacional como local, se muestra adverso.

1.2. Formulación del problema

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao?

1.2.1. Problemas secundarios

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión resolver el problema, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión referencia a otros, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao?

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión afrontamiento improductivo, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao?

1.3. Objetivo general

Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao.

1.3.1. Objetivos específicos

- Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión resolver el problema, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao.
- Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión referencia a otros, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao.
- Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión afrontamiento improductivo, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao.

1.4. Justificación e importancia

Desde el punto de vista teórico científico, explorar la variable afrontamiento permitirá entender los mecanismos de adaptación del individuo frente a condiciones adversas y/o estresantes, resaltando encontrarse dentro del ámbito de la psicología del adolescente y el educativo, escenarios poco estudiados principalmente en zonas vulnerables en el panorama nacional.

Dentro del marco social, la población infantil y adolescente del Callao se encuentra expuesta a múltiples factores de riesgo como lo son la delincuencia,

violencia social y familiar, el consumo de drogas y cuya continuidad contribuye al aumento y normalización de esta realidad, así como una aproximación e inicio cada vez más temprano de los adolescentes en estos problemas.

El asentamiento humano Sarita Colonia no se encuentra exento de esta situación, por lo que conocer los métodos y estrategias que emplean los adolescentes de la comunidad para lidiar con los diversos factores estresantes y/o de riesgo a los que están expuestos día a día, genera el sustento para establecer políticas orientadas a la mejora y desarrollo de la población.

Para el contexto de la institución educativa, conocer las estrategias y estilos preponderantes de afrontamiento en sus alumnos le permitirá elaborar y desarrollar actividades que permitan mejorar los déficits y reforzar las actitudes positivas relacionadas, como la toma de decisiones, habilidades de gestión emocional y soporte social.

Finalmente, el desarrollo de la presente investigación pretende aportar al conocimiento existente sobre las estrategias de afrontamiento, así como la difusión de la escala adaptada por Canessa, y a su vez servir de apoyo para futuras investigaciones en el tema.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), en su trabajo titulado **“Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes”**, analizaron la relación entre las estrategias de afrontamiento en 417 adolescentes con edades comprendidas de 15 a 18 años de instituciones públicas de la Comunidad Valenciana. Se valieron para ello de una metodología descriptiva correlacional, utilizando como instrumentos la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS). En sus resultados concluyeron que existe relación entre la sensación de bienestar y el uso de estrategias de afrontamiento, aunque no pudieron determinar qué variable era la influyente. En las estrategias relacionadas con el alto bienestar se encuentra la resolución de problemas, el relacionarse con los demás y el preocuparse ante los problemas. Además, se encontró una relación, aunque poco significativa, con la edad, disminuyendo las estrategias focalizadas en el problema conforme se incrementaban los años.

Los españoles Gómez, Luengo, Romero, Villar, y Sobral (2006), realizaron un estudio llamado **“Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática”**, llevado a cabo en una muestra de 371 estudiantes de 4 institutos de Santiago de Compostela entre varones y mujeres con edades desde los 11 a 15 años de edad. Valiéndose de una metodología no experimental, descriptiva – correlacional, sus objetivos se centraron en la relación entre los estilos de afrontamiento utilizados por los adolescentes con el inicio de la conducta antisocial y el consumo de drogas, utilizando como instrumentos la adaptación española de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la versión reducida del Cuestionario de Conducta Antisocial (CCA). Como resultados, encontraron que las estrategias de afrontamiento pueden actuar como factores de protección o de riesgo ante la conducta antisocial y el consumo de drogas en

etapas tempranas de la adolescencia, siendo los protectores en su mayoría aquellos orientados a resolver el problema, como esforzarse y tener éxito, concentrarse en resolver el problema o fijarse en lo positivo.

En Latinoamérica, María Figueroa, Norma Contini, Ana Lacunza, Mariel Levín y Alejandro Estévez (2005), realizaron un estudio descriptivo llamado **“Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina)”** incluyendo a 150 estudiantes de nivel socioeconómico bajo tanto varones como mujeres, con edades que fluctuaban entre los 13 y 18 años. Valiéndose de un diseño cuantitativo y como instrumentos la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes adaptación Casullo (BIEPS-J), los autores hallaron que debido a las carencias a las que se enfrentan, la mayoría de los evaluados deben postergar la satisfacción de sus necesidades centrándose más en la evitación de su realidad problemática, adoptando estrategias de no afrontamiento, evitación y autoinculparse, además de realizar actividades que aminoren el estrés percibido. Del total de adolescentes, sólo un 23% manifestó un alto nivel de bienestar psicológico, los cuales sí utilizaban estrategias de afrontamiento orientadas a la resolución de los problemas.

Veloso, Caqueo-Arancibia, Caqueo-Urizar, Muñoz (2010), realizaron un estudio descriptivo llamado **“Estrategias de afrontamiento en adolescentes”** entre estudiantes de la localidad de Arica, Chile pertenecientes a diferentes tipos de instituciones educativas. La finalidad del estudio consistía en determinar si existían diferencias en la elección de estrategias de afrontamiento entre los estudiantes según el tipo de institución a la que pertenecían para lo cual utilizaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Con una muestra 323 adolescentes distribuidos en Establecimientos Educativos Privados (90), Particulares subvencionados (114) y de gestión Municipal (119). Se obtuvo como resultados que los adolescentes pertenecientes a instituciones privadas (nivel socioeconómico alto) poseen las estrategias de afrontamiento más adecuadas y a su vez la menor variedad utilizadas, mientras que los de establecimientos particulares subvencionados (nivel socioeconómico medio) eran los que utilizaban una mayor variedad de estrategias orientadas a la reducción del

problema y la protección emocional. Las estrategias más utilizadas fueron Buscar diversión relajante y Preocuparse.

Barcelata y Lucio (2012), en su trabajo **“Afrontamiento Adolescente y Parental: Implicaciones para una Intervención Integral”**, analizaron la correlación de las estrategias de afrontamiento presentes entre un grupo de 41 adolescentes de la Ciudad de México y sus padres. Las edades de los adolescentes fluctuaban desde los 13 a 18 años entre hombres y mujeres, caracterizándose por asistir a una clínica multidisciplinaria de salud pública y poseer alguno de los siguientes problemas emocionales: problemas de conducta, trastornos de ansiedad, síntomas depresivos, abuso de sustancias y baja autoestima. Utilizando el Cuestionario de Afrontamientos para Adolescentes – CA- A y el Cuadernillo de preguntas del Proyecto MP6-11: Prevención y apoyo para estudiantes de bachillerato de la UNAM, encontraron que la estrategia búsqueda de apoyo social la de puntuación más elevada entre los adolescentes, mostrando además relaciones positivas significativas de las respuestas fisiológicas de los adolescentes y la búsqueda de apoyo fuera del hogar con la acción agresiva antisocial de los padres. Esto indicaba que, tanto los adolescentes y sus padres, hacían uso de estrategias inapropiadas asociadas al estrés y los problemas emocionales.

Sánchez, Domínguez, Alfonso y González (2015) realizaron una investigación titulada **“Estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes con intento suicida”**, en el municipio San José de las Lajas, Cuba. El estudio descriptivo fue de metodología mixta y trabajaron con 29 adolescentes de 15 a 18 años que habían tenido al menos un intento suicida en el último año. Valiéndose de encuestas epidemiológicas archivadas y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), observaron un alto predominio de estrategias orientadas a un afrontamiento improductivo como el autoinculparse, la reducción de la tensión y la falta de afrontamiento. En las estrategias con puntuaciones más bajas se encontraban aquellas dirigidas al compartir sus problemas, buscar ayuda para enfrentarlos y preocupación.

2.1.2. Nacionales

Martínez y Morote (2001), desarrollaron en la ciudad de Lima una investigación llamada **“Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento”**, de metodología mixta y diseño transeccional descriptivo. Sus objetivos fueron describir los estilos de afrontamiento utilizados por un total de 413 adolescentes con edades de 13 a 18 años de edad pertenecientes a 2 colegios particulares y 2 colegios nacionales. Haciendo uso de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis, encontraron primero que, la principal preocupación para los adolescentes, eran problemas relacionados a su futuro, destacando aquellas referentes a estudios posteriores, destacar y el temor a defraudar a sus padres. Las estrategias que más utilizaban fueron Esforzarse y tener éxito y Preocuparse, siendo estrategias orientadas al abordaje del problema y el manejo emocional respectivamente. Entre las menos usadas se encontraban Reducción de la tensión, Ignorar el problema, Falta de afrontamiento y Acción social.

Miyasato (2014) en su tesis de pregrado **“Afrontamiento y satisfacción de pareja en un grupo de estudiantes universitarios de Lima”**, trabajó con una muestra de 391 estudiantes universitarios con edades entre los 17 a 25 años. De metodología cuantitativa no experimental, de tipo correlacional y diseño transversal, utilizó la Escala de Afrontamiento para adolescentes Revisada (ACS Lima) y la escala de Satisfacción de pareja (RAS). Se encontró que el nivel de satisfacción de pareja correlaciona directamente con algunas estrategias del estilo Resolver al problema, siendo a su vez el estilo más utilizado, seguido por Referencia a otros y finalmente el afrontamiento no productivo. Sin embargo, la estrategia más utilizada fue preocuparse, siendo Esforzarse y tener éxito y Concentrarse en resolver el problema también estrategias muy utilizadas por la población evaluada.

Verde (2016) en su investigación titulada: **“Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral, 2014”**, tuvo como objetivo analizar la relación entre estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida, utilizando para ello el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE de Carver y la Escala de

satisfacción con la vida SWDS de Dinner. Su muestra fue de 258 adolescentes con pertenecientes a 2 instituciones educativas de la provincia de Huaral, con edades entre los 14 a 17 años. Valiéndose de una metodología cuantitativa, de tipo no experimental, descriptiva correlacional, encontró relaciones positivas significativas entre los estilos orientados a afrontar el problema y las emociones, mientras que se relacionaba de forma negativa el estilo de evitación con la percepción de satisfacción.

Gutiérrez (2016) en su tesis **“Estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Nacional”**, con el objetivo de determinar una relación existente entre los estilos de afrontamiento y agresividad en una institución educativa de Chimbote, abarcando para su estudio 125 adolescentes de secundaria con edades entre 12 a 17 años. Valiéndose de un diseño correlacional, utilizó para sus mediciones la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y el Cuestionario de agresión (AQ), concluyendo que existe una correlación positiva entre la agresividad y los estilos de no afrontamiento, reservarlo para sí mismo, buscar ayuda profesional y autoinculparse en los adolescentes.

Gonzales (2016), en su investigación de pregrado **“Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015”** trabajó con 180 estudiantes de primero y quinto grado de secundaria, de ambos sexos. Utilizó un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y tipo correlacional, valiéndose del Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Encontró que existía una relación positiva del estrés académico con estilos de afrontamiento improductivos, así como con las estrategias acción social y búsqueda de apoyo espiritual perteneciente al estilo referencia a otros. Las estrategias más utilizadas por los estudiantes evaluados fueron distracción física, invertir en amigos íntimos y preocuparse.

Amoretti (2017), en su tesis titulada **“Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador”**, analizó la relación entre la ansiedad ante exámenes y el afrontamiento de estrés en 326 estudiantes con edades entre los 12 a 18 años

de nivel secundario. Para su estudio, de tipo no experimental con diseño descriptivo correlacional, utilizó el Inventario de Autoevaluación frente a exámenes (IDASE) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), hallando que, a pesar de un afrontamiento promedio ante el estrés de los estudiantes, éstos poseían una expectativa negativa de sí mismos ante un examen, valiéndose de estrategias como la búsqueda de diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, así como la reducción de tensión a través de un afrontamiento improductivo.

Purisaca y Cajahuanca (2017) en su investigación de pregrado llamada **“Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia constitucional del Callao”**, buscaron determinar la relación entre el afrontamiento y la sintomatología depresiva, utilizando para ello un diseño no experimental – transversal en una muestra de 112 adolescentes provenientes de una institución educativa de la provincia del Callao con edades que fluctuaban entre los 13 a 17 años. Para ello usaron las Escalas de Depresión para Adolescentes de Reynolds (EDAR) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). En sus resultados, se evidencia que el estilo más utilizado fue Resolver el problema, mientras que las estrategias más utilizadas fueron Buscar diversiones relajantes, Preocuparse y Esforzarse y tener éxito, siendo las menos utilizadas Reducción de la tensión, Acción social, Ignorar el problema y Falta afrontamiento.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. La adolescencia

Es de reconocer la dificultad de definir adecuadamente la adolescencia, partiendo por la individualidad al hablar de madurez tanto a nivel físico, emocional y cognitivo, influenciado además por el irregular desarrollo sexual y contextual, siendo que, por motivos legales, económicos o sociales, los adolescentes asumen roles diferenciados y adquieren derechos y responsabilidades según lo establecido en cada nación (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2011).

Ante ello, la Organización Mundial de la Salud establece un rango estándar que abarca de 10 a 19 años para hablar de adolescencia y la divide a su vez en 2 estadios: adolescencia temprana, que va de 10 a 14 años, y adolescencia tardía que culmina hacia los 19 años. Como proceso, la adolescencia temprana destaca por la aceleración del crecimiento y el desarrollo de los órganos sexuales y se tiende a actuar con mayor impulsividad por los cambios a nivel de lóbulo frontal. En la adolescencia tardía se desarrolla un pensamiento más crítico y analítico, se asume con más claridad la propia identidad y disminuye la influencia que ejercen los grupos, más no se les resta importancia. En esta segunda etapa las mujeres tienden encontrarse en una situación con mayor vulnerabilidad en su salud física y mental respecto a los varones, debido a los estereotipos culturales y la discriminación de género (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2011)

2.2.1.2. Características de la adolescencia:

La adolescencia se conoce como un período de notables cambios, tanto a nivel físico como actitudinal, en donde el adolescente se consolida como individuo y optimiza sus relaciones con la familia y la sociedad misma. Pero como etapa de cambios, también es un periodo crítico en donde son propensos a adoptar riesgos. Estos cambios abarcan diversas esferas:

Cognitivos: Según la teoría cognoscitiva del desarrollo humano, a partir de los 12 años se da la consolidación del pensamiento abstracto, pensamientos formales y el trabajo con operaciones lógico formal que permiten la resolución de problemas complejos, esto a su vez permite que el adolescente sea capaz de plantearse hipótesis, análisis y explicación frente a los fenómenos que le rodean (Álvarez, 2010)

Físicos. En este aspecto se produce un aumento evidente de la estatura y variaciones en el peso debido al incremento de secreciones hormonales, testosterona en los hombres y progesterona en las mujeres. En ambos casos este proceso afecta un cambio súbito, debido al desarrollo de los caracteres sexuales primarios y secundarios. Ello involucra también una adaptación psicológica a su nuevo esquema corporal y apariencia. Con la aparición de la menarquía en las mujeres y en los varones con la espermarquia, se considera

entonces la maduración del crecimiento, cambios puberales y la maduración sexual (Gómez I. , 2011)

Afectivos. Aparecen deseos de emancipación frente a la actitud paternalista o maternal del hogar y se refuerzan los contactos con sus semejantes. El desarrollo afectivo influye en la formación de la personalidad del adolescente, ya que durante el proceso de socialización armoniza diversos factores, como, las relaciones con los demás y la experiencia que es transmitida por los agentes sociales: la familia, escuela y la sociedad. Así también el desarrollo intelectual favorece a una percepción más compleja de sus interacciones y una revalorización de los vínculos que ha ido formando y formará. Todo ello contribuye a que el sujeto alcance su maduración (González E. , 2002).

El adolescente a su vez, experimenta de estadios de labilidad emocional, atravesando por rápidas y amplias fluctuaciones del ánimo y de la conducta, una tendencia a magnificar la situación personal, falta de control de impulsos, y necesidad de gratificación inmediata y de privacidad. Además, aumenta la habilidad de expresión verbal y en el ámbito vocacional, los jóvenes presentan metas no realistas o idealistas (Gaete, 2015)

Social. Durante la adolescencia se amplían los círculos sociales en los que el adolescente interactúa, debilitándose la referencia familiar debido a la búsqueda de autonomía. El proceso de establecer la identidad, para el adolescente, conlleva integrar experiencias del pasado, adaptarse al presente, y tener una visión sobre el futuro, proceso que resulta complicado para el individuo ya que lo anterior se presenta en conjunto con los cambios físicos (Aberastury & Knobel, 1997).

En general, la adolescencia es una etapa de ambivalencias en las que aprecia las limitaciones de no ser considerado como adulto, pero a su vez es consciente de que no es un niño, intentando adoptar actitudes que compensen los cuestionamientos internos que acarrearán esta fase dando la apariencia de seguridad ante el medio que muchas veces es expresada con actitudes opositoras ante las normas. (Álvarez, 2010)

2.2.2. Modelos teóricos del estrés

2.2.2.1. Teorías basadas en la respuesta

Hans Selye en 1936 introduce el término estrés o Stress como la respuesta del organismo ante una situación o estímulo que produce una alteración en el equilibrio interno del individuo, por lo que entiende al estrés como el resultado de un conjunto de procesos y reacciones biológicas ante estímulos no específicos (Camargo, 2004). Así también asoció diversas manifestaciones fisiológicas al Síndrome de Adaptación General (SGA), término acuñado por él mismo, a los síntomas respuesta del organismo ante la presencia de estrés dividiéndolo en 3 fases (Gómez & Escobar, 2002):

- Fase inicial o de alarma: Frente a la percepción de los estímulos estresores, aparecen alteraciones tanto a nivel fisiológico como psicológico en el organismo tales como pérdida de tono muscular, disminución de la presión sanguínea, temperatura y taquicardia.
- Fase de resistencia: Abarca el proceso de adaptación del organismo ante el estrés. Persisten los cambios en el organismo, pero con la intención de reestablecer el equilibrio interno. A nivel psicológico también existen alteraciones destinadas al afrontamiento de la situación estresante.
- Fase de agotamiento: Se da cuando fallan los intentos de restaurar el balance interno y el organismo continúa expuesto al agente estresor. Según la severidad del estresor y el tiempo expuesto, los cambios generados adquieren un nivel crónico que persisten a manera de trastornos y enfermedades físicas.

2.2.2.2. Teorías basadas en el estímulo

Everly (Guerrero, 1997) concibe como estresores a los estímulos externos como agentes que generan alteraciones en el funcionamiento del organismo, distinguiéndolos en dos tipos:

- Psicosociales: Situaciones que no generan directamente una respuesta de estrés en el organismo, sino se convierten en agentes estresores según el significado que el individuo le asigna.

