

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una
institución educativa privada del distrito de Ate

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Linda Thirza Martínez Chacón

Lima-Perú

2018

DEDICATORIA

Mi graduación se la dedico a mis padres quienes desde pequeña apoyaron mis sueños, y hoy que es una realidad ninguna palabra es suficiente para agradecerles lo mucho que han hecho por mí, asimismo agradezco a mis hermanos quien me alentaron a lo largo de mi carrera, y saber que junto a mis amigos llegamos a nuestra meta de ser psicólogos me llena de alegría.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios por guiarme con humildad y valentía, y poner en mi camino a grandes maestros y amigos quienes me alentaron y motivaron para cumplir mi meta, asimismo agradezco a mis padres y hermanos por brindarme su amor y apoyo incondicional,

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante Ustedes mi investigación titulada “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA DEL DISTRITO DE ATE”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente

Linda Thrirza Martínez Chacón

ÍNDICE

CONTENIDO

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de Tablas	vii
Índice de Figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii

CAPÍTULO I Planteamiento del Problema 14

1.1. Descripción de la realidad problemática.	14
1.2. Formulación del problema	20
1.3. Objetivos	20
1.4. Justificación e Importancia de la Investigación	21

CAPITULO II Marco Teórico Conceptual 22

2.1. Antecedentes	22
2.2. Bases Teóricas	29
2.3. Definiciones conceptuales	43

CAPITULO III Metodología 44

3.1. Tipo y diseño de investigación	44
3.2. Población y muestra	44
3.3. Identificación de la variable y su operacionalización	45
3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	50

CAPITULO IV Presentación Procesamiento y Análisis de los Resultados

4.1. Procesamiento de los resultados	57
4.2. Presentación de los resultados	57
4.3. Análisis y discusión de resultados	91
4.4. Conclusiones	96
4.5. Recomendaciones	97
CAPITULO V Programa de Intervención	98
5.1. Denominación del programa	98
5.2. Justificación del problema	98
5.3. Establecimiento de objetivos	98
5.4. Sector al que se dirige	100
5.5. Establecimiento de conductas problemas/metás	100
5.6. Metodología de la intervención	100
5.7. Instrumentos/material a utilizar	100
5.8. Cronograma	101
5.9. Actividades	102
Referencias Bibliográficas	113
Anexos	120
Anexo 1. Matriz de consistencia	120
Anexo 2. Carta de presentación	122
Anexo 3. Escala de Estrategias de Afrontamiento	123
Anexo 4. Antiplagio	126

ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla 1. Operacionalización de la variable Estrategias de Afrontamiento
- Tabla 2. Criterios de interpretación para las puntuaciones ajustadas
- Tabla 3. Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la escala de estrategias de afrontamiento.
- Tabla 4. Medidas estadísticas descriptivas de la Escala Estrategias de Afrontamiento.
- Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas del Estilo Dirigido a Resolver el Problema de la Escala de Estrategias de Afrontamiento.
- Tabla 6. Medidas estadísticas descriptivas del Estilo Referencia a Otros de la Escala de Estrategias de Afrontamiento.
- Tabla 7. Medidas estadísticas descriptivas del estilo afrontamiento no productivo de la escala de estrategias de afrontamiento.
- Tabla 8. Nivel de la sub escala concentrarse en resolver el problema
- Tabla 9. Nivel de la sub escala esforzarse y tener éxito
- Tabla 10. Nivel de la sub escala invertir en amigos íntimos
- Tabla 11. Nivel de la sub escala fijarse en lo positivo
- Tabla 12. Nivel de la sub escala buscar diversiones relajantes
- Tabla 13. Nivel de la sub escala distracción física
- Tabla 14. Nivel de la sub escala buscar apoyo social
- Tabla 15. Nivel de la sub escala acción social
- Tabla 16. Nivel de la sub escala buscar apoyo espiritual
- Tabla 17. Nivel de la sub escala buscar apoyo profesional
- Tabla 18. Nivel de la sub escala preocuparse

Tabla 19. Nivel de la sub escala buscar pertenencia

Tabla 20. Nivel de la sub escala hacerse ilusiones

Tabla 21. Nivel de la sub escala falta de afrontamiento o no afrontamiento

Tabla 22. Nivel de la sub escala ignorar el problema

Tabla 23. Nivel de la sub escala reducción de la tensión

Tabla 24. Nivel de la sub escala reservarlo para si

Tabla 25. Nivel de la sub escala Autoinculparse

.

ÍNDICE DE FIGURAS

- Figura 1. Nivel de estrategias de afrontamiento
- Figura 2. Nivel del estilo dirigido a resolver el problema
- Figura 3. Nivel del estilo referencia a otros
- Figura 4. Nivel del estilo afrontamiento no productivo
- Figura 5. Nivel de la sub escala concentrarse en resolver el problema
- Figura 6. Nivel de la sub escala esforzarse y tener éxito
- Figura 7. Nivel de la sub escala invertir en amigos íntimos
- Figura 8. Nivel de la sub escala fijarse en lo positivo
- Figura 9. Nivel de la sub escala buscar diversiones relajantes
- Figura 10. Nivel de la sub escala distracción física
- Figura 11. Nivel de la sub escala buscar apoyo social
- Figura 12. Nivel de la sub escala acción social
- Figura 13. Nivel de la sub escala buscar apoyo espiritual
- Figura 14. Nivel de la sub escala buscar apoyo profesional
- Figura 15. Nivel de la sub escala preocuparse
- Figura 16. Nivel de la sub escala buscar pertenencia
- Figura 17. Nivel de la sub escala hacerse ilusiones
- Figura 18. Nivel de la sub escala falta de afrontamiento o no afrontamiento
- Figura 19. Nivel de la sub escala ignorar el problema
- Figura 20. Nivel de la sub escala reducción de la tensión
- Figura 21. Nivel de la sub escala reducción de la tensión
- Figura 22. Nivel de la sub escala autoinculparse.

RESUMEN

Las estrategias de afrontamiento son vistas como un conjunto de acciones cognitivas y afectivas como respuesta frente a situaciones adversas o que logran perturbar a las personas. El presente estudio tiene como objetivo determinar el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Ate. La investigación es de tipo descriptivo no experimental, la muestra censal estuvo compuesta por 72 estudiantes de ambos sexos, 47 varones y 25 mujeres, de edades comprendidas entre 12 y 17 años de edad que se encuentran cursando el 3ro y 5to de año de nivel secundario. El instrumento a utilizar fue la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1993) adaptada al Perú por Beatriz Canessa (2002). Los resultados muestran que el nivel de *Estrategias de Afrontamiento* se ubican en un nivel “se utiliza algunas veces” donde el 42.03% de estudiantes utiliza el estilo *Referencia a otros*, el 35.08% utiliza el estilo *Afrontamiento no productivo* y el 21.98% utiliza el estilo *Resolver el problema*

Palabra clave: *Estrategias de afrontamiento, adolescentes, afrontamiento productivo, afrontamiento no productivo, factores de riesgo.*