- **Biológicos:** Estímulos que producen directamente cambios en el organismo sin necesidad de una interpretación cognitiva del sujeto.

Dentro de este modelo existía el problema en que un mismo estímulo podría ser considerado como estresante por una persona, más no por otra, por lo que Weitz (Belloch, Sandín, & Ramos, 2009) intentó categorizar las investigaciones realizadas hacia el estrés, diferenciando 8 tipos de situaciones que pueden ser catalogadas como estresores:

- Procesar información velozmente.
- Estímulos ambientales dañinos.
- Percepción de amenaza.
- Función fisiológica alterada.
- Aislamiento y confinamiento.
- Bloquear, obstaculizar.
- Presión grupal.
- Frustración.

2.2.1.3. El modelo transaccional

Para Lazarus y Folkman (Belloch, Sandín, & Ramos, 2009), el estrés es resultado de la interacción del individuo con el medio que lo rodea, teniendo su origen en la evaluación cognitiva que hace el sujeto de los estímulos que percibe. Durante este proceso relacional, la persona realiza una evaluación primaria de los estímulos recibidos, tras lo cual serán calificados como:

- **Amenaza:** Se anticipa a una situación que puede producirle daño.
- **Daño-pérdida:** El daño ya se ha producido.
- **Desafío:** Para la persona, la situación implica a su vez un beneficio y una amenaza.
- **Beneficio:** De ganancia positiva, no implica una respuesta de estrés.

Tras la evaluación primaria se realiza una segunda evaluación, orientada a la valoración de la persona sobre los recursos y posibilidades que posee para hacer frente a la situación incluyendo las propias habilidades de afrontamiento, el apoyo social y los recursos materiales. Esta interacción entre ambas evaluaciones y valoraciones, determinará el nivel de estrés y su intensidad, así como la calidad de la respuesta emocional percibida. (Solís & Vidal, 2006)

Existe un posterior proceso de reevaluación o feedback en el cual el sujeto realiza correcciones de las valoraciones que ha asignado a la situación, a la vez que interactúa y emplea acciones de afrontamiento.

2.2.3. Modelo procesual del estrés:

Existiendo diversas posturas y planteamientos sobre el estrés, así como los factores que lo conforman, Sandín (Belloch, Sandín, & Ramos, 2009) propone un modelo de 7 pasos abarcando las diferentes variables relacionadas con el estrés:

- **Demandas psicosociales:** Involucran a los agentes estresores externos, pudiendo ser sucesos vitales, sucesos menores que son cotidianos para el individuo (llamados también estrés diario) y al estrés crónico.
- **Evaluación cognitiva:** Hace referencia a la valoración que realiza la persona de la situación. Cuando se percibe como amenazante, se toma en cuenta el tipo de amenaza (pérdida, peligro o desafío), sus características y las del individuo para la respuesta
- **Respuesta de estrés:** Las respuestas fisiológicas y psicológicas del individuo ante la situación estresante. A nivel físico, actúa el sistema neuroendocrino con la liberación de catecolaminas y cortisol, y el sistema nervioso autónomo con la activación del simpático e inhibición del parasimpático. Psicológicamente, las reacciones suelen ser de tipo emocional asociadas a la ansiedad y depresión.
- **Afrontamiento:** Implica las acciones cognitivas y conductuales empujadas por el individuo para hacer frente a las demandas estresantes y disminuir la afectación emocional del estrés.

- **Características personales:** Se refieren a factores estables propios del individuo que pueden influir en las anteriores fases, es decir, las variables psicológicas que componen y dan forma a su personalidad siendo por ejemplo la autoestima, el grado de introversión/extroversión, motivación, optimismo, sentido del humor, hostilidad, resiliencia, entre otros.
- **Características sociales:** Aspectos sociales a tomar en cuenta frente al estrés como el apoyo social, las redes sociales y el nivel socioeconómico. El apoyo social se refiere a las acciones que el individuo recibe y percibe como ayuda por parte de su entorno, mientras que las redes sociales se entienden como el potencial soporte que la persona podría recibir abarcando un espectro más amplio de posibilidades.
- **Estatus de salud:** Abarca tanto la salud física y psicológica y actúa como el resultado de los procesos anteriores.

Como se aprecia, el impacto del estrés sobre los individuos obedece a múltiples factores tanto externos como internos, físicos y cognitivos, cuyo resultado puede distar inclusive entre 2 personas expuestas a una misma situación. Sin embargo, dentro de este complejo sistema, la mayoría de factores se conjuga en un mismo punto que será determinante para el resultado y que determinará el accionar de la persona, el afrontamiento.

2.2.4. Afrontamiento

El estudio del afrontamiento ha provenido de diversas vertientes, partiendo desde un punto de vista fisiológico con los efectos del estrés en el organismo, para años más tarde, con el auge de la corriente psicoanalítica, explorar los “mecanismos de defensa”, como formas protectoras del yo frente a determinadas exigencias sociales, personales, conscientes y subconscientes. Es con el devenir del cognitivismo que el afrontamiento adopta un significado aceptado y compartido por la mayoría actualmente (Fierro, 1997).

2.2.4.1. Estilos de afrontamiento

Es en la década de los 60 cuando se empieza a estudiar el estrés y el afrontamiento hacia el mismo, Byrne (Belloch, Sandín, & Ramos, 2009) propuso

un modelo de estilos de afrontamiento unidimensional con 2 polos: represión y sensibilización, siendo aquellos que utilizan la represión los que informan padecer de baja ansiedad, pero manifiestan una alta respuesta fisiológica, mientras que los sensibilizadores expresan padecer de un monto de ansiedad más elevado del que puede ser observado fisiológicamente.

En 1987, Miller (Belloch, Sandín, & Ramos, 2009) planteó un modelo de afrontamiento basado en los estilos cognitivos monitoring y blunting. Monitoring hace referencia al nivel de alerta y sensibilidad que tiene la persona frente a la información considerada como amenaza, mientras que blunting, indica el nivel de evitación o transformación cognitiva que realiza el individuo sobre la información interpretada como amenaza. En otras palabras, se basan en la forma en que los individuos procesan la información afín a los eventos interpretados como aversivos con el objetivo de reducir los efectos del estrés que conllevan, traduciéndose en:

Estilo bajo incrementador / alto atenuador: Frente a situaciones donde la amenaza escapa del control.

Estilo alto incrementador / bajo atenuador: Frente a situaciones donde se puede ejercer control sobre la amenaza.

Lazarus y Folkman, tras sus notables trabajos en el entendimiento del estrés, describieron mecanismos que emplean los individuos para hacerle frente, conceptualizando este afrontamiento como un proceso en el que los esfuerzos cognitivos y conductuales cambian constantemente y se desarrollan para manejar demandas específicas externas y/o internas, siendo evaluadas como excedentes o desbordantes en comparación con los recursos que posee el individuo (Guerrero, 1997).

Teniendo en cuenta los recursos que posee la persona, las oportunidades de que ofrece su entorno y el apoyo social, establecieron 2 posibles estrategias a adoptar:

- Aquellas orientadas al problema, que involucrará tomar acciones dirigidas a la fuente de estrés, y

- Aquellas orientadas a la regulación emocional, enfocándose a la disminución de la tensión y malestar interno generado por el estrés.

Belloch (2009) describe ciertos principios en los que se apoya la teoría de Lazarus:

- Se denomina afrontamiento indistintamente del resultado obtenido, pudiendo ser este adaptativo o inadaptativo con consecuencias positivas o negativas para la persona.
- Es contextual, variando las estrategias a adoptar según la exigencia de las amenazas percibidas y la significancia que tenga para el individuo.
- Existen estrategias con mayor estabilidad y consistencia que otras.
- El afrontamiento, en su forma más básica para Lazarus, actúa en 2 vías:
 - a) El afrontamiento focalizado en el problema, orientado al cambio de la fuente que genera estrés en el individuo, ya sea actuando sobre sí mismo o el ambiente.
 - b) El afrontamiento focalizado en la emoción, orientado hacia la interpretación de los eventos para reducir los efectos del estrés.
- Dependerá de la evaluación realizada por la persona de la situación para determinar si existe posibilidad de actuar ante la amenaza o no existe, predominando para el primer caso el afrontamiento focalizado en el problema y para el segundo el focalizado en la emoción.

Con estas premisas, y basándose en entrevistas y autoinformes para evaluar el afrontamiento, elaboraron el instrumento Ways of Coping Questionnaire (WCQ) (Folkman & Lazarus, 1988), en el que establecen 8 dimensiones o estilos de afrontamiento:

- Confrontación: Acciones dirigidas hacia la situación estresante.
- Distanciamiento: Se ignora o niega el problema para sí mismo.
- Autocontrol: Evita precipitarse, se reserva el problema para sí.

- Búsqueda de apoyo social: Orientado a la búsqueda de consejo y soporte en otros.
- Aceptación de la responsabilidad: Se asume como causante del problema, autocrítica.
- Escape-evitación: Se enfoca en distracciones que ayuden a aminorar el estrés generado por la situación problema. Evita afrontarlo.
- Planificación de solución de problemas: Se orienta a establecer un plan de cambio para mejorar la situación y seguirlo.
- Reevaluación positiva: Se realiza una interpretación favorable de la situación problema que aporte al crecimiento del individuo.

2.2.4.2. Estrategias de afrontamiento en la adolescencia

Dentro del estudio del afrontamiento en la adolescencia, es de considerar los cambios por los que se atraviesa en esta etapa, abandonando progresivamente la sobreprotección de la niñez hacia nuevas tareas y exigencias sociales, familiares y personales, que pueden convertirse fuentes de estrés y conflictos que afectarán su comportamiento y accionar del adolescente. Dentro de este contexto, Frydenberg (1997) describe que, para los adolescentes, las situaciones de mayor tensión que enfrentan están orientadas a las evaluaciones escolares, las relaciones y su futuro luego de la etapa escolar. Menciona también que la incapacidad para poder afrontar preocupaciones y problemas devienen en conductas de riesgo como violencia, drogadicción, trastornos alimentarios y desórdenes en la salud sexual. (Solís & Vidal, 2006)

Para los psicólogos Erica Frydenberg y Ramón Lewis, el afrontamiento adolescente es un conjunto de acciones cognitivas y afectivas en respuesta a una preocupación particular con la finalidad de restaurar el equilibrio interno o disminuir la afectación percibida por el individuo (Canessa, 2002).

Basándose en lo postulado por Lazarus y Folkman (1984), Frydenberg describe dos estilos de afrontamiento considerados como funcionales o productivos: “Resolver el problema”, que indica la tendencia a abordar la situación problema directamente y “Referencia hacia los otros”, que refleja la

búsqueda de soporte y comunicar las preocupaciones a los demás. Añade a su vez un tercer estilo, el “Afrontamiento no productivo” a su propuesta, el cual se orienta hacia la evitación y emplea estrategias que no permiten encontrar una solución (Solís & Vidal, 2006).

Dentro de estos 3 estilos, describe en total 18 estrategias diferenciadas de la siguiente forma:

Resolver el problema

- a) Concentrarse en resolver el problema (Rp). Orientada a la resolución del problema a través de un análisis sistemático considerando diferentes opciones.
- b) Esforzarse y tener éxito (Es). Se caracteriza por manifestar compromiso, dedicación y ambición.
- c) Invertir en amigos íntimos (Ai). Busca entablar relaciones personales como forma de aliviar los efectos de la situación problema.
- d) Fijarse en lo positivo (Po). Indica una postura que intenta ver el aspecto positivo de la situación problema.
- e) Buscar diversiones relajantes (Dr). Caracterizado por realizar actividades de ocio como pintar o leer.
- f) Distracción física (Fi). Refiere el realizar actividades deportivas, mantenerse en forma, etc.

Referencia hacia los otros

- a) Buscar apoyo social (As). Se refiere al compartir la situación considerada problema con otros en búsqueda de apoyo para su resolución.
- b) Acción social (So). Se caracteriza por dejar que otros conozcan el problema e intentar conseguir ayuda mediante actividades o peticiones.
- c) Buscar apoyo espiritual (Ae). Refiere el empleo de la oración y la búsqueda de la ayuda de un líder o de Dios.

d) Buscar ayuda profesional (Ap). Se orienta a la búsqueda de la opinión de consejeros, maestros y otros profesionales.

Afrontamiento improductivo

a) Preocuparse (Pr). Manifiesta temor o preocupación por el futuro en base al problema.

b) Buscar pertenencia (Pe). Refiere interés de la persona por sus relaciones con otros y preocupación por la opinión ajena.

c) Hacerse ilusiones (Hi). Se basa en la esperanza y expectativa anticipada de una salida positiva.

d) Falta de afrontamiento o No afrontamiento (Na). Refleja incapacidad para enfrentar el problema y la aparición de síntomas psicossomáticos.

e) Reducción de la tensión (Rt). Se refiere a intentos de aliviar la tensión y sentirse mejor.

f) Ignorar el problema (Ip). Se rechaza conscientemente la existencia del problema.

g) Autoinculparse (Cu). Se refiere a la autopercepción de ser el responsable de los problemas y preocupaciones que le afectan.

h) Reservarlo para sí (Re). El sujeto no desea que otros conozcan sus problemas y evita el contacto.

Frydenberg establece además que existe una distinción entre el afrontamiento utilizado para cualquier situación, o general, y aquel en el que utiliza para una problemática particular, también llamado afrontamiento específico (Canessa, 2002).

2.5. Definiciones conceptuales

Adolescencia

La Real Academia Española (2014), la adolescencia proviene del latín *adolescencia*, y es el período de vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud.

Para la Organización Mundial de la Salud (2017), la adolescencia es el período de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, considerándola entre los 10 y 19 años de edad y que está marcada por un ritmo acelerado de crecimiento condicionado por diversos procesos biológicos.

Por otro lado, Frydenberg (citado por Purisaca & Cajahuanca, (2017)) se refiere a la adolescencia como el período de transformación dado entre la infancia hacia la adultez, diferenciándose de las otras etapas por la variedad de los cambios experimentados por el individuo, direccionado por éstos hacia la búsqueda de identidad, pertenencia a un grupo social y cambios a nivel fisiológico y cognitivo. Este período también posee un nivel de afectación en el adolescente a medida que se relacionan los determinantes personales y ambientales.

Afrontamiento

Para Frydenberg y Lewis, el afrontamiento se considera una competencia psicosocial, que incluye además estrategias conductuales y cognitivas utilizadas para hacer frente a las demandas de la vida (Canessa, 2002).

Así también, Fierro (1997), refiere que el afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés, resaltando la diferenciación de adaptación y afrontamiento, refiriéndose la primera a la totalidad de la conducta, mientras que la segunda se orienta hacia un contexto en que el individuo está sometido a circunstancias inusualmente abrumadoras.

Según Figueroa & cols. (2005), el afrontamiento es un proceso, donde el individuo emplea acciones para hacer frente a situaciones estresantes, no garantizando que su accionar resuelva con éxito la situación. En caso de tener

éxito, el sujeto repetirá las acciones establecidas al encontrarse en situaciones similares.

Estrategias de afrontamiento

Según Lazarus y Folkman, las estrategias de afrontamiento son un conjunto de procesos en el que los esfuerzos cognitivos y conductuales se desarrollan y cambian constantemente para manejar demandas específicas externas y/o internas, siendo evaluadas como excedentes o desbordantes en comparación con los recursos que posee el individuo (Belloch, Sandín, & Ramos, 2009).

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de la investigación:

La investigación realizada es de tipo descriptivo, debido a que se centra en detallar propiedades y características del fenómeno objeto. Las investigaciones de tipo descriptivo buscan medir u obtener información específica de las de personas, grupos, comunidades, procesos u objetos que sean sometidos a un análisis, detallando cómo son y cómo se manifiestan. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

El diseño que presenta es no experimental al no existir manipulación intencional de las variables a estudiar, siendo a su vez transversal, debido a que la toma de información se realizó en un solo momento, sin evaluaciones o mediciones posteriores. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

3.2. Población y muestra

La población está conformada por 176 estudiantes de ambos sexos que cursan 3ro, 4to y 5to de secundaria en de la institución educativa pública Sarita Colonia, ubicada en el AA.HH. Sarita Colonia del distrito del Callao, provincia constitucional del Callao.

Se utilizó un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, debido a que se incluyeron sólo a los estudiantes que estuviesen presentes en las fechas establecidas para la aplicación de los instrumentos y estén dispuestos a colaborar con la investigación. Otzen y Manterola (2017) establecen que la muestra por conveniencia permite seleccionar los casos que sean accesibles y acepten ser incluidos a conveniencia del investigador.

Para determinar la representatividad de la muestra respecto a la población se procedió con la siguiente fórmula.

$$n = \frac{Z^2 \times N(p \times q)}{E^2(N - 1) + Z^2(p \times q)}$$

En donde:

n = Tamaño de la muestra

N = Tamaño de la población

Z = Nivel de confianza,

p = Probabilidad de representatividad de la muestra

q = Probabilidad de no representatividad de la muestra

E = Error máximo permitido en términos de proporción.

Con un 95% de nivel de confianza y 5% de error máximo, así como un 50% de probabilidad de ser una muestra representativa y un 50% de no ser representativa, se obtuvo:

$$n = \frac{1.96^2 \times 176(0.5 \times 0.5)}{0.05^2(176 - 1) + 1.96^2(0.5 \times 0.5)}$$

$$n = 121$$

Así, de la muestra de 121 estudiantes, 59 fueron hombres y 62 mujeres con edades entre los 13 a 17 años, que se encontraban cursando 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa pública Sarita Colonia, ubicada en el AA.HH. Sarita Colonia del Callao, en sus 3 secciones A, B y C.