Abstract

Coping strategies are seen as a set of cognitive and affective actions in response to adverse situations or that disturb people. The objective of this study is to determine the level of coping strategies in high school students of a private educational institution in the district of Ate. The research is non-experimental descriptive, the census sample was composed of 72 students of both sexes, 47 men and 25 women, aged between 12 and 17 years old who are in the 3rd and 5th year of high school . The instrument to be used was the Adolescent Coping Scale (ACS) of Frydenberg and Lewis (1993) adapted to Peru by Beatriz Canessa (2002). The results show that the level of Coping Strategies are located at a level "is sometimes used" where 42.03% of students use the Reference style to others, 35.08% use the non-productive Coping style and 21.98% use the style Solve the problem

Keyword: *Coping strategies, adolescents, productive coping, non-productive coping, risk factors.*

INTRODUCCIÓN

La adolescencia desde su surgimiento como variable conceptual es considerada como un ciclo de cambios y de adaptación ante la transición entre pasar de la niñez a la adultez, durante este periodo de desarrollo los adolescentes están expuestos a diversos factores o situaciones de riesgo que pueden dar como resultado un desajuste emocional, llevarlos a adquirir conductas desadaptativas, o autolesionarse. Frente a esta gama de situaciones negativas es relevante que posean estrategias o habilidades de afrontamiento productivas es decir recursos cognitivos y afectivos que les ayuda y permita reducir o suprimir la angustia o estrés que les provoca dicha situación, para que estos no repercutan en su desempeño ya sea académico, social o laboral.

Las Estrategias de Afrontamiento definida por Frydenberg y Lewis (2012), están bajo la noción de que son un conglomerado de acciones cognitivas y afectivas como respuesta hacia una preocupación o situación que sobrepasa al individuo, dicha respuesta representa un intento por reestablecer el equilibrio o eliminar la perturbación que aflige al individuo.

Por consiguiente es importante conocer si los estudiantes cuentan o no con dichas estrategias de afrontamiento saludables para enfrentar los factores o situaciones de riesgo a los que generalmente están expuestos.

Por lo anterior mencionado el siguiente estudio se plantea como objetivo “determinar el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel secundaria”, asimismo se realizara un análisis de los niveles de las 3 dimensiones de la variable.

La investigación contiene cinco capítulos, los cuales son:

CAPÍTULO I, está compuesto por el planteamiento del problema, la descripción de la realidad problemática, la formulación de problema, los objetivos tanto general como específico y cerrando el capítulo se encuentran la justificación e importancia de la investigación.

CAPITULO II, en este apartado se encuentra el marco teórico conceptual, los antecedentes tanto nacionales como internacionales, las bases teóricas que dan sustento a estudio y por ultimo las definiciones conceptuales.

CAPÍTULO III, está conformado por la metodología que se usó para este estudio, el tipo y diseño utilizado, la población y muestra, la identificación de la variable y su operacionalizacion, y las técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.

CAPÍTULO IV, aquí encontraremos el procesamiento y análisis de los resultados obtenidos mediante el instrumento usado y las técnicas para la obtención de esta última, asimismo se expondrá las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO V, en este último apartado se presentará el programa de intervención, el cual cuenta con 10 sesiones, dirigidos a fortalecer o implementar estrategias de afrontamiento productivas.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática. Delimitación temporal, espacial y demográfica

El concepto adolescencia en los últimas décadas ha cobrado mayor interés dentro del área de la psicología, no solo como noción teórica sino también como variable de investigación, pues que es uno de los periodos de transformación de mayor transcendencia dentro del progreso y desarrollo humano, donde los factores fisiológicos y hereditarios, no son los típicos predictores de patrones o modelos de conducta dentro del su entorno, sino que las condiciones sociales como la familia, la escuela, la afinidad con los demás (amigos), la iniciación de la relación amorosa, el medio económico y política, influyen en el adolescente, en su capacidad para adquirir recursos cognitivos, emocionales y comportamentales, que les puede ayudar a enfrentar los cambios y tareas pudiendo ser estos exclusivos de su edad o no.

Dentro de estas circunstancias o realidades estresantes es probable que estos jóvenes se expongan a factores de riesgo, como, el embarazo precoz, la delincuencia, las adicciones, el maltrato físico, psicológico y emocional, entre otros, existiendo el riesgo del surgimiento de psicopatológicas. Por consiguiente las estrategias o habilidades de afrontamiento, es decir, las acciones o recursos cognitivos que puedan usar los adolescentes para enfrentar estas posibles situaciones estresantes cobran importancia en este nuevo mundo globalizado.

1.1.1 Internacional:

Según UNIFEC (2011), alrededor de 1.200 millones de individuos son adolescentes con una edad promedio que va desde los 12 a 19 años, donde 9 de 10 adolescentes afrontan dificultades que van desde la falta de oportunidad a una enseñanza educativa, hasta las escasas oportunidades laborales; donde alrededor de 400.000 vidas son cobradas por la principal tasa de mortandad siendo estos la gestación y el parto a temprana edad, asimismo 70 millones de jóvenes pertenecientes a dicho grupo afronta la explotación y el maltrato que ejercen los adultos sobre ellos.

Asimismo el 20% de esta población presenta problemas de salud mental o de comportamiento, donde el suicidio y la depresión forman parte de las 3 causas principales de mortalidad de personas con edades que van desde los 15 y 35 años. Las variables de riesgo que ocasionan los problemas a nivel mental están asociados al maltrato infantil; la violencia intrafamiliar, la escuela y comunidad; la pobreza; las desventajas sociales y la escasa importancia a nivel de enseñanza. Asimismo los trastornos psiquiátricos y algunas toxicomanías de los progenitores aumentan la situación de peligro en los adolescentes. Datos de 28 estados dan muestra que adolescentes con edades entre los 15 y 19 años justifican el maltrato doméstico bajo ciertas circunstancias.

Según UNICEF (2015), dentro del Perú la violencia infantil tiene una tasa de 32.7% donde las madres emplean el castigo físico como un estilo de disciplina, siendo esto una cifra alarmante, pero no solo las madres justifican esto, a su vez el 28% de los pobladores en general están conforme o de acuerdo con este tipo o patrón de abuso.

De acuerdo a datos reunidos entre los años 2004 y 2012 (UNICEF, 2015), uno de cada tres escolares habría sido víctima de acoso escolar o bullying; el 61.5% manifestaban que sus apoderados o tutores no comprendían sus problemas; el 40% abandona la escuela por falta de interés; por lo consiguiente dentro de América Latina y el Caribe, invertir en los adolescentes representa la oportunidad para la mejora en las condiciones y bienestar de vida de estos.

Según la OMS (2014), sostiene la premisa de que un ciclo vital afecta a otro ciclo vital, siendo los primeros años de vida quienes determinaran si afectan o no el desarrollo y la salud de los adolescentes, por lo que podría ser un atenuante que repercute en la etapa adulta, pudiendo extenderse a las siguientes generaciones; a pesar del empeño y los esfuerzos de los ministerios de salud por reducir las principales causas de mortalidad en la adolescencia, aun es poco el avance que se ha obtenido en esta población.

Según la OMS (2018), nos indica que la depresión, el suicidio y la mortandad materna siguen siendo en general causa de defunción en adolescentes con edades que oscilan entre los 15 y se extiende hasta los 19 años: factores como la humillación, la pobreza, el sentimiento de

desvalorización, por parte de su grupo etario o adultos, aumentan los riesgos de sufrir o afectar su salud mental, por ello se requiere el soporte y contribución de los diversos sistemas en donde se desenvuelve el adolescente, para ayudar en la creación o fortalecimiento de habilidades, actitudes y aptitudes que les facilite afrontar la realidad.

1.1.2 Nacional:

En el Perú, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2017), informa que el 76,5% de las niñas, niños y adolescentes (NNA) crecen al cuidado de sus progenitores ya sean estos el padre o la madre, el 19,5% por sus abuelos y el 4,0% por otros parientes. Partiendo de estos datos, la familia desempeña un rol importante dentro del desarrollo biopsicosocial del NNA, asimismo, refiere que la OMS indica que un desarrollo optimista y saludable a inicios de la niñez y la adolescencia contribuye a una adecuada salud mental y previene problemas de este último

El Instituto de opinión pública PUCP (2017) en una investigación realizada en una muestra peruana explica que el 86% de los pobladores considera que es mejor promover la obediencia, en vez la responsabilidad por las propias acciones, el cual podría provocar en NNA la dificultad para tomar decisiones y afrontar las consecuencias que vengan de estas.

Según MINSA (2009), una prevalencia del 13.5% de discapacidad por trastornos mentales contribuye a la reducción de las habilidades sociales, dando paso a trastornos como, ansiedad, depresión, trastorno de adaptación, consumo de sustancias, trastorno de personalidad, estrés, fobia social, y trastornos psiquiátricos o mentales graves, sumando a esto el 28.9% de adolescentes consume alcohol y tabaco y el 2.9% ha intentado suicidarse. Donde factores como el hacinamiento, el embarazo precoz, inadecuados estilos de crianza, comunicación patológica, violencia doméstica, violencia escolar, problemas afectivos, entre otros, son algunas de las formas y actitudes de vida inadecuada que experimentan los adolescentes.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental (2013), nos indica la causa del por qué los adolescentes no obtuvieron atención alguna para su problema emocional

o mental, indicando que el 58.8% pensaba que “lo debía superar solo”, el 48.4% no lo consideraba serio, grave o muy importante, el 33.2% por falta de confianza, el 33.1% no sabía dónde ir a buscar ayuda, el 25.5% no acudió porque no tenía dinero y el 28.7% por falta de tiempo. Por lo que vale suponer que tanto los factores culturales, familiares, educativos y económicos juegan un papel importante a la hora de tratar los diversos problemas de salud o bienestar mental en el adolescente.

Según el (INEI, 2015), una cifra del alrededor de 200 mil jóvenes adolescentes se han convertido en madres o están gestando por primera vez, de los cuales el 60% viven con su pareja, el 69.2% consumió alcohol, el 39.8% presenta sobrepeso y el 21.6% sufrieron de agresión sexual o física en manos de su pareja.

Asimismo (INEI, 2016) ha registrado en nuestro país, que el 48.8% de jóvenes han sido víctimas de acoso y maltrato en el colegio, el 34.6% ha sufrido agresión sexual, dando a conocer que ciertas creencias y actitudes presentes en el agresor son la falta de respeto a los padres (77.8%), falta de participación en las conversaciones con adultos (61.3%), un estilo patrón de crianza autoritario (42.9%), y el castigo físico (36.1%), creando en el adolescente una disonancia entre lo correcto e incorrecto, dificultando su capacidad y habilidad para afrontar las situaciones adversas

1.1.3 Local:

Según MINSA (2017) en su encuesta sobre salud escolar en el 2010, en escolares de nivel secundario, revelo que la ideación suicida correspondía a un 15.3%, encontrándose el 11.0% dentro de Lima Metropolitana, a su vez esta encuesta indica que el índice en mujeres con ideación suicida es de 6.7% y en los varones el 3.0%, en cuanto y la conducta suicida se indicó un 2.1% en mujeres y 2.1% en varones, ambos teniendo como causa principal problemas familiares.

Asimismo en los distritos de Lima Metropolitana el registro de gestación en el grupo de adolescente es de un 8.3%, siendo el índice más alto a nivel

educativo, teniendo el nivel secundario un 37.9% a diferencia de los de educación superior (6.1%). desde 1996 hasta el 2015 las cifras no han mejorado.

.En cuanto al índice de depresión el diario La República (2017) señala que según estudios del Instituto de Salud Mental Honorio Delgado, el 8.6% de adolescentes residentes en Lima en algún momento han experimentado un episodio depresivo; los cuales podrían deberse a la presión que genera su grupo etario, falta de interés de sus padres, las escasas emociones positivas de su entorno, o la transición que significa pasar de la infancia a la adultez, cualquiera sea los casos, en los últimos tiempos no se logrado reducir la cifra de este trastorno; si nos trasladamos al 2010 el episodio depresivo en Lima y Callao era de un 7.0% a diferencia de Lima rural (1.1%), aun en la actualidad las estadísticas no han mejorado (MINSA, 2017)

Según la INEI (2016), el 32.5% de habitantes entre 15 años a mas sufrieron de algún un hecho delictivo, y 90 de cada 100 jóvenes tiene la idea de que serán víctimas de un delito; sin embargo según el diario Ojo (2016) menciona que desde el 2000 al 2015 la participación de los jóvenes adolescentes en actos delictivos ha ido incrementando en nuestro país, de este grupo la mayoría han sido privados de su libertad en un centro juvenil de rehabilitación y diagnóstico, teniendo como antecedente que uno de cada dos ha consumido alcohol y/o drogas, y cuatro de cada diez menores tiene un familiar en prisión. Lo cual nos da una visión de cuán importante es la intervención temprana en este grupo, para proveerles de estrategias u opciones que les permitan elegir un estilo de vida mejor.

Por otra parte según el diario Perú21 (2014), el uso frecuente del internet supone un riesgo para los jóvenes adolescentes, pues esto podría convertirse en un trastorno o problema adictivo, el 61.2% de menores entre 12 y 17 años conforman el grupo que usa internet, destacando tres grupos los que buscan información (96.2%), los que se conectan a través de las redes sociales (79.4%) y los que lo usan para videojuegos u otros (71.4%).

También el diario El peruano (2016) advierte que de acuerdo a una investigación en el campo de salud mental el 16.2% de adolescentes estarían en peligro de presentar una conducta adictiva al internet tal como se genera hacia

la sustancias ilegales como las drogas o alcohol; es alarmante ver que 1/100 personas ya es adicto.

Teniendo en cuenta lo anterior mencionado el distrito de Ate no es ajeno a esta realidad, con cerca de 478,278 habitantes, de los cuales el 11.8% son adolescentes con edades entre 13-18 años (ATE, 2011), son quienes cada año se enfrentan a diversos factores o situaciones de riesgo.