3.3 Identificación de la variable y su operalización

La variable estudiada son las estrategias de afrontamiento, ya definida anteriormente como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que surgen para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas y que son valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo. (Belloch, Sandín, & Ramos, 2009)

Operacionalización de la variable “Estrategias de afrontamiento” mediante el instrumento Escala de estrategias de afrontamiento en adolescentes Revisada ACS Lima (Beatriz Canessa, 2002)

Variable	Dimensiones	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
Estrategias de afrontamiento: Definidas como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que surgen para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas y que son valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo (Belloch, Sandín, & Ramos, 2009)	Resolver el problema: Las acciones y decisiones se orientan al abordaje de las situaciones problema. (Canessa, 2002)	31.25%	5	Concentrarse en resolver el problema (Rp) 02, 21, 39, 57, 73	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Esforzarse y tener éxito (Es) 03, 22, 40, 58, 74	Estrategia no utilizada
Se utiliza raras veces					

					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Invertir en amigos íntimos (Ai)	Estrategia no utilizada
				05, 24, 42, 60, 76	Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			4	Fijarse en lo positivo (Po)	Estrategia no utilizada

				16, 34, 52, 70	Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con much frecuencia
			3	Buscar diversiones relajantes (Dr)	Estrategia no utilizada
				18, 36, 54	Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con much frecuencia

			3	Distracción física (Fi) 19, 37, 55	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
	Referencia a otros: Búsqueda de apoyo y soporte en otros, así como el compartir las preocupaciones del individuo. (Canessa, 2002)	22.5%	5	Buscar Apoyo Social (As) 01, 20, 38, 56, 72	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con

					mucha frecuencia
			5	Acción social (So) 10, 11, 29, 47, 65	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			4	Buscar apoyo espiritual (Ae) 15, 33, 51, 69	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo

					Se utiliza con mucha frecuencia
			4	Buscar ayuda profesional (Ap) 17, 35, 53, 71	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
	Afrontamiento no productivo: Las estrategias empleadas se orientan a la evitación y no confrontación del problema. (Canessa, 2002)	46.25%	5	Preocuparse (Pr) 04, 23, 41 59, 75	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces

					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Buscar pertenencia (Pe) 06, 25, 43, 61, 77	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Hacerse ilusiones (Hi) 07, 26, 44, 62, 78	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces

					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Falta de afrontamiento (Na)	Estrategia no utilizada
				08, 27, 45, 63, 79	Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			4	Ignorar el problema (Ip)	Estrategia no utilizada

				12, 30, 48, 66	Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Reducción de la tensión (Rt) 9, 28, 46, 64, 80	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia

			4	Reservarlo para sí (Re) 14, 32, 50, 68	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			4	Autoinculparse (Cu) 13, 31, 49, 67	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con

					mucha frecuencia
		100%			

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos será la de encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será la Escala de afrontamiento para adolescentes Revisada ACS Lima, la cual evalúa la frecuencia de utilización de estrategias de afrontamiento

FICHA TÉCNICA:

Nombre de la escala: Escala de afrontamiento para adolescentes Revisada (ACS Lima)

Autores: Erica Frydenberg y Ramon Lewis.

Adaptación: Beatriz Canessa (2002)

Administración: Individual o colectiva

Duración: 10 a 15 minutos aproximadamente.

Aplicación: Adolescentes de 12 a 18 años.

Significación: Evaluación de las estrategias de afrontamiento (“coping”).

Tipificación: Baremos percentilares. (Muestra peruana: Lima metropolitana).

El Adolescent Coping Scale (ACS) fue elaborado por los psicólogos Erica Frydenberg y Ramon Lewis en 1993, quienes trabajaron con 2041 adolescentes australianos. Con los resultados obtenidos, diferenciaron 18 estilos diferentes de afrontamiento, elaborando para su medición 79 ítems cerrados de escala Likert más uno abierto, describiendo cada ítem una respuesta de afrontamiento diferente (Canessa, 2002). Estas 18 escalas fueron, además, agrupadas en 3 dimensiones de afrontamiento más amplias:

Resolver el problema (Solve the problem), caracterizada por los esfuerzos dirigidos a resolver la situación problema valiéndose de una actitud optimista y socialmente conectada. Comprende las estrategias Concentrarse en resolver el problema (Rp), Esforzarse y tener éxito (Es), Invertir en amigos íntimos (Ai), Fijarse en lo positivo (Po), Buscar diversiones relajantes (Dr), Distracción física (Fi). Ejemplos de ítems en estas áreas son:

- Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago
- Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan

Referencia a otros (Reference to others), que implica a los intentos para enfrentar el problema mediante el apoyo y recursos de otras personas sean sus semejantes, profesionales o de índole espiritual. Implica las estrategias Buscar apoyo social (As), Acción social (So), Buscar apoyo espiritual (Ae) y Buscar ayuda profesional (Ap). Ejemplo de ítems en estas áreas son:

- Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él
- Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo

Afrontamiento no productivo (Non-productive coping), que se asocia a la incapacidad para afrontar el problema incluyendo estrategias de evitación, emprendiendo acciones no orientadas a la solución del problema más sí a su alivio. Abarca las estrategias Preocuparse (Pr), Buscar pertenencia (Pe) Hacerse ilusiones (Hi), Falta de afrontamiento o No afrontamiento (Na), Ignorar el problema (Ip), Reducción de la tensión (Rt), Reservarlo para sí (Re) y Autoinculparse (Cu).

- Trasladar mis frustraciones a otros
- Imaginar que las cosas van a ir mejor

La prueba consta de dos formas de aplicación, una general y otra específica, cuya utilización dependerá de las instrucciones dadas.

En 1995 se realizó una adaptación española en por Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos, con una población de 452 adolescentes con edades entre 12 y 20

años. Al igual que la versión original, posee 79 ítems de respuesta cerrada y una abierta, correspondiendo cada uno a una conducta de afrontamiento. La adaptación española de la prueba se realizó tanto para su forma general como específica. (Canessa, 2002)

En Perú, Canessa (2002) realizó una adaptación de la versión española en su forma general para Lima Metropolitana, trabajando con 1236 escolares de ambos sexos con edades de 14 a 17 años que cursaban tercero, cuarto y quinto de secundaria, que pertenecían a niveles socioeconómicos alto medio y bajo distribuidos en 12 centros educativos estatales y particulares de Lima Metropolitana. Esta adaptación incluyó una revisión lingüística de la prueba haciendo cambios en su redacción que fue evaluada por 10 jueces, la eliminación de la pregunta abierta y la adición de una nueva conducta de afrontamiento “Escribo una carta a una persona que siento que siento que me puede ayudar con mi problema” para la estrategia Apoyo social.

La aplicación del instrumento se realiza de forma manual al igual que su calificación, siendo puntuadas mediante una escala de tipo Likert según la frecuencia que son utilizadas:

- A. Nunca lo hago
- B. Lo hago raras veces
- C. Lo hago algunas veces
- D. Lo hago a menudo
- E. Lo hago con mucha frecuencia

Cada respuesta A, B, C, D y E, corresponde a una puntuación 1, 2, 3, 4 y 5 respectivamente, sumándose luego las puntuaciones obtenidas en cada escala y multiplicándose por el coeficiente de corrección respectivo:

Coeficiente de corrección 4 para:

- Buscar apoyo social
- Concentrarse en resolver el problema

- Esforzarse y tener éxito
- Preocuparse
- Invertir en amigos íntimos
- Buscar pertenencia
- Hacerse ilusiones
- Falta de afrontamiento
- Reducción de la tensión

Coeficiente de corrección 5 para:

- Acción social
- Ignorar el problema
- Autoinculparse
- Reservarlo para sí
- Buscar apoyo espiritual
- Fijarse en lo positivo
- Buscar ayuda profesional

Coeficiente de corrección 7 para:

- Buscar diversiones relajantes
- Distracción física

Tras el ajuste realizado se pueden interpretar los resultados de forma cualitativa bajo los siguientes criterios:

Tabla 1. *Criterios de interpretación para las puntuaciones ajustadas*

Puntaje	Categoría
20-29	Estrategia no utilizada
30-49	Se utiliza raras veces
50-69	Se utiliza algunas veces
70-89	Se utiliza a menudo
90-105	Se utiliza con mucha frecuencia

Fuente: elaboración propia

Confiabilidad y validez

La Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) diseñada por Frydenberg y Lewis, reportó un coeficiente de confiabilidad test-retest superior a 0.32, encontrando estabilidad suficiente de los ítems. Para la validez realizaron 3 análisis factoriales a través del método de los componentes principales y la rotación oblicua Oblimin, obteniendo coeficientes de consistencia interna que fluctuaron entre 0.62 y 0.87 para la forma específica, y de 0.54 a 0.84 para su forma general, confirmando así la estabilidad de sus respuestas.

La adaptación realizada por Canessa (2000) del ACS en su forma general de la versión española para Perú demostró una favorable confiabilidad tanto a nivel de ítem-test, siendo mayores a 0.20 para 79 de los 80 ítems. Así también en los análisis de consistencia interna, obtuvo valores alfa mínimos de 0.48 para la escala Buscar diversiones relajantes y 0.52 para Hacerse ilusiones, y máximos de 0.84 para Distracción Física y Buscar ayuda profesional de 0.76, afirmando la fiabilidad de las escalas.

En cuanto a la validez, Canessa replicó el trabajo realizado por Frydenberg y Lewis mediante 3 análisis factoriales de los ítems, distribuyendo las 18 escalas en 6 factores que explicaron el 50.2% de la varianza total para el primer análisis,

50.3% para el segundo y 49.7% para el tercero afianzando la validez del constructo. Finalmente, se realizó el análisis factorial por la rotación oblicua Oblimin, obteniendo 6 factores que permitieron explicar el 67.7% de la varianza total.

Respecto a la consistencia interna para el presente estudio, se obtuvieron puntuaciones de 0,853 para la dimensión Resolver el problema, 0,847 para Referencia a otros y 0,834 para el Afrontamiento no productivo, indicando índices de confiabilidad significativos dentro de cada una de las dimensiones o estilos de afrontamiento.

Tabla 2. *Confiabilidad del instrumento*

Estilo de afrontamiento	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Resolver el problema	0,853	25
Referencia a otros	0,847	18
Afrontamiento no productivo	0,834	37

Fuente: elaboración propia

CAPITULO IV

PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Para realizar el análisis de datos respectivo, una vez reunida la información se procedió a elaborar una base de datos en la que se trasladaron los datos y codificaron las respuestas obtenidas mediante el programa Microsoft Excel 2016. Posteriormente se transfirió la base datos al programa IBM SPSS 24 y se generaron las puntuaciones de cada escala. El análisis de frecuencias fue realizado para cada una de las 3 dimensiones y por escala, aplicándose las técnicas estadísticas valor mínimo, máximo y media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum fiXi}{n}$$

4.2 Presentación de los resultados

A continuación, se muestran los resultados obtenidos, partiendo por los estadísticos descriptivos de los estilos y estrategias de afrontamiento.

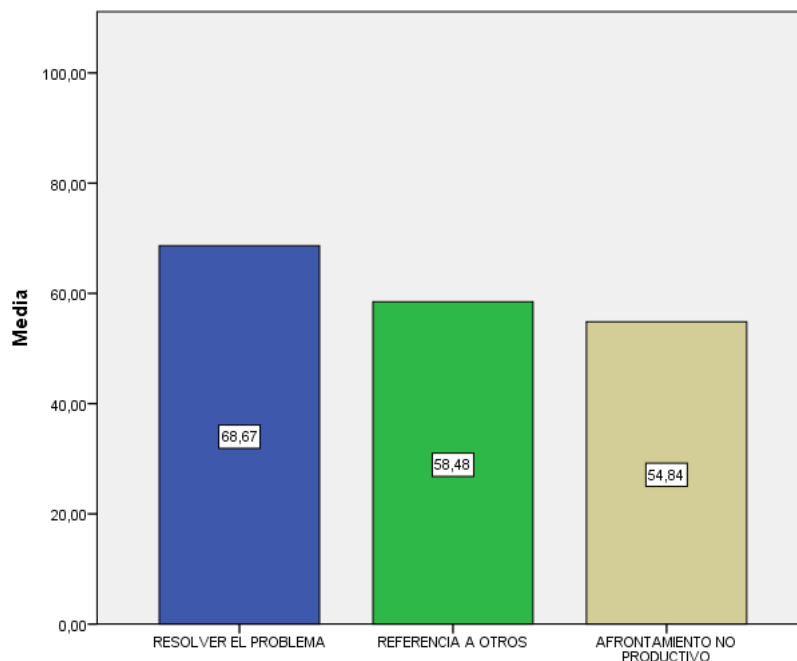


Figura 01. *Media de los estilos de afrontamiento*

Comentario: Se observa que el estilo Resolver el problema obtuvo la media más alta (M=68.67), seguido por el estilo referencia a otros (M=58,48) y finalmente, con una diferencia poco significativa, afrontamiento no productivo (M=54,84).

Tabla 3. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	N		Media	Mínimo	Máximo
	Válido	Perdidos			
Resolver el problema (Rp)	121	0	65,72	28	100
Esforzarse y tener éxito (Es)	121	0	70,64	28	100
Invertir en amigos íntimos (Ai)	121	0	64,03	20	100
Fijarse en lo positivo (Po)	121	0	68,31	30	100
Buscar diversiones relajantes (Dr)	121	0	75,03	21	105
Distracción física (Fi)	121	0	69,25	21	105
Buscar apoyo social (As)	121	0	60,66	20	100
Acción social (So)	121	0	45,12	20	92
Buscar apoyo espiritual (Ae)	121	0	65,29	20	100
Buscar ayuda profesional (Ap)	121	0	60,21	20	100
Preocuparse (Pr)	121	0	75,77	28	100
Buscar pertenencia (Pe)	121	0	65,22	20	100
Hacerse ilusiones (Hi)	121	0	58,74	24	100
No afrontamiento (Na)	121	0	46,18	20	84
Ignorar el problema (Ip)	121	0	49,34	20	85
Reducción de la tensión (Rt)	121	0	41,92	20	84
Reservarlo para sí (Re)	121	0	57,73	20	100
Autoinculparse (Cu)	121	0	51,36	20	100

Fuente: elaboración propia.

En cuanto a los factores que conforman las estrategias de afrontamiento según la tabla N se puede observar que:

La estrategia Concentrarse en resolver el problema (Rp) posee:

- Una media de 65,72 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 28 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Esforzarse y tener éxito (Es) posee:

- Una media de 70,64 que se categoriza como “Se utiliza a menudo”
- Un mínimo de 28 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Invertir en amigos íntimos (Ai) posee:

- Una media de 64,03 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Fijarse en lo positivo (Po) posee:

- Una media de 68,31 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 30 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar diversiones relajantes (Dr) posee:

- Una media de 75,03 que se categoriza como “Se utiliza a menudo”

- Un mínimo de 21 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 105 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Distracción física (Fi) posee:

- Una media de 69,25 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 21 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar apoyo social (As) posee:

- Una media de 60,66 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Acción social (So) posee:

- Una media de 45,12 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 92 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar apoyo espiritual (Ae) posee:

- Una media de 65,29 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar ayuda profesional (Ap) posee:

- Una media de 60,21 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Preocuparse (Pr) posee:

- Una media de 75,77 que se categoriza como “Se utiliza a menudo”
- Un mínimo de 28 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar pertenencia (Pe) posee:

- Una media de 65,22 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Hacerse ilusiones (Hi) posee:

- Una media de 58,74 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 24 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na) posee:

- Una media de 46,18 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 84 que vendría a categorizarse como “Se utiliza a menudo”

La estrategia Ignorar el problema (Ip) posee:

- Una media de 49,34 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 85 que vendría a categorizarse como “Se utiliza a menudo”

La estrategia Reducción de la tensión (Rt) posee:

- Una media de 41,92 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 84 que vendría a categorizarse como “Se utiliza a menudo”

La estrategia Reservarlo para sí (Re) posee:

- Una media de 57,73 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Autoinculparse (Cu) posee:

- Una media de 51,36 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”.

Se presentan a continuación los resultados del análisis frecuencias para conocer la distribución de la muestra por cada estrategia de afrontamiento expresada en porcentajes:

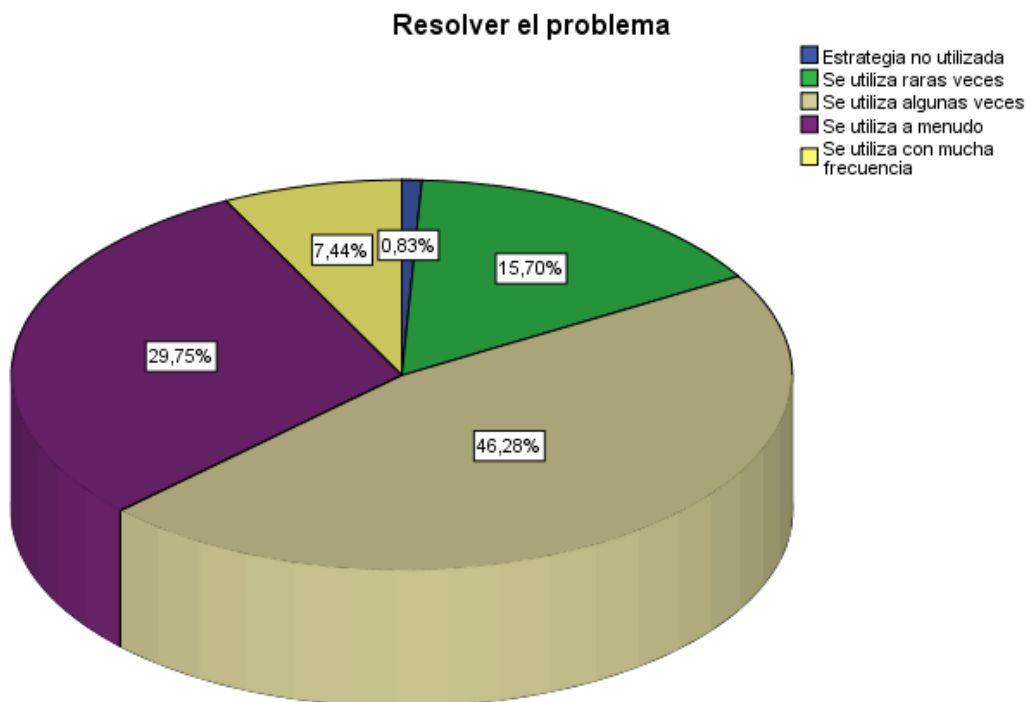
Estrategias correspondientes al estilo Resolver el problema

Tabla 4. Frecuencias de la estrategia Resolver el problema

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	1	0,83%	0,83%
Se utiliza raras veces	19	15,7%	16,53%
Se utiliza algunas veces	56	46,28%	62,81%
Se utiliza a menudo	36	29,75%	92,56%
Se utiliza con mucha frecuencia	9	7,44%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 2. Porcentajes de la estrategia Resolver el problema



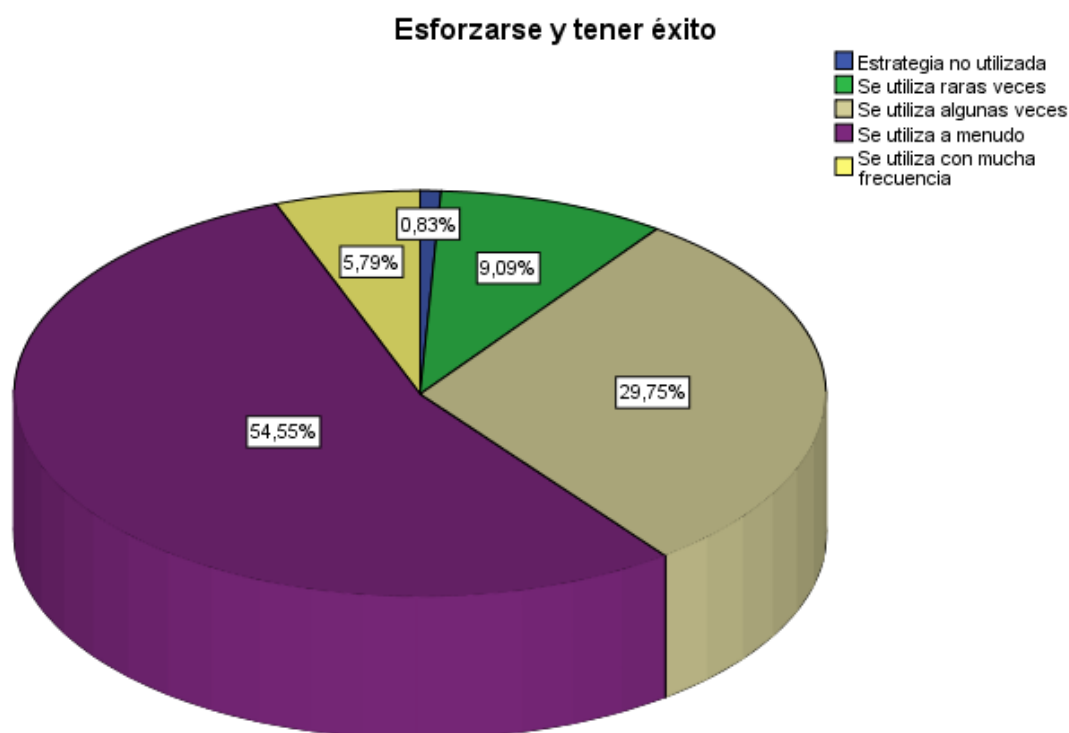
Comentario: Se observa que el 29,75% utiliza a menudo la estrategia resolver el problema, un 15,70% la utiliza raras veces, mientras que un 7,44% la utiliza con mucha frecuencia. Un 0,83% no la utiliza.