Por ejemplo la Municipalidad de Ate (2013) en un informe sobre el embarazo temprano, revela que en Lima Metropolitana el 12.5% de madres adolescentes pertenecen al distrito de Ate, pues a diferencia de los demás distritos del lima son quienes tienen el mayor índice de este porcentaje.

Por otra parte el acoso escolar puede incitar a llevar acabo conductas suicidas en adolescentes, el diario LaRepublica (2012) informa sobre el suceso de un niño de apenas 11 años edad quien se quitó la vida en su habitación porque habría sido víctima del bullying o acoso escolar; situaciones como esta nos lleva a la reflexión, si son factores como la familia, el colegio, la comunidad o factores hereditario y de personalidad, quienes contribuyen a un inadecuado estilo o manera de afrontamiento a las adversidades.

Más aún si uno de los llamados agentes protectores como la familia no funciona como tal, según el diario RPP Noticias (2014), el 70% de las denuncias de familia provienen del distrito de Ate; estos son por violencia familiar teniendo como principal víctima a las mujeres, niños y ancianos. Si a esto le sumamos las condiciones o factores de vida a las que son expuestos los niños, niñas y adolescentes, nos vemos frente a otro problema que viene siendo el hacinamiento convirtiéndose en un factor potencial de riesgo de que los niños y adolescentes puedan sufrir abuso sexual.

Asimismo Diario UNO (2016) nos advierte que los niños, niñas y adolescentes de 10 a 14 años de edad son el grupo más vulnerables ante los abusadores sexuales puesto que estos se valen de engaños y amenazas para cometer sus delitos.

En cuanto a la institución educativa donde se llevó acabo la presente investigación, se encuentra ubicada en el distrito de Lima Este Ate.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

- ¿Cuál es el nivel de Estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate?

1.2.2 Problemas secundarios

- ¿Cuál es el nivel de **Resolver El Problema**, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate?
- ¿Cuál es el nivel de **Referencia A Otros**, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate?
- ¿Cuál es el nivel de **Afrontamiento No Productivo**, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo General

- Determinar el nivel de Estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate

1.3.1 Objetivo específico:

- Determinar el nivel de **Resolver El Problema**, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate
- Determinar el nivel de **Referencia A Otros**, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate
- Determinar el nivel de **Afrontamiento No Productivo**, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate

1.4. Justificación

En la literatura revisada se ha observado que los factores de riesgo y de protección durante el desarrollo de la adolescencia, en ocasiones son percibidos como agentes adversos o/y estresantes, por lo que la variable afrontamiento condiciona al individuo hacer uso de estas para hacer frente y adaptarse a las situaciones desfavorables. Donde el entorno familiar, social, político y educativo, son determinantes a hora de proporcionar estrategias de afrontamiento que les permita superar dicha situación adversa e inhibir posibles trastornos que puedan prolongarse a la edad adulta. Siendo el ambiente educativo un entorno poco estudiado dentro del medio nacional en relación a la variable, cobra relevancia para nuestro estudio.

El concepto adolescencia también menciona, que jóvenes con escasos factores protectores, escasos recursos cognitivos, inestabilidad emocional, violencia familiar, explotación, violación de sus derechos, entre otros, hace más vulnerable al adolescente. Por lo que el distrito de Ate no es ajeno a esta realidad, puesto de su población se encuentra expuesta a la delincuencia, violencia familiar, consumo de sustancias, hacinamiento y explotación.

Por lo anterior mencionado, conocer las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes del centro educativo donde se llevó acabo el estudio, dará paso a la implementación de proyectos de intervención, esto les ayudara a elaborar y desarrollar un repertorio de medios o recursos para afrontar las situaciones desfavorables, esto les dará la oportunidad tener y elegir una mejor calidad y bienestar de vida que no perjudique su estado de salud mental y físico.

Asimismo dentro del marco teórico, a nivel nacional son limitadas las investigaciones que se han realizado en relación a esta variable, debido a esto la presente investigación pretende aportar datos que puedan servir para próximos estudios.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Internacionales

Mallmann, Lisboa & Calzar (2018), en la ciudad de Brazil realizaron un estudio titulado **“Cyberbullying y estrategias de afrontamiento en adolescentes del sur de Brasil”**. Utilizaron un diseño correlacional. La muestra se compuso de 273 estudiantes provenientes de los municipios de Porto Alegre y Taquari, de edades entre los 13 y los 18 años, para la recopilación de datos usaron el test Revised Cyberbullying Inventory (RCBI) de Topcu y Erdur-Baker que evalúa determinadas formas de agresión online, y el Inventario de Estrategias de Afrontamiento de Folkman y Lazarus. Como conclusión se observó que el 58% de los estudiantes estuvieron implicados en el Cyberbullying, donde las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más altas que el sexo masculino. Con relación a la estrategia utilizadas por las víctimas, resalta dos estrategias Centradas en la emoción, Autocontrol y Escape-huida, asimismo las victimas obtuvieron puntuaciones mayores en la estrategia de Búsqueda de soporte social, siendo este un cuadro positivo puesto que son respuestas y soluciones adecuadas de tratar el Cyberbullying y reduce el surgimiento de algún padecimiento psicológico.

López y López (2015) en la ciudad de España realizaron un trabajo titulado **“Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos”**. Utilizaron un diseño no experimental de tipo transversal, descriptivo y analítico. La muestra se compuso de 447 estudiantes de edades entre los 12 y los 16 años, pertenecientes a educación secundaria Obligatoria tanto públicos como privados provenientes de Ourense y Lugo. Para la recopilación de datos utilizaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) diseñada por frydenberg y Lewis (1993). Entre sus resultados destaca que el adolescente frente a los cambios académicos y sociales utiliza ciertas estrategias, donde las mujeres usan la Reestructuración cognitiva, Fatalismo, Evasión por medio de la diversión, Focalización del problema, Búsqueda de apoyo emocional, Descarga emocional

y somatización, y Ansiedad, frente a los problemas; en lo que concierne al sexo masculino emplean un afrontamiento centrado en Autoculparse, Evasión por medio de actividad física, Aislamiento y No acción. Concluyendo que las mujeres buscan apoyarse en otros para enfrentar los problemas y los varones tienden a despreocuparse e intentar resolver la situación por sí mismos.

Viñas, Gonzales, García, Malo y Casas (2015) en la ciudad de España realizaron una investigación titulada **“Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes”**. Utilizaron un diseño correlacional. Cuya muestra se conformó de 656 alumnos de educación secundaria obligatoria de centro privados y públicos de la provincia de Girona, de edades entre los 11 y los 17 años, como instrumento de recopilación de datos se usó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) elaborada por Frydenberg y Lewis (1996b), para evaluar el grado de satisfacción se utilizó el Personal Well being Index (PWI) de Cummins, Eckersley, Van Pallant, Vugt y Misajon (2003) adaptado a España por Casas et al. (2008). Como resultado se encontró que los escolares de mayor edad presentan menor bienestar personal a diferencia de los adolescentes de 12 años, asimismo el menor bienestar personal descrito por las chicas implica menor autoestima, menor autoeficacia, mayor infelicidad, mayor depresión, predisposición a la preocupación, insatisfacción y vergüenza en relación a la imagen corporal. En lo que concierne a la correlación entre afrontamiento y bienestar personal, los hallazgos señalan una asociación entre bienestar personal y afrontamiento productivo, puesto que mantener una perspectiva optimista ante las dificultades, practicar deporte, el esfuerzo físico, el trabajo y laboriosidad favorece a un alto bienestar personal en los adolescentes. En conclusión tanto los chicas como los chicos a mayor distracción física mayor bienestar personal.

Berra, Muñoz, Vega, Silva y Gómez (2014), en la ciudad de México realizaron un trabajo titulado **“Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Flokman”**. Utilizaron un diseño correlacional de corte transversal. La muestra se compuso de 81 estudiantes de la escuela secundaria técnica de la ciudad de México, con un rango de edad entre los 11 y los 15 años, para la recopilación de datos utilizaron el Cuestionario

de estrés, emociones y afrontamiento (CEEA), como resultado concluyeron que los estudiantes perciben las situaciones escolares y familiares como estresantes, donde las mujeres puntúan más alto que los hombres, siendo la estrategia de afrontamiento centrada en la Emoción la más utilizada, sin embargo esta estrategia no resuelve el problema puesto que está centrado en la emoción y no en la acción.

Pamies y Quiles (2012) en la ciudad de España realizaron un estudio titulado **“Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes”**. Utilizaron un diseño correlacional, La muestra se compuso de 2.142 estudiantes de 9 centros educativos de nivel secundario (5 públicos, 3 concentrados y 1 privado) de la provincia de Alicante, con una edad promedio de 13. Para la recopilación de datos utilizaron el Eating Attitude Test (EAT-40) de Garner y Garfinkel (1979) adaptado a una muestra española por Castro et al. (1991), y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) elaborado por Frydenberg y Lewis (1997). Los resultados muestran que las chicas con mayor riesgo o peligro de desarrollar el trastorno de conducta alimentaria, hacían uso de estrategias no productivas de huida intropunitiva compuesta por la estrategias, No afrontamiento, Reducción de la tensión y Autoinculparse, sintiéndose incapaces de resolver sus problemas; en cuanto a los varones el análisis indicó resultados parecidos al de las mujeres.

Zambrano, Vera y Flores (2012), en la ciudad de Colombia realizaron un estudio titulado **“Relación entre funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes embarazadas”**. Utilizaron un diseño descriptivo, correlacional probabilístico. La muestra se compuso de 150 adolescentes inscritas en el programa de atención a la adolescente gestante de las 3 instituciones de salud, con edades entre los 11 y los 19 años. Para la recopilación de datos se utilizó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) elaborada por Frydenberg y Lewis (1990) y la Escala de Funcionalidad Familiar (E-EFF) diseñada por Frideman. Como conclusión se hallaron que las estrategias de afrontamiento más empleada por las adolescentes pertenecen al estilo de afrontamiento no productivo y en menor porcentaje el estilo resolver el problema, pues este primero implica preocuparse y hacerse ilusiones lo cual no

soluciona el problema; en lo que concierne al sistema familiar de las adolescentes embarazadas fue de tipo Disfuncional evidenciando la carencia de apoyo, escaso tiempo para convivir con la familia y falta de interés en la opinión del adolescente. Encontrándose una correlación positiva ente las dos variables de este estudio, puesto que un sistema familiar funcional lleva a utilizar estrategias productivas y un sistema familiar disfuncional los empuja a utilizar estrategias no productivas.

Kirchner, Ferrer, Forns y Zanini (2011), en la ciudad de Barcelona- España realizaron una investigación titulada **“Conducta autolesiva e ideación suicida en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria. Diferencias de género y relación con estrategias de afrontamiento”**. Utilizaron un diseño correlacional. La muestra se compuso de total de 1.171 estudiantes, de edades comprendidas de 12 y 16 años, de educación secundaria obligatoria, de institutos privados y públicos de Barcelona y alrededores, para la recopilación de datos utilizaron la versión española del Youth Self Report (YSR) diseñada por Achenbach y el inventario del Coping Responses Inventory-Youth (CRI-Y) de Moos. Se hallaron prevalencias de conducta autolesiva en los estudiantes (11.4%) y pensamiento suicida de 12.5%, dándose una asociación entre comportamiento autolesivo e ideación suicida, donde adolescentes que se autolesionan usan la estrategia de Descarga Emocional como método para enfrentar las dificultades, asimismo el sexo femenino reporto puntuaciones significativamente más altas en las estrategias de evitación cognitiva, análisis lógico y aceptación - resignación en relación a las respuestas de Evitación. En relación a la variable ideación suicida se halló un patrón de afrontamiento muy similar a la Conducta autolesiva, tanto las chicas como los chicos con ideación suicida reportaron usar la evitación y descarga emocional como estrategia para afrontar sus problemas.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Gutiérrez y Veliz (2018) llevaron a cabo un trabajo titulado **“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”**, el objetivo del estudio se basó en determinar la correlación entre estrategias de afrontamiento y

bienestar psicológico. Utilizaron un diseño no experimental de corte transversal, descriptivo correlacional. La muestra se conformó de 216 escolares de edades entre los 12 y los 17 años. Como instrumentos de recopilación de datos se usaron la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) diseñada por Frydenberg y Lewis (1993) adaptada en Perú por Canessa (2002) y el instrumento de bienestar psicológico de Ryff (1989) adaptado en España por Díaz (2006). Como resultados encontramos una relación representativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, asimismo el 29.6% de los escolares usan con frecuencia la estrategia de diversiones relajantes, el 51.4% usa a menudo la estrategia esforzarse y tener éxito, ambas estrategias pertenecen al estilo resolver el problema. Asimismo se halló que el 56.5% en ocasiones usan la estrategia hacerse ilusiones perteneciente al estilo no productivo.

Hilaquita y Palacios (2018) realizaron una investigación titulada **“Ideación suicida y estrategias de afrontamiento frente al impacto del embarazo en adolescentes de un hospital nacional de Lima Metropolitana”**. La muestra se compuso de 140 adolescentes gestantes, cuya edad se encontraban desde los 13 hasta los 18 años, del cual 40.7% manifestó tener el soporte de su pareja y el 50% el soporte de su familia; en cuanto a la percepción sobre la relación entre sus padres el 58% mantiene una relación conflictiva, el 32.1% una relación distante y el 9.3% una relación armoniosa. Como instrumento de recopilación de datos usaron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) elaborada por Frydenberg y Lewis (1993) adaptada al Perú por Canessa (2002), y la escala de ideación suicida (SSI) desarrollado por Beck (1979) adapta en nuestro país por Eugenio y Zelada (2011). Como conclusión se halló que el 65.7% presentaron niveles moderados en la dimensión actitud hacia la muerte y el 20.7% presento niveles altos de pensamiento suicida, concerniente al apoyo familiar el 34.3% no recibió apoyo y presento ideación suicida moderada y el 38.6% recibió apoyo familiar pero aun así presentaron niveles moderados de ideación suicida. Asimismo las variables estudiadas revelaron una relación altamente significativa entre ideación suicida y el estilo resolución de problemas; sin embargo la variable ideación suicida guardo una relación positiva con cinco de los estilo de afrontamiento no productivo.