Tabla 5. Frecuencias de la estrategia Esforzarse y tener éxito

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	1	0,83%	0,83%
Se utiliza raras veces	11	9,09%	9,92%
Se utiliza algunas veces	36	29,75%	39,67%
Se utiliza a menudo	66	54,55%	94,21%
Se utiliza con mucha frecuencia	7	5,79%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 3. Porcentajes de la estrategia Esforzarse y tener éxito



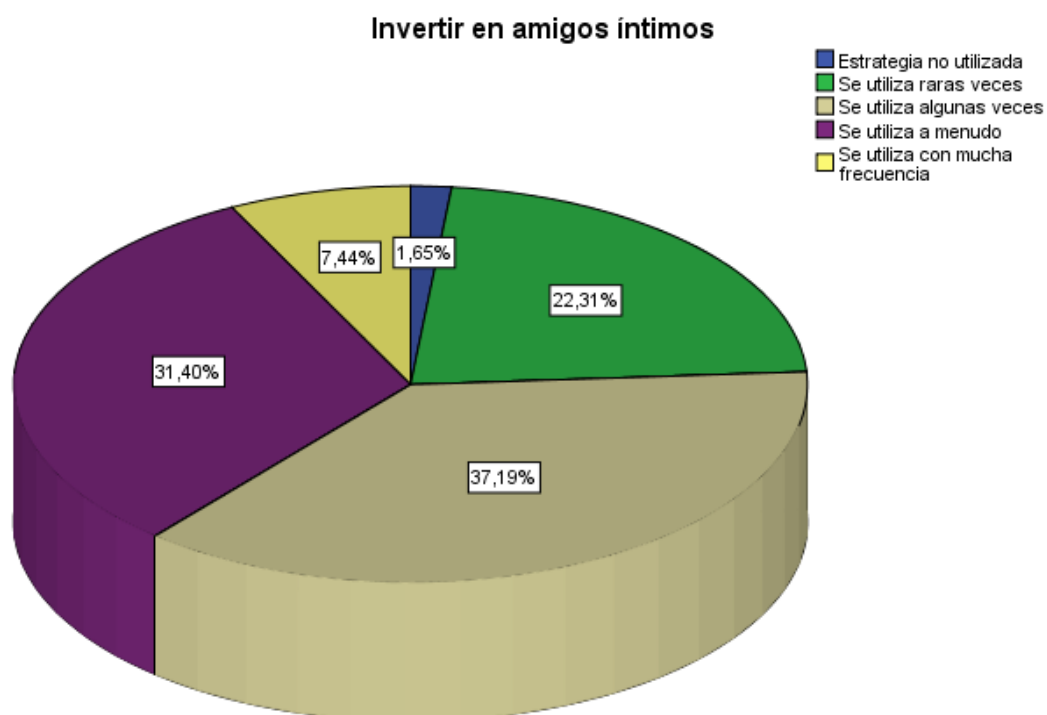
Comentario: Como se aprecia, un 54,55% de los estudiantes evaluados utiliza a menudo la estrategia Esforzarse y tener éxito, un 9,09% la utiliza raras veces, mientras que un 5,79% la utiliza con mucha frecuencia. Un 0,83% no la utiliza.

Tabla 6. Frecuencias de la estrategia invertir en amigos íntimos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	2	1,65%	1,65%
Se utiliza raras veces	27	22,31%	23,97%
Se utiliza algunas veces	45	37,19%	61,16%
Se utiliza a menudo	38	31,40%	92,56%
Se utiliza con mucha frecuencia	9	7,44%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 4. Porcentajes de la estrategia Invertir en amigos íntimos



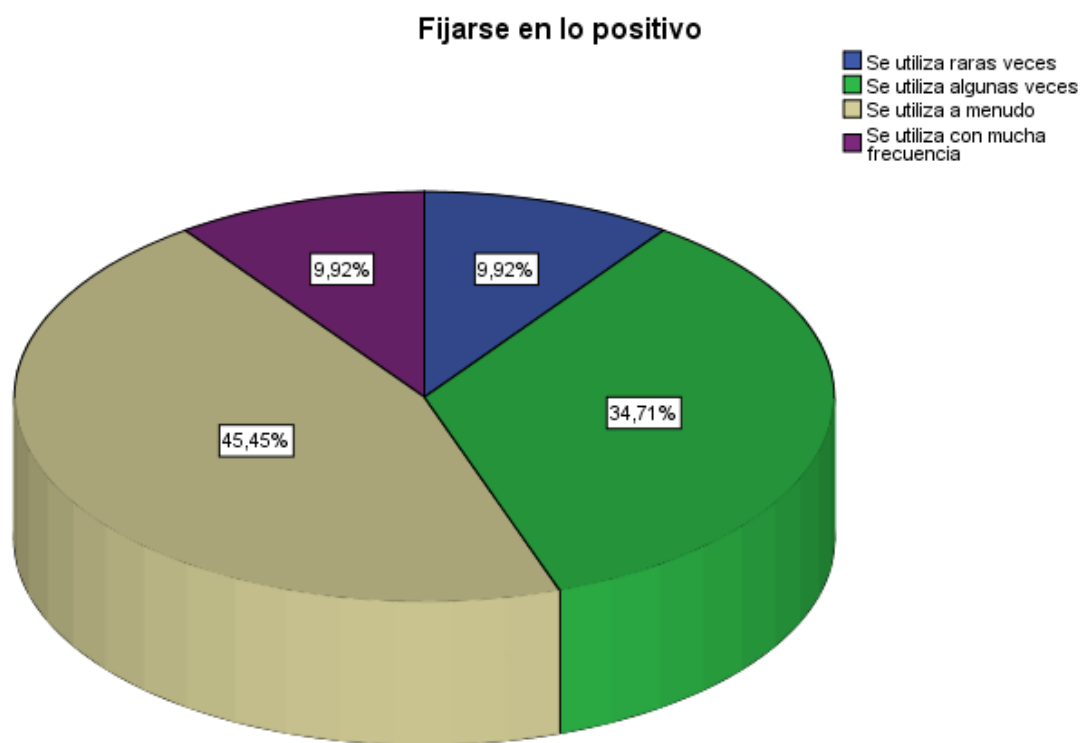
Comentario: Se observa que un 31,40% de los estudiantes evaluados utiliza a menudo la estrategia invertir en amigos íntimos, un 22,31% la utiliza raras veces, mientras que un 7,44% la utiliza con mucha frecuencia. Un 1,65% no utiliza la estrategia.

Tabla 7. Frecuencias de la estrategia Fijarse en lo positivo

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Se utiliza raras veces	12	9,92%	9,92%
Se utiliza algunas veces	42	34,71%	44,63%
Se utiliza a menudo	55	45,45%	90,08%
Se utiliza con mucha frecuencia	12	9,92%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 5. Porcentajes de la estrategia Fijarse en lo positivo



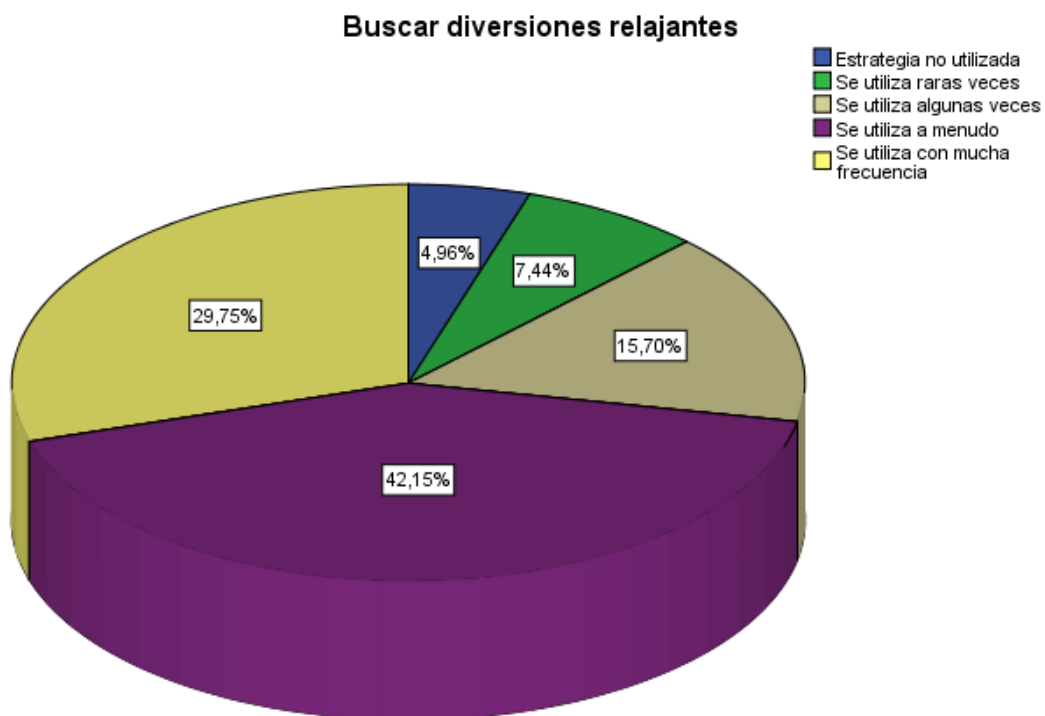
Comentario: Un 45,45% de los estudiantes evaluados manifiesta utilizar la estrategia fijarse en lo positivo, un 9,92% la utiliza con mucha frecuencia, mientras que otro 9,92% la utiliza raras veces.

Tabla 8. Frecuencias de la estrategia Buscar diversiones relajantes

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	6	4,96%	4,96%
Se utiliza raras veces	9	7,44%	12,40%
Se utiliza algunas veces	19	15,70%	28,10%
Se utiliza a menudo	51	42,15%	70,25%
Se utiliza con mucha frecuencia	36	29,75%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 6. Porcentajes de la estrategia Buscar diversiones relajantes



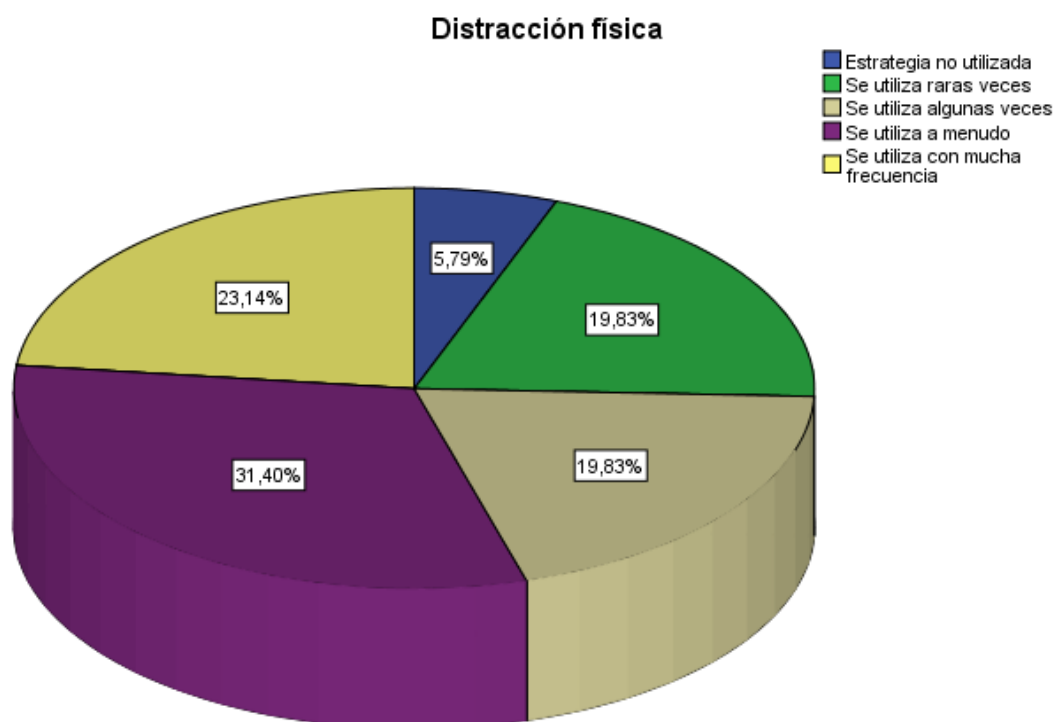
Comentario: Un 42,15% de los estudiantes evaluados utiliza a menudo la estrategia buscar diversiones relajantes, un 29,75% la utiliza con mucha frecuencia, mientras que un 7,44% la utiliza raras veces. Un 4,96% no utiliza la estrategia.

Tabla 9. Frecuencias de la estrategia Distracción física

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	7	5,79%	5,79%
Se utiliza raras veces	24	19,83%	25,62%
Se utiliza algunas veces	24	19,83%	45,45%
Se utiliza a menudo	38	31,40%	76,86%
Se utiliza con mucha frecuencia	28	23,14%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 7. Porcentajes de la estrategia Distracción física



Comentario: Un 31,40% de los estudiantes evaluados utiliza a menudo la estrategia Distracción física, un 23,14% la utiliza con mucha frecuencia, mientras que un 19,83% la utiliza raras veces. Un 5,79% no utiliza esta estrategia.

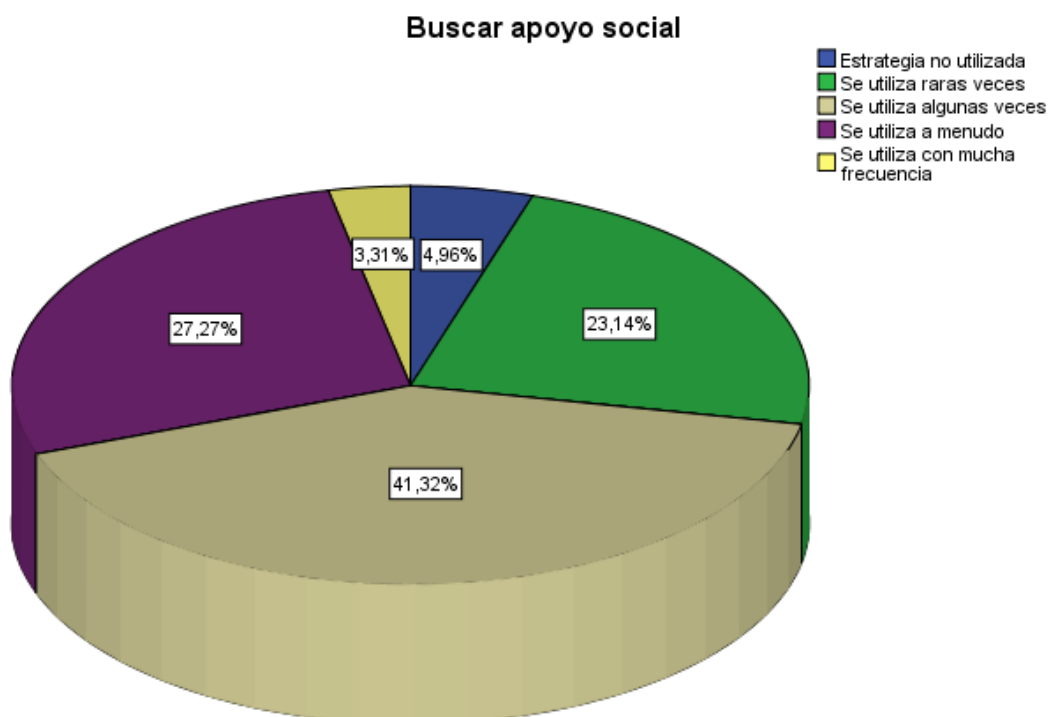
Estrategias correspondientes al estilo Referencia a otros

Tabla 10. Frecuencias de la estrategia *Buscar apoyo social*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	6	4,96%	4,96%
Se utiliza raras veces	28	23,14%	28,10%
Se utiliza algunas veces	50	41,32%	69,42%
Se utiliza a menudo	33	27,27%	96,69%
Se utiliza con mucha frecuencia	4	3,31%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 8. Porcentajes de la estrategia *Buscar apoyo social*



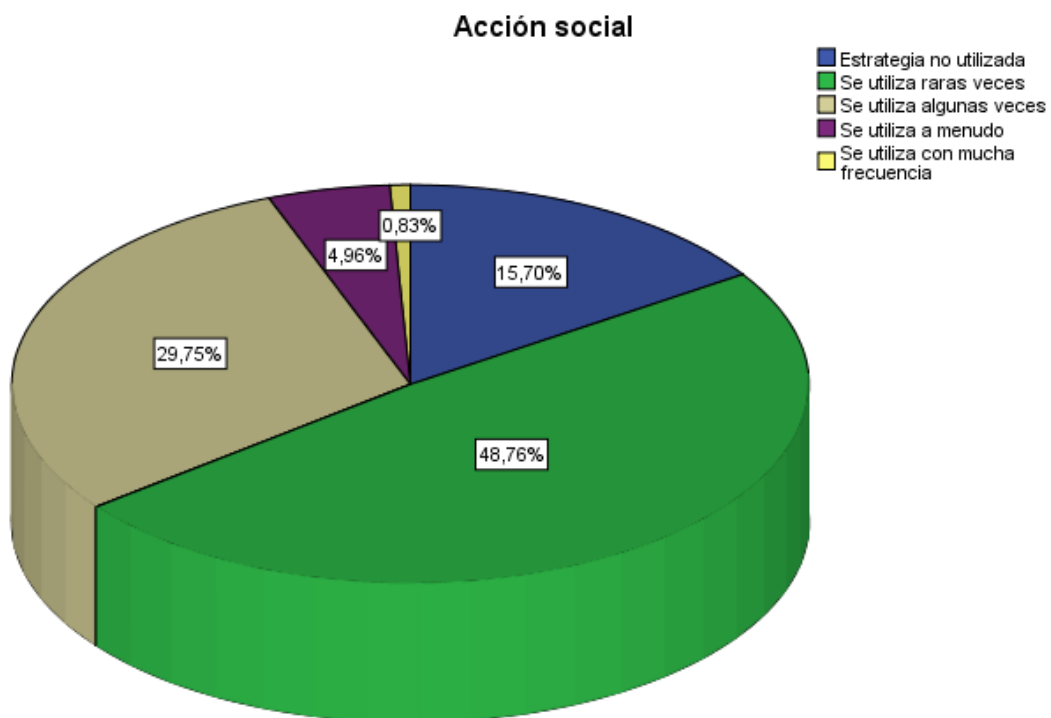
Comentario: Un 27,27% de los estudiantes evaluados manifestaron usar la estrategia a menudo, un 23,14% raras veces, mientras que un 3,31% la utiliza con mucha frecuencia. Un 4,96% no utiliza la estrategia.