Cabrera (2017) llevo a cabo una investigación titulado **“Estilos de afrontamiento y agresividad en los adolescentes del nivel secundario de las instituciones estatales del distrito de Comas”**. Su objetivo principal fue: Determinar los estilos de afrontamiento al estrés y la agresividad en adolescentes. Uso un diseño no experimental transversal de tipo correlacional. La muestra se conformó de 378 estudiantes de 3ero, 4to y 5to año de secundaria. Como instrumento de recopilación de datos se usó el cuestionario de agresividad de Buss y Perry (1992), adaptada al Perú por Matalinares y colaboradores (2012), y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) elaborada por Frydenberg y Lewis (1993) adaptada al Perú por Canessa (2002). Entre los resultados hallados se muestra una relación directa entre la variable agresividad y los estilos de afrontamiento no productivo y referencia a otros. Asimismo, se halló que el 60.1% de los escolares usan el estilo referencia a otros, el 29.4% el estilo resolver el problema, y el 10.6% el afrontamiento no productivo.

Romano y Pérez (2017) llevaron a cabo una investigación titulado **“Afrontamiento y sintomatología clínica en adolescentes que acuden a un hospital de salud mental de Lima”**, la muestra se conformó de 46 adolescentes de edades que oscilaban entre los 13 y los 17 años, el 30.4% provenían de una familia nuclear, el 15.2% de una familia nuclear extendida, el 13% provenía de una familia uniparental, el 26.1% a una familia uniparental extendida y el 15.2% de una familia extendida sin padres. La variable afrontamiento fue medida por la Escala de Afrontamiento para Adolescentes revisada (ACS Lima) adaptada por Canessa (2002) y el Inventario de síntomas SCL 90-R de Derogatis (1994) traducida en Argentina por Casullo y Castro (2000). Entre los hallazgos encontramos que los estilos de afrontamiento no productivos se relacionan directamente con la aparición de síntomas clínicos como la depresión, hostilidad e ideación paranoide, a nivel específico la escala depresión se relaciona directamente con las estrategias autoinculparse, reducción de la tensión, y reservarlo para sí; en torno a la hostilidad los adolescentes impulsivos tienden a precipitar sus respuestas, un menor control atencional y un mal uso de estrategias de tipo analítico, dando paso a un estilo de afrontamiento no productiva; otro hallazgo con relación a la ideación paranoide se da con las estrategias autoinculparse y reducción de la tensión; dichos uso de estos estilos

no productivos se deben a la sintomatología a nivel de pensamiento el cual dificulta el uso de recursos cognitivos por ende el estilo utilizado es distorsionado.

Cayllahua y Tunco (2016) llevaron a cabo un estudio titulado **“Inteligencia emocional y estrategia de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del colegio parroquial santa catalina-Juliaca 2015”**. La muestra se conformó de 90 alumnos con un rango de edad entre los 15 a los 17 años, pertenecientes al departamento de Puno. Para la recopilación de información se usó, el Inventario de inteligencia emocional de BarOn, adaptada al Perú por Chávez y Del Aguila (2004) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) creada por Frydenberg y Lewis (1997). Como resultado se halló una relación significativa entre inteligencia emocional y el estilo resolución de problemas, lo cual indica que a mayor habilidad para reconocer las emociones de sí mismos y otros ayuda a afrontar las dificultades de manera sistemática, asimismo se halló una relación significativa entre inteligencia emocional y los estilos de afrontamiento referencial a otros, lo que indica que al compartir nuestros problemas o dificultades con otros nos permite afrontarlo de manera adecuada.

Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) realizaron un estudio sobre las variables **“Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo”**. La muestra se conformó de 934 estudiantes, con un rango de edad desde los 16 hasta los 24 años, pertenecientes a universidades privadas y públicas de Lima y Huancayo. Como instrumento de recopilación de información se usó la Escala de modos de afrontamiento al Estrés (COPE) diseñada por Carver, Scher y Weintraud (1989) adaptada al nuestro país por Casuso (1996) y la Escala de bienestar psicológico (SPWB) de Carol y Ryff (1989). Como conclusión se halló una correlación significativa y directa entre las variables a estudiar, esto indica que para un bienestar psicológico frente al estrés es importante hacer el uso de estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la emoción.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Afrontamiento

El concepto afrontamiento proviene de la palabra en inglés “*coping*”. Haciendo alusión a la acción de enfrentar las adversidades o situaciones angustiantes, como, una amenaza, un peligro, un enemigo, alguna responsabilidad, etc. El cual puede detallarse como un cumulo de pensamientos, sentimientos y acciones en respuesta a dicha situación problemática. El cual va a permitir reducir las condiciones desfavorables o adversas que genera en el individuo. (Gavilan, Quiles, & Chá, 2009)

Según Frydenberg y Lewis, explican el afrontamiento como un conglomerado de acciones cognitivas y afectivas como respuesta hacia una preocupación o situación que aqueja o aflige al individuo, dicha respuesta representa un intento por reestablecer equilibrio o eliminar la perturbación y distorsión que altera a la persona. (Frydenberg & Lewis, 2012)

En cuanto a Lazarus y Folkman 1989 citado por (Romero, 2009) definen los estilos de afrontamiento, como esfuerzos cognitivos y conductuales, que se desarrollan para hacer frente a las demandas internas o externas que son percibidas como excedentes ante los recursos o herramientas que tiene el individuo.

Asimismo, Everly (1989, Citado por Alcoser, 2012) define el afrontamiento en base a los esfuerzo psicológico o conductual, para reducir los efectos desagradables que las situaciones de estrés causan en el individuo.

Para Casaretto y colaboradores en el 2003 citado por (Solis Manrique & Vidal Miranda, 2006), el afrontamiento regula la perturbación emocional, asimismo identifica los elementos que actúan entre la persona y el estresor, si dicho afrontamiento es efectivo se inhibirá el malestar, caso contrario pondría en riesgo la salud del individuo aumentando los riesgos de mortalidad y morbilidad

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos, que las personas utilizan para enfrentar a situaciones estresantes, aunque hacer uso de estas no siempre garantiza el éxito, pero ayudan al

individuo a evitar o disminuir los conflictos que los aquejan, a su vez fortalece y les brinda beneficios personales. (Amarís et al, 2013).

Evolución del afrontamiento

El afrontamiento es un variable psicológica que estudia la dinámica entre el individuo y las situaciones de estrés, siendo esta última percibida como desbordante, el cual intenta manejar o controlar por medio de ciertas estrategias. Dicho fenómeno ha ido evolucionando y cambiando a lo largo de la historia pasando por diferentes modelos, como, el modelo médico, el psicoanálisis del yo, y la psicología cognitiva.

El modelo medico: en los años treinta y cuarenta del siglo XX, las investigaciones médicas plantearon al afrontamiento como una medida de supervivencia, que dependía de las habilidades del sujeto para darse cuenta o ser consciente de su medio ambiente el cual podía ser predecible y controlable, dichas habilidades tenían el objetivo de inhibir, escapar o dominar los agentes nocivos.