Tabla 11. Frecuencias de la estrategia Acción social

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	19	15,70	15,70%
Se utiliza raras veces	59	48,76%	64,46%
Se utiliza algunas veces	36	29,75%	94,21%
Se utiliza a menudo	6	4,96%	99,17%
Se utiliza con mucha frecuencia	1	0,83%	100,00%
Total	121	100,0	

Fuente: elaboración propia.

Figura 9. Porcentajes de la estrategia Acción social



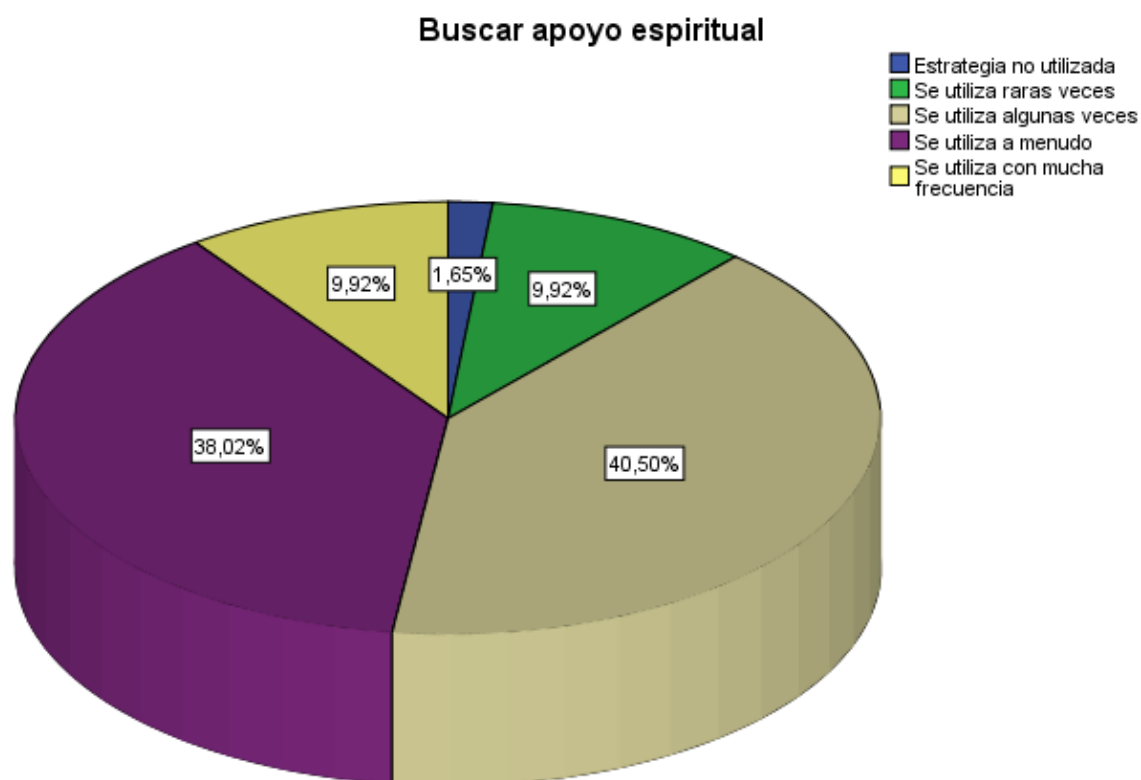
Comentario: Un 48,76% de los estudiantes evaluados utiliza la estrategia raras veces, mientras que un 4,96% utiliza la estrategia a menudo y un 0,83% con mucha frecuencia. Un 15,70% no utiliza la estrategia.

Tabla 12. Frecuencias de la estrategia Buscar apoyo espiritual

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	2	1,65%	1,65%
Se utiliza raras veces	12	9,92%	11,57%
Se utiliza algunas veces	49	40,50%	52,07%
Se utiliza a menudo	46	38,02%	90,08%
Se utiliza con mucha frecuencia	12	9,92%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 10. Porcentajes de la estrategia Buscar apoyo espiritual



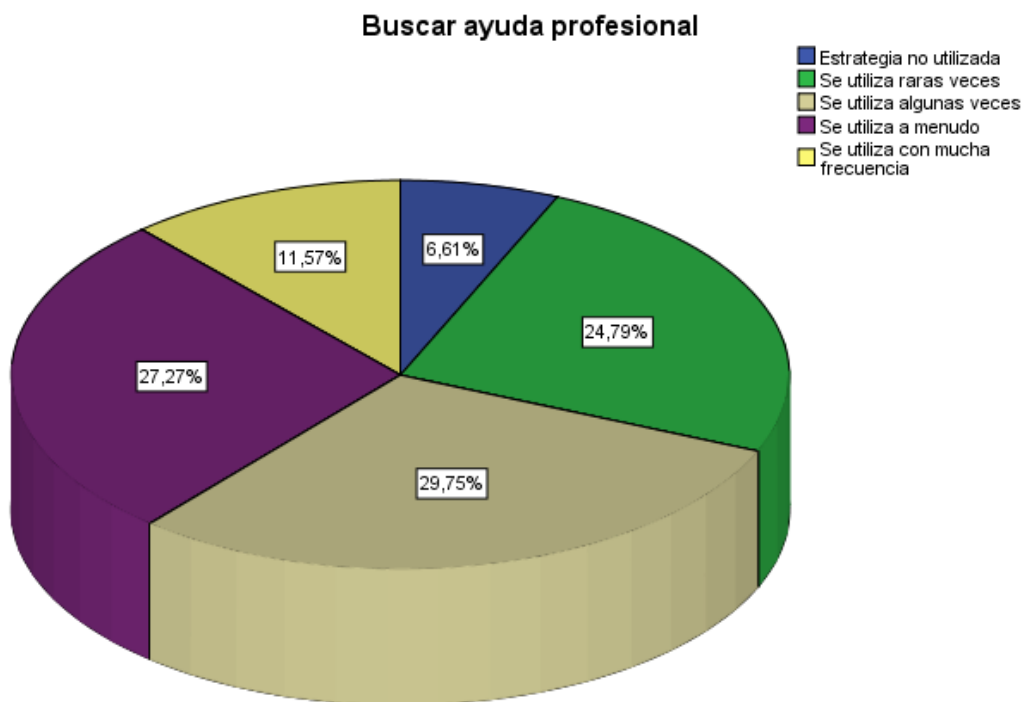
Comentario: Un 38,02% de los estudiantes utiliza a menudo la estrategia Buscar apoyo espiritual, un 9,92% la utiliza con mucha frecuencia, mientras que otro 9,92% la utiliza raras veces. Un 1,65% no utiliza la estrategia.

Tabla 13. Frecuencias de la estrategia Buscar ayuda profesional

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	8	6,61%	6,61%
Se utiliza raras veces	30	24,79%	31,40%
Se utiliza algunas veces	36	29,75%	61,16%
Se utiliza a menudo	33	27,27%	88,43%
Se utiliza con mucha frecuencia	14	11,57%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 11. Porcentajes de la estrategia Buscar ayuda profesional



Comentario: Un 27,27% de los estudiantes utiliza a menudo la estrategia Buscar ayuda profesional, un 11,57% la utiliza con mucha frecuencia, mientras que un 24,79% la utiliza raras veces. Un 6,61% no utiliza la estrategia.

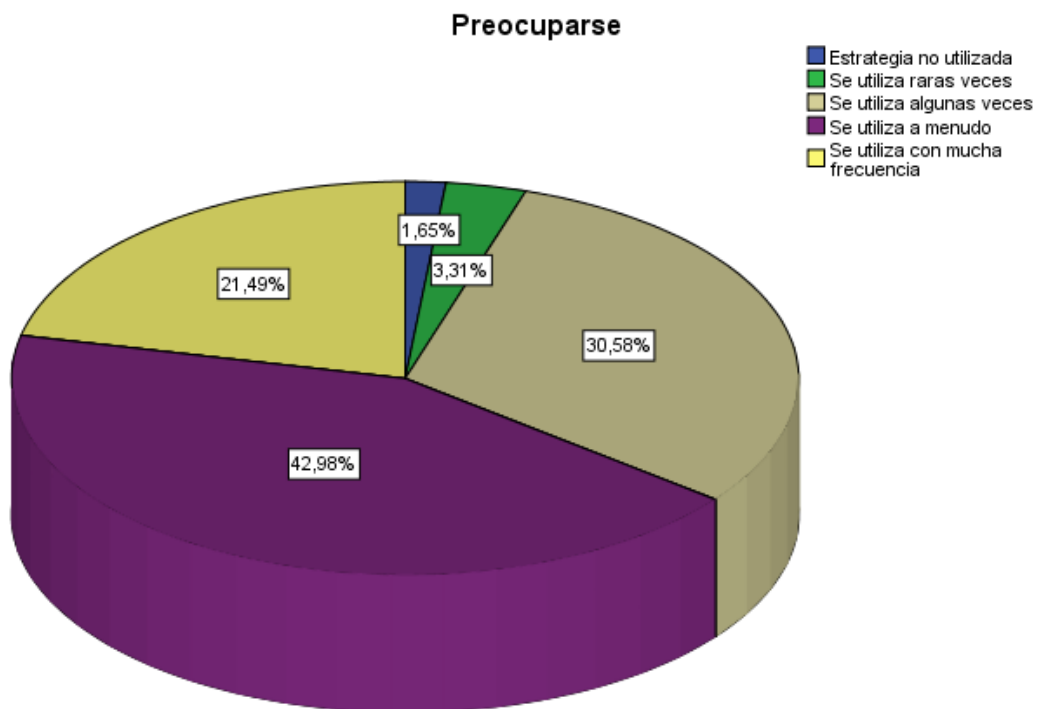
Estrategias correspondientes al estilo Afrontamiento no productivo

Tabla 14. Frecuencias de la estrategia Preocuparse

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	2	1,65%	1,65%
Se utiliza raras veces	4	3,31%	4,96%
Se utiliza algunas veces	37	30,58%	35,54%
Se utiliza a menudo	52	42,98%	78,51%
Se utiliza con mucha frecuencia	26	21,49%	100,00%
Total	121	100,0	

Fuente: elaboración propia.

Figura 12. Porcentajes de la estrategia Preocuparse



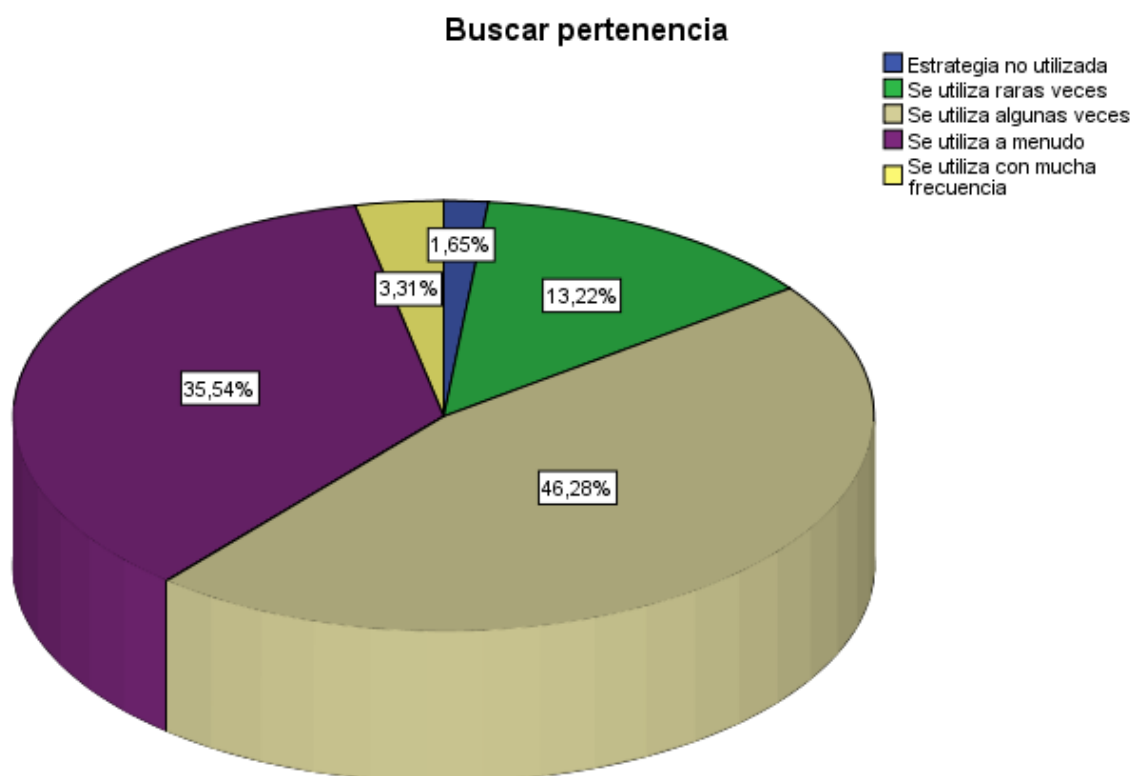
Comentario: Un 42,98% utiliza a menudo la estrategia Preocuparse, un 21,49% la utiliza con mucha frecuencia, mientras que un 3,31% la utiliza raras veces. Un 1,65% no utiliza la estrategia.

Tabla 15. Frecuencias de la estrategia *Buscar pertenencia*

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	2	1,65%	1,65%
Se utiliza raras veces	16	13,22%	14,88%
Se utiliza algunas veces	56	46,28%	61,16%
Se utiliza a menudo	43	35,54%	96,69%
Se utiliza con mucha frecuencia	4	3,31%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 13. Porcentajes de la estrategia *Buscar pertenencia*



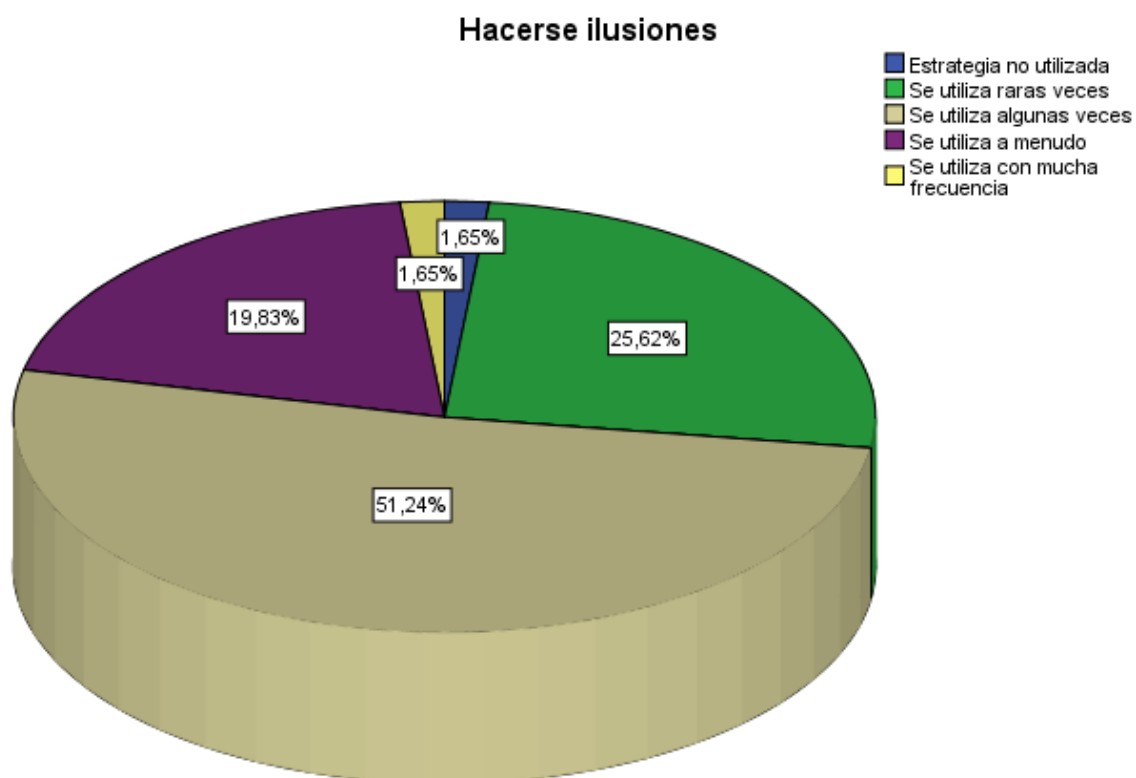
Comentario: Un 35,54% de los estudiantes evaluados utiliza a menudo la estrategia buscar pertenencia, un 13,22% la utiliza raras veces, mientras que un 3,31% la utiliza con mucha frecuencia. Un 1,65% no utiliza la estrategia.