El psicoanálisis del ego: esta corriente en 1937 define el afrontamiento como un conglomerado de pensamientos, ideas y acciones realistas y reflexivas que buscan resolver los problemas y así atenuar el estrés. La utilización de estrategias para enfrentar las adversidades va desde hacer uso de mecanismos primitivos al distorsionar la realidad, hasta mecanismos más avanzados como los mecanismos de defensa. Desde esta expectativa el afrontamiento ayuda al individuo a manejar su relación con su ambiente. Dicho proceso es considerado, como el proceso más estructurado y maduro del yo.

A pesar de estas aportaciones el termino afrontamiento poseía un sentido rígido, distorsionado, parcial y poco diferenciado. Ya que no consideraban los procesos reales y complejos que la persona hacía para afrontar las circunstancias estresantes. Partiendo de esto surge un nuevo modelo.

Modelo psicológico, Lazarus y Launier en 1978, definieron el afrontamiento como esfuerzos intra-psíquicos orientados a la acción para manejar las demandas internas y externas que exceden los recursos personales del individuo; más adelante Lazarus y Folkman en 1986 plantean el

afrontamiento desde una base cognitiva y sociocultural, denotando una nueva definición de afrontamiento, pues para ellos el individuo no solo realiza esfuerzos cognitivos sino también conductuales, estos a su vez van cambiando constantemente, y se van desarrollando para manipular las demandas internas y/o externas que son valoradas como desbordantes o excedentes de los recursos y herramientas del individuo. (Amarís et al., 2013)

Principios del afrontamiento

El afrontamiento en el área de la psicología es considerado, como, intentos o esfuerzos cognitivos y comportamentales, que van cambiando a medida que la persona se desarrolla, estos sirven para hacer frente a las exigencias internas o externas que el individuo considera excedente de sus recursos, desde esta perspectiva la variable afrontamiento sería considerada como un proceso guiado por los siguientes principios:

- El afrontamiento está determinado por las situaciones, circunstancias o contextos que envuelven a la persona, por ende, puede ser modificado durante una situación determinada.
- Las ideas y las acciones del afrontamiento se determinan por el esfuerzo y no por el éxito.
- Las bases teóricas del afrontamiento como proceso, están basadas en dos funciones principales, la primera orientada al problema y la segunda a la emoción, su uso obedecerá al nivel de control que el sujeto tenga sobre la situación.
- Solo algunas estrategias de afrontamiento tienden a ser permanentes o estables en situaciones estresantes a diferencia de otras.
- El afrontamiento tiene la capacidad de moderar el resultado emocional en una situación agobiante o estresante, por medio de la modificación del estado emocional al iniciarse un encuentro desgastante o estresante. (Canessa, 2002)

2.2.2 Teorías del Estrés

Enfoque fisiológico o bioquímico

Según la teoría de Selye, el estrés sería un patrón de respuestas estereotipadas del organismo frente a estímulos inespecíficos que alteran la homeostasis, dando lugar al estrés sistémico, este patrón de respuestas fue denominado por Selye como “Síndrome de Adaptación General” (GAS), el cual consiste en tres etapas, estas son, A) la etapa de reacción de alarma, B) la etapa de resistencia y C) la etapa de agotamiento. Aunque su teoría dio paso a una nueva línea de investigación también fue criticado ya que no contaba con mecanismos de afrontamiento como mediadores del estrés-resultado. (Krohne, 2002).

Enfoque psicológico

En la teoría de Lazarus y Folkman, consideran al estrés como un concepto relacional que va más allá de un estímulo-respuesta, es visto como una transacción entre el sujeto y su entorno. El estrés psicológico está mediado por dos conceptos, el primero, que vendría a ser la valoración o significado que el individuo le otorga a cierta situación relacionada con su bienestar personal las cuales están determinadas por factores motivacionales como las metas, valores y expectativas generalizadas. Segundo el afrontamiento, que vendrían a ser los recursos cognitivos y comportamentales que permiten tolerar, dominar o reducir las demandas internas o externas que provocan el estrés. (Krohne, 2002)

Teoría de recursos del estrés

Para Hobfoll y colaboradores, el estrés ocurre en tres contextos.

- cuando la persona experimenta la pérdida de recursos, siendo la principal fuente de estrés, puesto que la persona se ve obligada a reajustarse a las circunstancias sean positivas o negativas.
- cuando los recursos se ven amenazados, pueden interferir con la preservación de otros recursos, por ejemplo, la autoestima es un recurso que permite aprovechar el apoyo social en situaciones de estrés, pero si se carece de autoestima el apoyo social será visto como una

inadecuación personal, en consecuencia, este será un apoyo mal utilizado.

- cuando la persona invierte dichos recursos sin conseguir ganancia alguna, es decir cuando la persona se encuentra agotada después de haber afrontado una situación estresante, disminuye sus recursos para afrontar situaciones que vengan después de este. (Krohne, 2002)

2.2.3 Modelos de las estrategias de afrontamiento

La vida muchas veces coloca a las personas en circunstancias que ponen en riesgo su bienestar físico o psicológico, dependiendo de la manera en cómo afrontan dichos problemas determinara si pueden superarlos o sufrir consecuencias indeseables. (Saleh Baqutayan, 2015)

Modelo transaccional de lazarus y folkman

Este modelo divide las estrategias en dos grupos, el primero enfocadas en el problema, el cual implica solucionar el problema o cambiar la fuente que produce el estrés. La segunda estrategia está orientada a la emoción, el cual trata de reducir o controlar la situación que genera angustia. (Carver, Weintraub, & Scheier, 1989)

Estrategia centrada en el problema

Implica el manejo de las exigencias externas o internas que el individuo ve como una amenaza, se centra en modificar la situación aversiva o hacer uso de recursos que cambien las condiciones del ambiente que lo rodea, el cual genera el estrés. Estas se dividen en afrontamiento activo el cual incluye un esfuerzo personal y afrontamiento demorado que evalúa la situación y busca la oportunidad para actuar. (Di-collaredo, Aparicio Cruz, & Moreno, 2007)

Estrategias centradas en las emociones

Su función está centrada en regular o modificar las emociones angustiantes que generan los hechos estresantes, estos se pueden lograr evitando dicha situación, reevaluando la situación o seleccionando aspectos positivos de sí mismos o de su entorno. Dichas estrategias incluyen las siguientes categorías. (Di-collaredo, Aparicio Cruz, & Moreno, 2007)

- I. *apoyo social emocional*: orientada en la búsqueda de soporte afectivo, moral y comprensivo, para que la estrategia funcione el sujeto debe aceptar la realidad de la situación estresante, desde este punto o perspectiva debe intentar hacer frente o tratar la situación.
- II. *apoyo en la religión*: buscar el apoyo espiritual no solo ayuda a la persona a reinterpretar una situación o adversidad de forma positiva y así reducir la tensión o el estrés, sino también contribuye a fortalecer aspectos personales como la autoestima y la adecuación social.
- III. *Reinterpretación positiva y crecimiento*: se enfoca en tratar el estrés emocional y deja a un lado a agente estresor.
- IV. *Concentración y desahogo de las emociones*: esta estrategia nos permite exteriorizar las experiencias y sentimientos negativos, el cual resulta favorable en situaciones específicas de mucho estrés, sin embargo, centrarse en dichas emociones por periodos largos de tiempo podría provocar en el individuo un desajuste en el afrontamiento activo
- V. *Liberación cognitiva*: se refiere a que la persona realice diversas actividades que le permitan distraerse y de esta forma pueda evitar pensar en el agente estresor que obstaculiza las metas y objetivos que persigue el sujeto.
- VI. *La negación*: consiste en ignorar el agente estresor el cual ayuda en ocasiones a mitigar el estrés, sin embargo, solo es útil en periodos reducidos, puesto que a la larga provoca en el sujeto niveles bajos de ajuste psicosocial.
- VII. *Liberación hacia las drogas*: dichas sustancias evitan pensar en el estresor.