Tabla 16. Frecuencias de la estrategia Hacerse ilusiones

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	2	1,65%	1,65%
Se utiliza raras veces	31	25,62%	27,27%
Se utiliza algunas veces	62	51,24%	78,51%
Se utiliza a menudo	24	19,83%	98,35%
Se utiliza con mucha frecuencia	2	1,65%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 14. Porcentajes de la estrategia Hacerse ilusiones



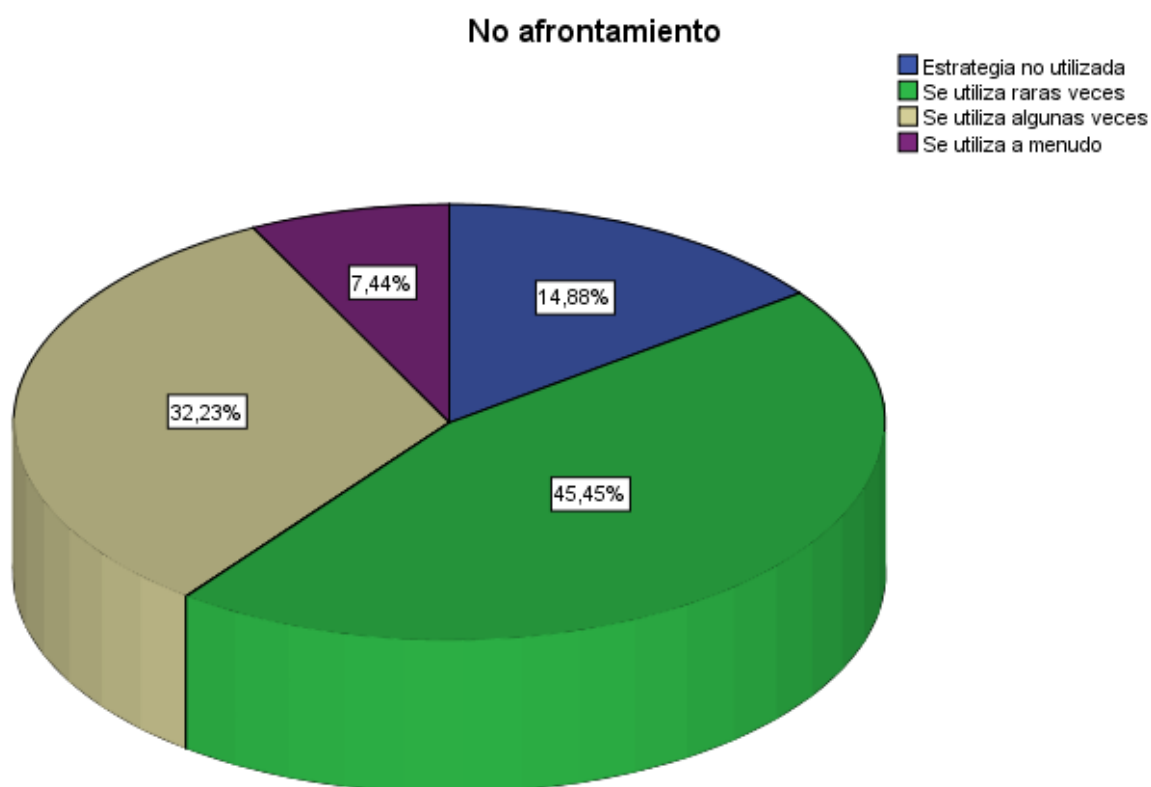
Comentario: Un 25,62% de los estudiantes evaluados utiliza raras veces la estrategia hacerse ilusiones, un 19,83% la utiliza a menudo, mientras que un 1,65% la utiliza con mucha frecuencia. Un 1,65% no utiliza la estrategia.

Tabla 17. Frecuencias de la estrategia No afrontamiento

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	18	14,88%	14,88%
Se utiliza raras veces	55	45,45%	60,33%
Se utiliza algunas veces	39	32,23%	92,56%
Se utiliza a menudo	9	7,44%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 15. Porcentajes de la estrategia No afrontamiento



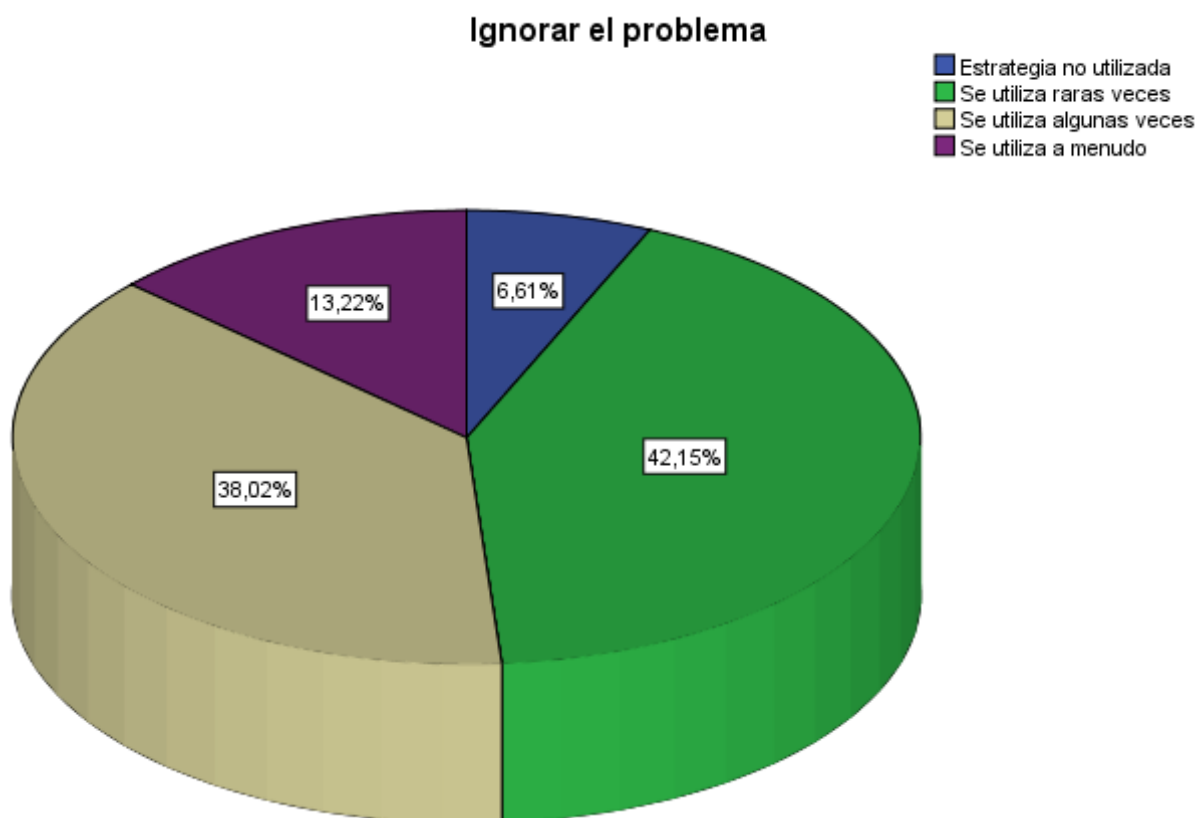
Comentario: Un 45,45% de los estudiantes evaluados utiliza raras veces la estrategia de No afrontamiento, mientras que un 7,44% la utiliza a menudo. Un 14,88% no utiliza la estrategia.

Tabla 18. Frecuencias de la estrategia Ignorar el problema

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	8	6,61%	6,61%
Se utiliza raras veces	51	42,15%	48,76%
Se utiliza algunas veces	46	38,02%	86,78%
Se utiliza a menudo	16	13,22%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 16. Porcentajes de la estrategia Ignorar el problema



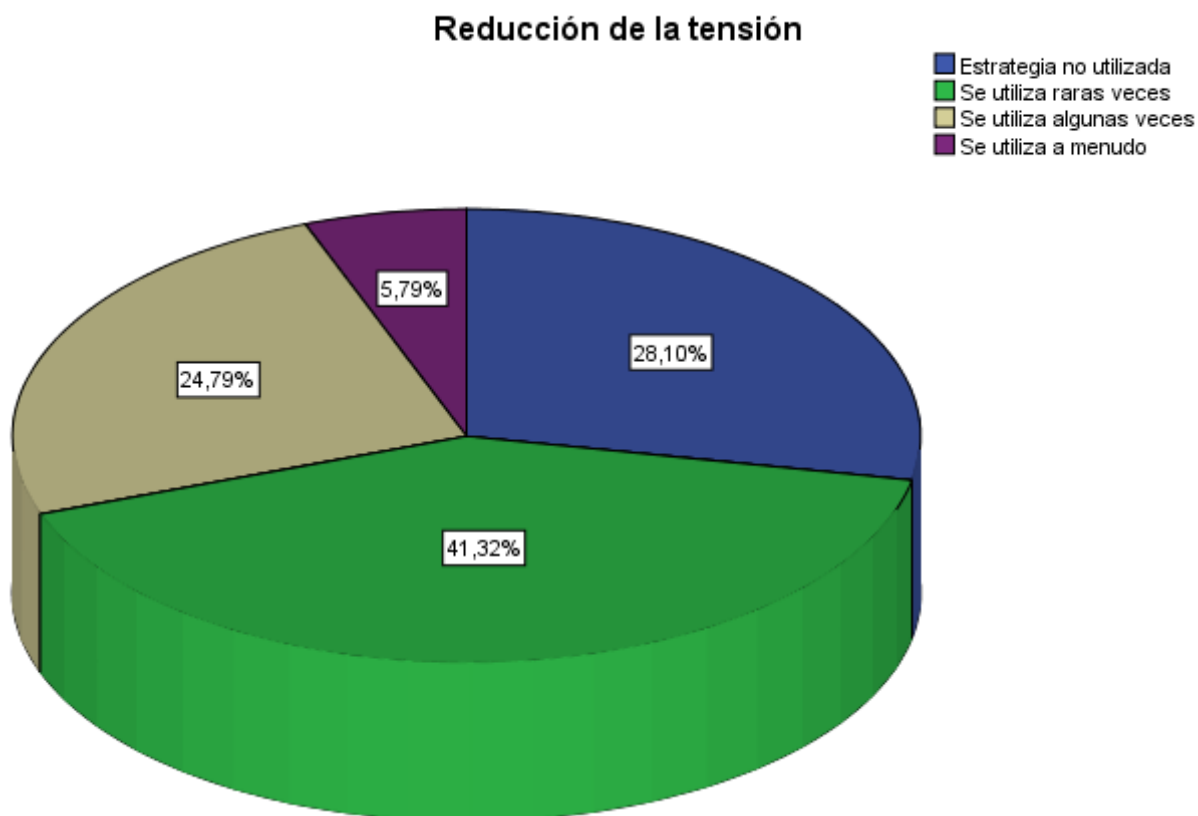
Comentario: Un 42,15% de los estudiantes evaluados utiliza raras veces la estrategia ignorar el problema, mientras que un 13,22% la utiliza a menudo. Un 6,61% de los evaluados no utiliza la estrategia.

Tabla 19. Frecuencias de la estrategia Reducción de la tensión

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	34	28,10%	28,10%
Se utiliza raras veces	50	41,32%	69,42%
Se utiliza algunas veces	30	24,79%	94,21%
Se utiliza a menudo	7	5,79%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 17. Porcentajes de la estrategia Reducción de la tensión



Comentario: Un 41,32% de los estudiantes evaluados utiliza raras veces la estrategia reducción de la tensión, mientras que un 5,79% la utiliza a menudo. Un 28,1% no utiliza la estrategia.

Tabla 20. Frecuencias de la estrategia Reservarlo para sí

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	5	4,13%	4,13%
Se utiliza raras veces	30	24,79%	28,93%
Se utiliza algunas veces	49	40,50%	69,42%
Se utiliza a menudo	36	29,75%	99,17%
Se utiliza con mucha frecuencia	1	0,83%	100,00%
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 18. Porcentajes de la estrategia Reservarlo para sí



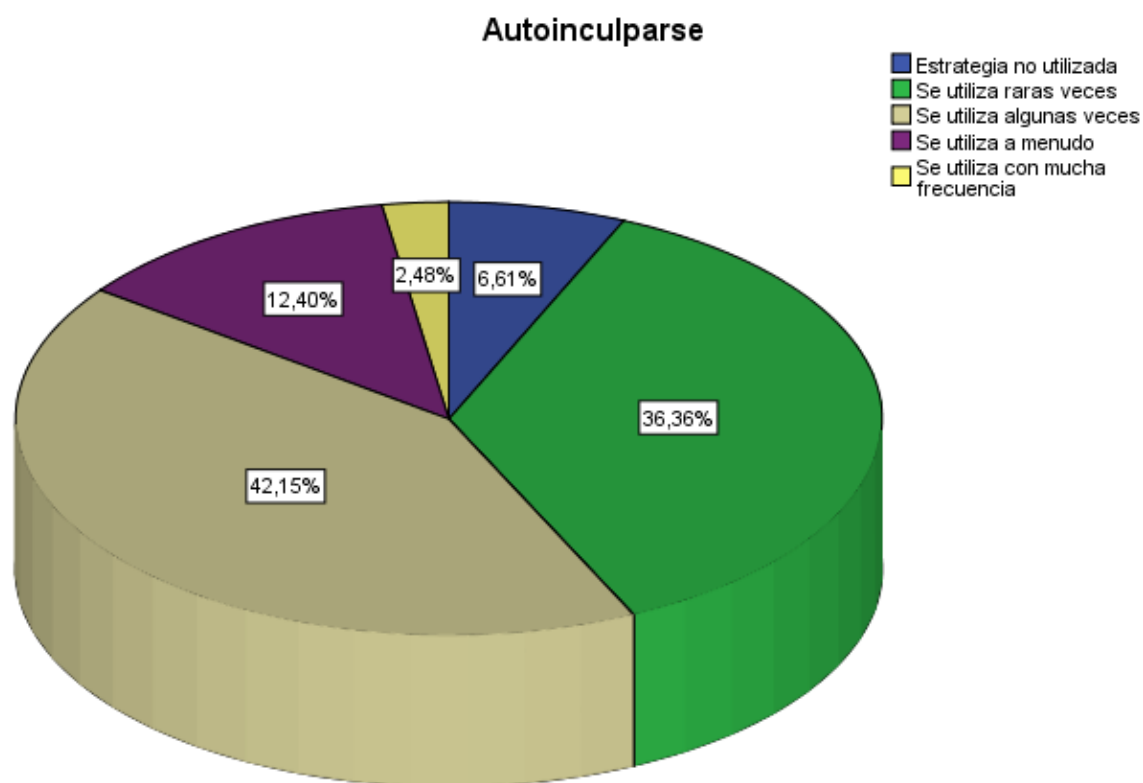
Comentario: Un 29,75% de los estudiantes utiliza a menudo la estrategia reservarlo para sí, un 0,83% la utiliza con mucha frecuencia, mientras que un 24,79% la utiliza raras veces. Un 4,13% no utiliza la estrategia.

Tabla 21. Frecuencias de la estrategia Autoinculparse

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Estrategia no utilizada	8	6,61%	6,61%
Se utiliza raras veces	44	36,36%	42,98%
Se utiliza algunas veces	51	42,15%	85,12%
Se utiliza a menudo	15	12,40%	97,52%
Se utiliza con mucha frecuencia	3	2,48%	100,0
Total	121	100,00%	

Fuente: elaboración propia.

Figura 19. Porcentajes de la estrategia Autoinculparse



Comentario: Un 36,36% de los estudiantes evaluados utiliza la estrategia raras veces, un 12,40% la utiliza a menudo, mientras que un 2,48% la utiliza con mucha frecuencia. Un 6,61% no utiliza la estrategia.

Tabla 22. Frecuencias y porcentajes obtenidos por cada estrategia de afrontamiento

Estrategias de afrontamiento	No utilizada		Raras veces		Algunas veces		A menudo		Con mucha frecuencia	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Concentrarse en resolver el problema	1	0,8%	19	15,7	56	46,3%	36	29,8%	9	7,4%
Esforzarse y tener éxito	1	0,8%	11	9,1%	36	29,8%	66	54,5%	7	5,8%
Invertir en amigos íntimos	2	1,7%	27	22,3%	45	37,2%	38	31,4%	9	7,4%
Fijarse en lo positivo	0	0	12	9,9%	42	34,7%	55	45,5%	12	9,9%
Buscar diversiones relajantes	6	5,0%	9	7,4%	19	15,7%	51	42,1%	36	29,8%
Distracción física	7	5,8%	24	19,8%	24	19,8%	38	31,4%	28	23,1%
Buscar apoyo social	6	5,0%	28	23,1%	50	41,3%	33	27,3%	4	3,3%
Acción social	19	15,7%	59	48,8%	36	29,8%	6	5,0%	1	0,8%
Buscar apoyo espiritual	2	1,7%	12	9,9%	49	40,5%	46	38,0%	12	9,9%
Buscar ayuda profesional	8	6,6%	30	24,8%	36	29,8%	33	27,3%	14	11,6%
Preocuparse	2	1,7%	4	3,3%	37	30,6%	52	43,0%	26	21,5%
Buscar pertenencia	2	1,7%	16	13,2%	56	46,3%	43	35,5%	4	3,3%
Hacerse ilusiones	2	1,7%	31	25,6%	62	51,2%	24	19,8%	2	1,7%

No afrontamiento	18	14,9%	55	45,5%	39	32,2%	9	7,4%	0	0%
Ignorar el problema	8	6,6%	51	42,1%	46	38,0%	16	13,2%	0	0%
Reducción de la tensión	34	28,1%	50	41,3%	30	24,8%	7	5,8%	0	0%
Reservarlo para sí	5	4,1%	30	24,8%	49	40,5%	36	29,8	1	0,8%
Autoinculparse	8	6,6%	44	36,4%	51	42,1%	15	12,4%	3	2,5%

Fuente: elaboración propia

4.3. Análisis y discusión de los resultados

En la presente investigación se realizó un análisis descriptivo de las estrategias de afrontamiento en un grupo de estudiantes adolescentes de la institución educativa Sarita Colonia del Callao con el fin de identificar las más empleadas por estos.

Para ello se toman como indicadores de mayor uso a las categorías “se utiliza a menudo” y “se utiliza con mucha frecuencia”, considerando tanto los resultados de frecuencia porcentual, como las medias obtenidas.

En este sentido, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes fueron buscar diversiones relajantes (71,87%; M=75,03), preocuparse (64,47%; M=75,77) y esforzarse y tener éxito (60,35%; M= 70,64), abarcando tanto estilos de afrontamiento dirigidos a resolver el problema como de afrontamiento no productivo.

Estos resultados coinciden con otras investigaciones realizadas en Lima metropolitana (Martínez & Morote, 2001, Miyasato, 2014 y Purisaca & Cajahuanca, 2017), siendo también congruente a estudios realizados en otros países de la región, cuyas estrategias más utilizadas fueron preocuparse y buscar diversiones relajantes (Molina & Cuenca, 2016 y Veloso et al., 2010).

Según los autores Frydenberg y Lewis (Canessa, 2002), el uso de estas estrategias implica conductas orientadas al ocio y situaciones relajantes (buscar

diversiones relajantes), de temor por hechos del futuro o la felicidad futura (preocuparse) y de trabajo e implicación personal (esforzarse y tener éxito), frente a una situación problema.

Para Miyasato (2014), la preponderancia de estrategias orientadas a la resolución de problemas y preocuparse sugieren que los adolescentes adoptan simultáneamente conductas funcionales para hacer frente al estrés y las demandas, sin desligarse del temor y preocupación que éstas les generan.

Se infiere entonces que, para el grupo evaluado, ante una situación problema los adolescentes se enfocan en la disminución del estrés percibido mediante actividades de ocio sin perder el interés o preocupación por la resolución del problema y sus consecuencias a futuro, manteniendo además motivación y constancia en la realización de sus actividades. Es de resaltar además las similitudes en los resultados de la presente investigación y el trabajo de Purisaca & Cajahuancho (2017), habiéndose realizado ambas dentro del mismo contexto geográfico y con muestras de características muy similares, sirviendo como evidencia el factor cultural y las influencias del medio en cuanto al aprendizaje y uso de las estrategias de afrontamiento.

Dentro del estudio del estilo Resolver el problema, destacan las estrategias esforzarse y tener éxito con un 60,35% de estudiantes que la utilizan a menudo y con mucha frecuencia; buscar diversiones relajantes con un 71,87% que utilizan a menudo esta estrategia y con mucha frecuencia; fijarse en lo positivo con un 55,37% del total evaluado que la utilizan a menudo y con mucha frecuencia, y finalmente la estrategia distracción física con un 54,54% de la muestra evaluada que la utiliza a menudo y con mucha frecuencia. Las estrategias con una frecuencia de uso a menudo o muy frecuente inferior al 50% fueron concentrarse en resolver el problema (37,2%) e invertir en amigos íntimos (38,8%)

En esta área, son los estudios de Purisaca & Cajahuancho (2017) en el ámbito nacional y de Molina & Muevecela (2016) a nivel internacional los que describen resultados con mayor similitud a los encontrados para esta dimensión, siendo las estrategias buscar diversiones relajantes y esforzarse y tener éxito aquellas con

mayores puntuaciones, mientras que invertir en amigos íntimos y concentrarse en resolver el problema las de menores medias.

Frydenberg y Lewis describen que este estilo dirige los esfuerzos a resolver el problema mediante una actitud optimista y socialmente conectada (Canessa, 2002).

Es de considerar que en el estilo resolver el problema, a pesar de poseer la mayor cantidad de estrategias con frecuencias altas de uso, es precisamente la estrategia orientada a la resolución de problemas la que posee un menor porcentaje de aplicación por parte de la población evaluada. Esto puede indicar prioridad de los estudiantes por reducir los niveles de estrés, mantener una actitud positiva y motivada frente a la situación, pero carecer de actividades o acciones dirigidas a la resolución del mismo. Es de esperar que al encontrarse en un proceso de exploración y con escasa orientación social o familiar, los adolescentes demuestren incertidumbre en la resolución de sus problemas por lo que, a pesar de su intención por afrontarlos, carezcan de herramientas y conocimientos para hallar o emprender acciones para una adecuada solución.

En cuanto al estilo referencia a otros, se observa que ninguna estrategia obtuvo una frecuencia alta de uso mayor al 50% de estudiantes, siendo buscar apoyo espiritual la estrategia de mayor alcance con un 47,94% de los evaluados que la utiliza a menudo y con mucha frecuencia. Las estrategias buscar ayuda profesional (38,9%), buscar apoyo social (30,6%) y acción social (5,08%) evidenciaron resultados poco representativos.

Similar resultado fue obtenido en la investigación de Purisaca & Cajahuanca (2017) llamada "Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia constitucional del Callao", en la que, si bien las estrategias que corresponden a este estilo no estuvieron entre las más utilizadas, buscar apoyo espiritual (M=61,43) obtuvo puntuaciones más altas en comparación con buscar ayuda profesional (M=50,58), buscar apoyo social (M=59,36) y acción social (M=38,71).

Frydenberg y Lewis refieren que este estilo implica intentos por hacer frente al problema acudiendo al apoyo y soporte de otras personas, ya sean sus

semejantes, profesionales o de índole espiritual, explicando además que la estrategia buscar apoyo espiritual conlleva el empleo de la oración y la creencia de un Dios (Canessa, 2002).

Sánchez et al. (2015), indican que la poca utilidad o uso por parte de los adolescentes de este estilo es común debido a la desconfianza y falta de seguridad que perciben para compartir sus preocupaciones o buscar apoyo.

Respecto a la estrategia buscar apoyo espiritual, Martínez & Morote (2001) explican que la utilización esta puede deberse al contexto cultural de Lima, en el cual los adolescentes que provienen de condiciones socioeconómicas con notables carencias se orientan hacia la religión como búsqueda de ayuda y soporte, teniendo en cuenta además de la representatividad de las organizaciones religiosas como fuente de ayuda material en nuestro medio.

Los resultados en esta dimensión, indican que una importante cantidad de los adolescentes evaluados, aunque sin ser mayoría, buscan soporte en el contexto espiritual o religioso. Además, los bajos índices de buscar ayuda profesional y buscar apoyo social dan sustento a la postura de poca confianza por parte del grupo de adolescentes para compartir sus problemas y/o buscar apoyo de otros, reforzando ello el considerar a la oración y espiritualidad como proceso confiable y de confort para el afrontamiento en el individuo.

Finalmente, para las estrategias del estilo afrontamiento no productivo, preocuparse fue la estrategia de mayor uso, con un 64,47% de estudiantes que la utilizan a menudo y con mucha frecuencia, seguida de, con significativa diferencia, las estrategias buscar pertenencia (38,84%), reservarlo para sí (30,6%), hacerse ilusiones (21,5%), autoinculparse (14,9%). Además, en las estrategias ignorar el problema (13,4%), no afrontamiento (7,4%) y reducción de la tensión (5,8%), no existieron casos dentro de la categoría "se utiliza con mucha frecuencia".

Miyasato (2014), Martínez & Morote (2001), Purisaca y Cajahuanca (2017) y Veloso et al. (2010) describen una similar distribución en las puntuaciones de este estilo, predominando la estrategia preocuparse y manteniendo las

estrategias ignorar el problema, no afrontamiento y reducción de la tensión con los índices más bajos.

Frydenberg y Lewis refieren que las estrategias que engloba el afrontamiento no productivo se focalizan en la evitación y el alivio emocional, no aportando en la resolución del problema. Diferencia además la estrategia reducción de la tensión de otras formas de alivio emocional, explicándola con acciones disfuncionales como culpar a otros o consumo de sustancias nocivas (Canessa, 2002).

En cuanto a la estrategia preocuparse, Canessa (2002) recalca que a pesar de que esta estrategia se orienta a la pasividad e improductividad, también puede impulsar conductas adaptativas para el manejo de los problemas mientras esté relacionada o existan otras estrategias que lo favorezcan.

El alto índice de la estrategia preocuparse contrasta con la baja frecuencia de las estrategias ignorar el problema, no afrontamiento y reducción de la tensión, dando cuenta de la intencionalidad de los estudiantes por emprender conductas que sean favorables para la resolución del problema en vez de evadirlo, y que puede estar siendo impulsado por el temor y preocupación que la misma situación les genera.

4.4. Conclusiones

1. Las estrategias más utilizadas por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia son: buscar diversiones relajantes (71,9%), preocuparse (64,47%) y esforzarse y tener éxito (60,35%).

2. En la dimensión resolver el problema, las estrategias más utilizadas por la muestra son buscar diversiones relajantes con un 71,9%, esforzarse y tener éxito con un 60,35% del total de estudiantes evaluados, fijarse en lo positivo con un 55,37% y distracción física, utilizada a menudo o con mucha frecuencia por un 54,54% del total evaluado.

3. Respecto a la dimensión referencia a otros, la estrategia más utilizada es buscar apoyo espiritual, con un 47.94% del total de estudiantes evaluados que la utilizan a menudo o con mucha frecuencia.

4. Finalmente, en cuanto a la dimensión afrontamiento no productivo, las estrategias más utilizadas fueron preocuparse y buscar pertenencia, con un 64,47% y 38,84% respectivamente, ambas utilizadas a menudo o con mucha frecuencia por el total de estudiantes evaluados.

4.5. Recomendaciones

Tras los resultados y conclusiones obtenidas, se proponen las siguientes recomendaciones:

1. Diseñar e implementar un programa de intervención dirigido al fortalecimiento de estrategias de afrontamiento favorables para una adecuada respuesta de los estudiantes hacia las demandas y riesgos sociales.
2. Establecer actividades dentro del horario de tutoría para el desarrollo de habilidades y conocimientos orientadas a lograr un adecuado afrontamiento, como el manejo emocional y la toma de decisiones.
3. Fomentar actividades que involucren a la familia, como escuelas o talleres para padres, con la finalidad de difundir y enseñar medios de afrontamiento saludables en el hogar.
4. Capacitar a los docentes respecto a esta temática con el objetivo de mejorar la interacción con sus estudiantes y generar un ambiente que facilite la consejería y soporte de éstos hacia sus alumnos.
5. Brindar espacios y actividades para reforzar los vínculos de confianza y respeto entre estudiantes con la finalidad de promoverlos como agentes de soporte.

CAPITULO V

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

“Desarrollando un afrontamiento saludable”

5.2. Justificación

La adolescencia se caracteriza por la gran variedad de cambios biopsicosociales que atraviesa el niño hasta su transición a la etapa adulta, involucrando con ello el esfuerzo de adaptarse a nuevos roles y las demandas del medio en el que se encuentra, así como nuevas experiencias que todo esto conlleva. Es de esperar que estos nuevos aprendizajes impliquen muchas veces un proceso de ensayo y error teniendo como guía la propia experiencia y la compartida por grupos sociales que actúan como soporte para el adolescente como la familia, la escuela y amistades. Sin embargo, el inadecuado accionar o poca influencia positiva de estos grupos, exponen al adolescente a un medio exigente, con situaciones de riesgo y peligros que, a falta de adecuadas habilidades y estrategias para afrontarlas, decantan en respuestas poco efectivas, decisiones inadecuadas y patrones de acción negativos que perjudican el desarrollo del individuo.

En este sentido, en los resultados obtenidos de la investigación diagnóstica realizada, dentro del estilo Afrontamiento activo frente al problema, la que menos casos tuvo de uso frecuente fue la estrategia concentrarse en resolver el problema (37,2%), mientras que buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo y esforzarse y tener éxito fueron las de mayor uso por los estudiantes. Esto da a entender que, a pesar de manifestar una actitud optimista y empeñosa, tienden a centrarse en el alivio del malestar emocional y con poca frecuencia toman acciones para resolver la situación que genera el problema.

De igual forma se aprecia en el estilo referencia a otros, con las estrategias buscar apoyo social (30,6%) y acción social (5,8%), indicando que no suelen compartir ni buscar ayuda o no emprenden acciones para que otros conozcan la problemática que les aqueja. En cuanto al estilo de no afrontamiento, el uso a menudo y con mucha frecuencia de la estrategia preocuparse (64,67%) por parte

de los estudiantes indica preocupación y temor por las futuras consecuencias generadas por la situación problema. Esto se traduce en la coexistencia de pocas acciones dirigidas a la resolución de las situaciones problema y una preocupación y temor constante por las consecuencias de la misma, así como una escasa búsqueda de soporte y ayuda en sus semejantes.

Por tanto, es necesario fomentar en los adolescentes el afrontamiento hacia las situaciones problema, brindándoles orientación y herramientas que favorezcan la toma de decisiones, solución de problemas, el manejo emocional y el desarrollo de empatía y confianza con sus pares para que actúen como medios de soporte y permitan al adolescente adoptar mejores actitudes y acciones para un afrontamiento saludable y un provechoso desarrollo hacia la vida adulta.

5.3 Objetivos:

Objetivo principal

Desarrollar estrategias de afrontamiento positivas en los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria del centro educativo Sarita Colonia.

Objetivos específicos

- Desarrollar competencias relacionadas a la estrategia concentrarse en resolver el problema en los estudiantes de 3ero, 4to y 5to de secundaria.
- Enseñar técnicas para la afectación emocional relacionadas a la estrategia preocuparse en los estudiantes de 3ero, 4to y 5to de secundaria.
- Fomentar el uso de la estrategia acción social en los estudiantes de 3ero, 4to y 5to de secundaria.
- Fomentar la utilización de la estrategia buscar apoyo social en los estudiantes de 3ero, 4to y 5to de secundaria.

5.4. Sector al que se dirige:

Sector educativo: Dirigido a los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao.

5.5. Conductas problema/Meta:

- Concentrarse en resolver el problema
- Acción social
- Buscar ayuda profesional
- Preocuparse

5.6. Metodología de la intervención:

Descriptivo – participativo.

5.7. Instrumentos – material a utilizar:

Papelotes.

Plumones

Fotocopias de fichas de trabajo.

Fotocopias de separatas.

Goma.

Tijeras.

Limpiatipo.

Imágenes recortadas.

Cajas etiquetadas.

Lápices

Lapiceros

5.8. Cronograma:

ACTIVIDAD	Mes							
	Mayo				Junio			
	1	2	3	4	5	6	7	8
SESION 1: Somos y sentimos	x							
SESION 2: Lo importante de ponerse en el lugar del otro		x						
SESION 3: Y yo, ¿cómo me comunico?			x					
SESION 4: ¡Atención con la tensión!				x				
SESION 5: Conflictuando					X			
SESION 6: ¿Cómo decido?						x		
SESION 7: No estamos solos							x	
SESION 8: ¿Y mi comunidad?								x

5.9. Actividades

SESION 1	
ACTIVIDAD	Somos y sentimos
OBJETIVOS	Presentación del taller. Generar un clima de confianza y apertura con el tema introductorio de emociones y sentimientos
ESTRATEGIAS	Dinámica de presentación. Dinámica de grupo.
MATERIALES	Papelote, plumones, fichas de trabajo
TIEMPO	45 minutos
DESARROLLO	<p>Se formará un círculo con los participantes, mientras esta gira, cada uno dirá su nombre y un animal, el de la derecha lo repetirá y dirá el suyo más un animal y así sucesivamente.</p> <p>Posteriormente se explica a los participantes la naturalidad de experimentar emociones y los sentimientos. Luego, con ayuda de los participantes se mencionan y anotan en un papelote.</p> <p>La lista de emociones o sentimientos construida se transcribe en una ficha, para luego pedir voluntarios que representarán una emoción o sentimiento, valiéndose sólo de gestos y posturas, sin palabras. Los demás participantes deben de adivinar el sentimiento representado.</p> <p>Se realiza la retroalimentación preguntando qué emociones o sentimientos fueron más difíciles de representar y en qué situaciones las han experimentado.</p>
METODO DE EVALUACION	Objetivo logrado

SESION 2	
ACTIVIDAD	Lo importante de ponerse en el lugar del otro
OBJETIVOS	Fomentar y difundir la importancia de la empatía en las interacciones humanas
ESTRATEGIAS	Dinámica de grupo, Juego de Roles
MATERIALES	Hoja de trabajo: “Lo importante de ponerse en el lugar del otro”
TIEMPO	45 minutos
DESARROLLO	<p>Al inicio de la sesión, se reparten las hojas de trabajo “Lo importante de ponerse en el lugar del otro” y se dan indicaciones para su llenado individual. Finalizado esto, se dividen en parejas para representar las diversas situaciones descritas en las hojas y cada uno de los participantes dirá cómo cree se debe haber sentido la otra persona.</p> <p>Se invita luego a 2 estudiantes para representar a un maestro y alumno, explicándoles el contexto de sus roles por separado, mientras que los demás participantes representan al resto de la clase ignorando lo que acontecerá. La dinámica consiste en que el maestro llama al alumno a la pizarra para hacer un ejercicio mientras que el alumno no responde por problemas que lleva acarreado en el hogar y que lo tienen sensible y deprimido. El maestro desconociendo esto, hará lo posible por sacar al alumno a resolver el ejercicio. Tras 5 minutos de representación se pedirá que maestro y alumno comenten sobre sus roles y cómo se sintieron.</p> <p>Se proponen las siguientes preguntas a los participantes: ¿Cómo nos hemos sentido? ¿Sabes qué sentía la otra persona? ¿Cuál es el/los conflictos/s? ¿Qué actitudes se han dado?</p>
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

SESION 3	
ACTIVIDAD	Y yo, ¿cómo me comunico?
OBJETIVOS	Enseñar los diversos estilos de comunicación, fomentando el asertivo y la escucha activa.
ESTRATEGIAS	Dinámica de grupo
MATERIALES	Hoja de trabajo: "Siempre hay una forma de decir bien las cosas"
TIEMPO	45 minutos
DESARROLLO	<p>Se entrega y lee la hoja "Siempre hay una forma de decir bien las cosas" y responden a las preguntas de la misma. Se forman 3 grupos representando cada uno, un estilo de comunicación pasivo, agresivo y pasivo.</p> <p>Se expone la importancia de saber escuchar en un diálogo. Luego se forman parejas de trabajo, que deberán establecer un diálogo cualquiera por 2 minutos, un integrante de cada pareja adoptará una actitud que favorece o que entorpece la comunicación. Terminado el tiempo se intercambian los roles.</p> <p>Al finalizar la dinámica, se pregunta al grupo: ¿cómo se han sentido los que hablaban en cada situación?, ¿cómo nos gustaría que los demás nos escucharan?, ¿cómo solemos escuchar nosotros?</p>
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

SESION 4	
ACTIVIDAD	¡Atención con la tensión!
OBJETIVOS	Informar a los participantes sobre el estrés y sus implicancias, así como técnicas de relajación para reducir sus efectos.
ESTRATEGIAS	Dinámica de grupo, Técnicas de relajación
MATERIALES	Separata: "El estrés ¿Cómo me afecta? Y ¿Cómo manejarlo?", hojas recortadas
TIEMPO	45 minutos
DESARROLLO	<p>Se brindan separatas informativas: "El estrés ¿Cómo me afecta? Y ¿Cómo manejarlo?" que será leída y comentada por el mediador. Se resuelven las preguntas que se formulen y se invitará a dialogar brevemente sobre la información recibida.</p> <p>Se entregan pequeñas hojas en las que los participantes colocarán de forma anónima una situación estresante que hayan experimentado y cómo la afrontaron. Luego se recogerán las hojas y aleatoriamente se expondrán algunas para debatir sobre posibles alternativas para su afrontamiento o solución.</p> <p>Se explican los diversos métodos de relajación que pueden emplear para reducir los niveles de ansiedad y estrés. Se inicia enseñando y practicando una respiración adecuada y controlada para luego proceder a enseñar la Relajación Muscular Progresiva de Jacobson.</p> <p>Se conversa el ¿Cómo se sintieron? ¿Qué visualizaron? ¿Notaron algún cambio?</p>
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

SESION 5	
ACTIVIDAD	Conflictuando
OBJETIVOS	Enseñar procedimientos adecuados para afrontar y solucionar conflictos.
ESTRATEGIAS	Juego de roles, lluvia de ideas
MATERIALES	Hoja de trabajo: "Actitudes, estilos y técnicas para la solución de conflictos"
TIEMPO	45 minutos
DESARROLLO	<p>Se otorga y lee el material informativo "Actitudes, estilos y técnicas para la solución de conflictos". Se resuelven las preguntas que formulen y se invitará a dialogar brevemente sobre la información recibida.</p> <p>Con la ayuda de 7 voluntarios, se representa una reunión, teniendo cada uno, un rol y características específicas frente al consumo del tabaco. El resto de participantes observará la escena y cómo interactúan.</p> <p>Al finalizar, se debate con el grupo ¿cómo nos hemos sentido?, ¿qué posturas se han dado?, ¿cuál es el conflicto?, ¿cómo han afectado en él posturas o soluciones que se han visto en la reunión?</p> <p>Se invita a una lluvia de ideas sobre posibles soluciones según lo aprendido.</p>
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

SESION 6	
ACTIVIDAD	¿Cómo decido?
OBJETIVOS	Brindar información teórica para una adecuada toma de decisiones.
ESTRATEGIAS	Lluvia de ideas, dinámica de grupo
MATERIALES	Separata: "Cómo se deberían tomar las decisiones"
TIEMPO	45 minutos
DESARROLLO	<p>Se pregunta a los participantes sobre las formas en que las personas toman las decisiones y se anotan en la pizarra. En conjunto y con ayuda del mediador, se analizan las ventajas, desventajas, riesgos y consecuencias de cada forma.</p> <p>Luego se procede a entregar la hoja informativa "Cómo se deberían tomar las decisiones", en la que se les presenta los pasos de un modelo para tomar decisiones. Se leerá, discutirá y responderán preguntas breves sobre su el contenido.</p> <p>Se les pregunta a los participantes qué dilemas son comunes entre los adolescentes en la actualidad. Luego, se dividen en pequeños grupos, debiendo elegir cada grupo uno de los dilemas señalados y aplicar paso a paso, respondiendo a las preguntas clave, el modelo teórico de toma de decisiones de la hoja "Cómo se deberían tomar las decisiones". Finalmente, cada grupo expone lo trabajado.</p>
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

SESION 7	
ACTIVIDAD	No estamos solos
OBJETIVOS	Reforzar el vínculo entre compañeros como soporte social
ESTRATEGIAS	Dinámica de grupo
MATERIALES	Cajas etiquetadas, fichas recortadas de trabajo
TIEMPO	45 minutos
DESARROLLO	<p>Se presentan y colocan 3 cajas o “urnas” con las etiquetas de “Me gustaría superar...”, “Me arrepiento de...”, “Un problema mío es...”.</p> <p>Luego, a cada participante se le brindan 3 fichas, cada una con una de las frases que están en las urnas que procederán a completar. Al terminar, introducirán sus fichas en las urnas respectivas.</p> <p>Se procede a leer cada una de las fichas y comentar en grupo, dando soluciones y consejos.</p> <p>Al término de la sesión se realiza una retroalimentación preguntando por su opinión sobre compartir los problemas y dificultades con otros, cómo se sintieron ante el interés de los demás por ayudar en su resolución y si en un futuro estarán dispuestos a compartir situaciones similares con amistades o compañeros.</p>
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

SESION 8	
ACTIVIDAD	¿Y mi comunidad?
OBJETIVOS	Reconocer los principales problemas que existen en la comunidad y plantear acciones ante los mismos.
ESTRATEGIAS	Lluvia de ideas, dinámica de grupo
MATERIALES	Imágenes recortadas, papelotes, plumones, limpiatipo
TIEMPO	45 minutos
DESARROLLO	<p>Se pedirá a los participantes que mencionen peligros y riesgos que existen en su comunidad, experiencias vivenciadas y cómo actuaron en esas situaciones.</p> <p>Se mostrarán imágenes de periódicos, revistas, etcétera, que reflejen diferentes problemas sociales a los que pueden estar expuestos los participantes en su día a día.</p> <p>Se formarán grupos de trabajo con 4 a 5 personas, teniendo cada grupo un caso para luego, con ayuda de un papelote, exponer una descripción detallada del mismo y alternativas de afrontamiento según lo aprendido en sesiones anteriores.</p> <p>Al finalizar, se compartirá con los demás grupos, nuevas ideas y alternativas de solución.</p>
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

REFERENCIAS

- División de Innovación e Investigación Tecnológica de la Policía Nacional del. (2008). *Estudio situacional de la violencia juvenil en Lima y Callao 2007 - 2008*. Lima: Policía Nacional del Perú. Obtenido de <http://www.chs-peru.com/Reporte/Boletinpasados/010109/Documentos/1.pdf>
- Aberastury, A., & Knobel, M. (1997). *La adolescencia normal: un enfoque psicoanalítico*. Buenos Aires: Paidós.
- Álvarez, J. (2010). Características de desarrollo psicológico de los adolescentes. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, 1-11. Obtenido de Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_28/JUANA_MARIA_ALVAREZ_JIMENEZ_01.pdf
- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador (Tesis de pregrado)*. Lima: Universidad Autónoma del Perú. Obtenido de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/AMORETTI%20TRUJILLO%2C%20TALIA%20MARGARITA.pdf>
- Barcelata, B., & Lucio, E. (2012). Afrontamiento Adolescente y Parental: Implicaciones para una Intervención Integral. *Eureka*, 144-157. Obtenido de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262012000200003
- Belloch, A., Sandín, B., & Ramos, F. (2009). *MANUAL DE PSICOPATOLOGIA, Volumen II*. Madrid: Mc Graw Hill/Interamericana de España. Obtenido de https://3eroseccion1unergmedicina2017.files.wordpress.com/2017/06/manual_de_psicopatologia_ii_-_amparo_bel.pdf
- Camargo, B. (2004). Estrés, Síndrome de Adaptación General o Reacción General de Alarma. *Revista Médico Científica*, 78-86. Obtenido de <http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf>

- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 191-233. Obtenido de [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/\\$file/08-PERSONA5-canesa.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/$file/08-PERSONA5-canesa.pdf)
- Fierro, A. (1997). Estrés, afrontamiento y adaptación. En M. I. Hombrados, *Estrés y Salud* (págs. 9-38). Valencia: Promolibro. Obtenido de http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf
- Figueroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M., & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 66-72. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1988). *Manual for the ways of coping questionnaire*. Palo Alto: CA: Consulting psychologist press.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (Febrero de 2011). Estado mundial de la infancia 2011. New York, New York, EE.UU.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2015). Una aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes en América Latina y El Caribe. Ciudad del Saber, Panamá, República de Panamá.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 436-443. Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/rcp/v86n6/art10.pdf>
- Gómez, B., & Escobar, A. (2002). Neuroanatomía del estrés. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 273-282. Obtenido de <http://revmexneuroci.com/wp-content/uploads/2014/07/Nm0025-04.pdf>

- Gómez, I. (10 de 10 de 2011). *Desarrollo físico y sexual en la adolescencia*. Obtenido de Sociedad peruana de pediatría: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/CRECIMIENTO%20Y%20DESARROLLO%20SDAJ.pdf>
- Gómez, J. A., Luengo, Á., Romero, E., Villar, P., & Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 581-597. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760305>
- Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015 (Tesis de pregrado)*. Lima: Universidad Peruana Unión. Obtenido de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- González, E. (2002). *Educación en la diversidad. Estrategias de intervención*. Madrid: CCS.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 363-368. Obtenido de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733>
- Guerrero, E. (1997). Salud, estrés y factores psicológicos. *Campo abierto*, 51-69. Obtenido de <http://mascvuex.unex.es/revistas/index.php/campoabierto/article/view/2764/1848>
- Gutiérrez, E. (2016). *Estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Nacional (Tesis de pregrado)*. Chimbote: Universidad César Vallejo. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/240/guti%C3%A9rrez_re.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta edición ed.). México D.F.: McGraw-Hill/Interamericana Editores.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (05 de Julio de 2016). *Más del 40% de las niñas y niños fueron víctimas de violencia física o psicológica en los últimos 12 meses*. Obtenido de INEI: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-del-40-de-las-ninas-y-ninos-fueron-victimas-de-violencia-fisica-o-psicologica-en-los-ultimos-12-meses-9191/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (Enero de 2016). *Crecimiento Económico, Población, Características Sociales y Seguridad Ciudadana en la Provincia Constitucional del Callao*. Obtenido de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1339/
- Instituto Nacional de Salud Mental. (2013). *Estudio Epidemiológico de Salud Mental en Lima Metropolitana y Callao Replicación 2012*. Lima: Instituto Nacional de Salud Mental. Obtenido de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf>
- La República. (03 de Enero de 2016). *202 menores permanecen detenidos por homicidios*. Obtenido de La República: <http://larepublica.pe/sociedad/907471-202-menores-permanecen-detenidos-por-homicidios>
- La República. (09 de Enero de 2017). *Cerca de 800 menores están reclusos por homicidio y violación*. Obtenido de La República: <http://larepublica.pe/sociedad/1005685-cerca-de-800-menores-estan-reclusos-por-homicidio-y-violacion>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and coping*. Nueva York: Springer Publishing Company.

- Martínez, P., & Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de psicología de la PUCP*, 211-236. Obtenido de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3628/3607>
- Ministerio de Justicia y Derechos Humanos. (Octubre de 2016). *¿Cómo son los Adolescentes Infractores en el Perú?* Miraflores, Lima, Perú.
- Ministerio de Salud. (Julio de 2017). Documento Técnico: Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú. 2017. Lima, Lima, Perú.
- Miyasato, S. (2014). *Afrontamiento y satisfacción de pareja en un grupo de estudiantes universitarios de Lima (Tesis de pregrado)*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú. Obtenido de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6843>
- Molina, J., & Muevecela, D. (2016). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes (Tesis de pregrado)*. 2016: Universidad de Cuenca. Obtenido de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24783/1/trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2017). *Adolescentes y jóvenes en realidades cambiantes*. París: UNESCO. Obtenido de <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002475/247578s.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (Mayo de 2017). *Adolescentes: riesgos para la salud y soluciones*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2017). *Desarrollo en la adolescencia*. Obtenido de Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 227-232. Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Purisaca, J., & Cajahuanca, A. (2017). *Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia consitucional del Callao*. Lima: Universidad Católica Sedes Sapientiae. Obtenido de http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/215/Purisaca_Cajahuanca_tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Real Academia Española. (2014). *adolescencia*. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <http://dle.rae.es/?id=0nrQ4BH>
- Sánchez, D., Domínguez, M., Alfonso, L., & González, I. (2015). Estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes con intento suicida. *Revista de ciencias médicas*, 606-618. Obtenido de <http://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2015/cmh153k.pdf>
- Sérgio Pinheiro, P. (2010). *Informe mundial sobre la violencia contra los niños y niñas*. Obtenido de [https://www.unicef.org/lac/Informe_Mundial_Sobre_Violencia_1\(1\).pdf](https://www.unicef.org/lac/Informe_Mundial_Sobre_Violencia_1(1).pdf)
- Solís, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizán*, 33-39. Obtenido de <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., & Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal*, 23-34. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922010000100003
- Verde, J. (2016). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de

Huaral, 2014. *PsiqueMag*, 81-94. Obtenido de
ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/download/138/61

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Metodología
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión resolver el problema, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao?</p> <p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas,</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión resolver el problema, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao.</p> <p>Identificar las estrategias de afrontamiento más</p>	<p>Población:</p> <p>121 estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria, 59 hombres y 62 mujeres con edades entre los 13 a 17 años.</p> <p>Muestra:</p> <p>El tipo de muestreo es no probabilístico intencional, puesto que se trabajó con los estudiantes que estuvieron disponibles y aceptaron participar al momento de la aplicación.</p> <p>Delimitación temporal:</p> <p>Septiembre 2017</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Investigación descriptiva</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>No experimental</p>

<p>correspondientes a la dimensión referencia a otros, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao?</p> <p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión afrontamiento improductivo, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao?</p>	<p>utilizadas, correspondientes a la dimensión referencia a otros, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao.</p> <p>Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, correspondientes a la dimensión afrontamiento improductivo, por los estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Sarita Colonia del Callao.</p>	<p>Variable:</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p> <p>Instrumento:</p> <p>Escala de Afrontamiento para Adolescentes Revisada ACS Lima</p>
--	--	---

ANEXO 02: Carta de presentación emitida a la institución educativa



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 15 de setiembre del 2017

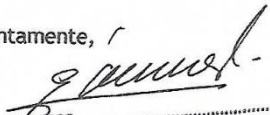

Carta N° 2597-2017-DFPTS

Licenciado
KURT HERBERT TAVARA CURAY
DIRECTOR
I.E. SARITA COLONIA N° 5082
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **Diego Humberto VASQUEZ QUISPE**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 47-609851-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,



Dr. RAMIRO GÓMEZ SALAS
Decano (a)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/crh
Id. 736971



ANEXO 03: Constancia de aplicación del instrumento



Institución Educativa N° 5082 "SARITA COLONIA"

CM. PRIMARIA 0659698 – CM. SECUNDARIA 1084508

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"
Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres

CONSTANCIA

El Director de la Institución Educativa, "Sarita Colonia"
N° 5082, de la Jurisdicción Dirección Regional de Educación del Callao

HACE CONSTAR:

Que, Don **VASQUEZ QUISPE, DIEGO HUMBERTO**,
identificado con DNI N° 47609851, ha desarrollado acciones de APLICACIÓN DE
PRUEBAS PSICOLÓGICAS en los alumnos de 3ro 4to y 5to de secundaria, en
temas relacionados a ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, desde el 11 hasta el 14
de setiembre del 2017, en la I.E. 5082 "SARITA COLONIA"

Durante el tiempo de su permanencia ha demostrado
puntualidad, eficacia y responsabilidad

Se expide la presente documento de acuerdo a ley,
para los fines que la interesada considere conveniente.

Callao, 25 de enero de 2018



Lic. KURT TAVARA CURAY
Director de la I.E. N° 5082
Sarita Colonia

ANEXO 04: Instrumento

INSTRUCCIONES

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago	A
Lo hago raras veces	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema

A B C D ~~E~~

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema

A B C D E

2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema

A B C D E

3. Sigo con mis tareas como es debido

A B C D E

4. Me preocupo por mi futuro

A B C D E

5. Me reúno con mis amigos más cercanos

A B C D E

6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan

A B C D E

7. Espero que me ocurra lo mejor

A B C D E

8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada

A B C D E

9. Me pongo a llorar y/o gritar

A B C D E

10. Organizo una acción en relación con mi problema

A B C D E

11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema

A B C D E

12. Ignoro el problema

A B C D E

13. Ante los problemas, tiendo a criticarme

A B C D E

14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a)

A B C D E

15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas

A B C D E

16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves A B C D E
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo A B C D E
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc. A B C D E
19. Practico un deporte A B C D E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente A B C D E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades A B C D E
22. Sigo asistiendo a clases A B C D E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad A B C D E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a) A B C D E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás A B C D E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas A B C D E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a) A B C D E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas A B C D E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema A B C D E
30. Decido ignorar conscientemente el problema A B C D E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas A B C D E
32. Evito estar con la gente A B C D E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas A B C D E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas A B C D E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas A B C D E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades A B C D E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud A B C D E
38. Busco ánimo en otras personas A B C D E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta A B C D E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro) A B C D E
41. Me preocupo por lo que está pasando A B C D E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a) A B C D E
43. Trato de adaptarme a mis amigos A B C D E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo A B C D E
45. Me pongo mal (Me enfermo) A B C D E
46. Culpo a los demás de mis problemas A B C D E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema A B C D E
48. Saco el problema de mi mente A B C D E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren A B C D E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa A B C D E

51. Leo la Biblia o un libro sagrado	A B C D E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida	A B C D E
53. Pido ayuda a un profesional	A B C D E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A B C D E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme	A B C D E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A B C D E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A B C D E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A B C D E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A B C D E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A B C D E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A B C D E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A B C D E
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A B C D E
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A B C D E
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A B C D E
66. Cuando tengo problemas, me aísto para poder evitarlos	A B C D E
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan	A B C D E
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A B C D E
69. Pido a Dios que cuide de mí	A B C D E
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A B C D E
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A B C D E
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A B C D E
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A B C D E
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir	A B C D E
75. Me preocupo por el futuro del mundo	A B C D E
76. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A B C D E
77. Hago lo que quieren mis amigos	A B C D E
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor	A B C D E
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago	A B C D E
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A B C D E