A pesar de que las investigaciones demuestran que es mejor emplear las estrategias de afrontamiento centradas y orientadas hacia el problema, las estrategias que incluyen el apoyo social (centrada en la emoción), ayuda al individuo que lo emplea afronten adecuadamente las demandas de estrés, asimismo les brinda una mejor salud y bienestar mental.

Modelo de frydenberg y Lewis

Estos autores dividen el afrontamiento en dos categorías, afrontamiento productivo enfocado a la solución de problemas, al intentar permanecer física y socialmente activo, y afrontamiento improductivo el cual recurre a estrategias evitativas, haciendo que los individuos sean incapaces de enfrentar los factores o situaciones estresantes (Frydenberg & Lewis, 2012), asimismo estas categoría se desprenden en tres estilos de afrontamiento, orientado a resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo, los cuales incluyen 18 modelos de estrategias de afrontamiento. (Solis Manrique & Vidal Miranda, 2006)

Estilo dirigido a resolver el problema

- I. Concentrarse en resolver el problema (Rp):* orientado a estudiar el problema, planificar soluciones y abordarlo sistémicamente analizando las diferentes opciones o alternativas. Ejemplo “dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades”.
- II. Esforzarse en tener éxito (Es):* contiene conductas que manifiestan compromiso, responsabilidad y dedicación. Ejemplo “trabajar intensamente”.
- III. Invertir en amigos íntimos (Ai):* implica realizar el esfuerzo por comprometerse o involucrarse en una relación íntima particular. Ejemplo “pasar más tiempo con la persona con quien suelo salir”.
- IV. Fijarse en lo positivo (Po):* mantener una perspectiva positiva y optimista de la situación presente y una tendencia a encontrar lo positivo a las circunstancias y adversidades, haciéndolo sentirse afortunado. Ejemplo “fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas”.
- V. Buscar diversiones relajantes (Dr):* implica participar en actividades de diversión y ocio general (no deportes) ya sea solo o acompañado. Ejemplo “encontrar una forma de relajarme, por ejemplo, oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento musical”.
- VI. Distracción física (Fi):* orientado a practicar un deporte y mantener un adecuado físico. Ejemplo “hago ejercicios físicos para distraerme”.

Estilo de afrontamiento no productivo

- I. *Preocuparse (Pr)*: tiene como singularidad preocuparse por el futuro en todos los aspectos del individuo, tomando en cuenta la felicidad futura. Ejemplo “preocuparme por lo que está pasando”.
- II. *Buscar pertenencia (Pe)*: se centra en el interés y preocupación que tiene una persona entorno a sus relaciones interpersonales en general, más concretamente le preocupa lo que otros piensan de él. Ejemplo “mejorar mi relación con los demás”.
- III. *Hacerse ilusiones (Hi)*: está basada en la esperanza, en esperar y anticipar un resultado positivo, con la expectativa de que todo saldrá bien. Ejemplo “esperar que ocurra algo mejor”
- IV. *Falta de afrontamiento (Na)*: se refleja en la escasa de capacidad del sujeto para hacerle frente al problema y su tendencia a despertar síntomas psicosomáticos. Ejemplo “no tengo forma de afrontar la situación”
- V. *Ignorar el problema (Ip)*: el sujeto hace un esfuerzo por bloquear conscientemente el problema. Ejemplo “saco el problema de mi mente”
- VI. *Reducción de la tensión (Rt)*: se manifiesta por los esfuerzos de sentirse mejor y relajar la tensión. Ejemplo “intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas”.
- VII. *Reservarlo para sí (Re)*: tiene la tendencia de alejarse de los demás y desear que no conozcan sus problemas. Ejemplo “guardar mis sentimientos para mí solo”.
- VIII. *Autoinculparse (Cu)*: comprende conductas que reflejan en el sujeto un gran sentimiento de responsabilidad de los problemas o preocupaciones que lo aquejan. Ejemplo “me considero culpable de los problemas que me afectan”.

Estrategias - Referencia a otros

- I. *Buscar apoyo social (As)*: comprende ítems donde el sujeto comparte con otros sus problemas para obtener apoyo de estos y resolver la situación estresante. Ejemplo “hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir adelante”.
- II. *Acción social (So)*: consiste en dar a conocer a los demás la causa de la preocupación o problema que lo aqueja, usando recursos y estrategias, como, escribir peticiones, llevar a cabo reuniones, formar asociaciones, entre otros. Ejemplo “unirme a gente que tiene el mismo problema que yo”.
- III. *Buscar apoyo espiritual (Ae)*: manifiesta una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en el poder divino o Dios. Ejemplo “dejar que Dios se ocupe de mi problema”.
- IV. *Buscar apoyo profesional (Ap)*: busca el asesoramiento o consejo de un profesional. Ejemplo “hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo”. (Solis Manrique & Vidal Miranda, 2006)

Modelo de Carver, Scheier y weintraub (1989)

Desde un enfoque multidimensional de estimación del afrontamiento al estrés, estos autores señalan que el afrontamiento puede ser descrito en términos duraderos y estables (disposicionales) como temporales (situacionales). Pues será la situación quien determine a cuál de los dos recurre el sujeto. (Cassaretto & Perez, 2016). El modelo describe tres estilos o modelos de afrontamiento.

Afrontamiento enfocado en el problema:

- Afrontamiento activo.
- Planificación.
- Supresión o interrupción de actividades competentes.
- Postergación.
- Búsqueda de apoyo o ayuda social instrumental.

Afrontamiento enfocado en la emoción

- Búsqueda de soporte social emocional.
- Reinterpretación positiva y crecimiento.
- Aceptación.
- Acudir o congregarse a la religión.
- Negación.

Afrontamiento evitativo u otros estilos de afrontamiento

- Desentendimiento cognitivo.
- Desentendimiento conductual.
- Dirigir y liberar las emociones.

Modelo de Moos (1993)

Desde los parámetros ecológicos el autor, plantea que la naturaleza y las características del problema con las que tiene que enfrentarse el individuo determinaran los recursos, herramientas y estilos de afrontamiento a usar. Desde este punto, se advierte que situaciones estresantes como enfermedades físicas, conllevan a usar estrategias conductuales y enfocados en la emoción; por su parte los acontecimientos negativos de la vida y estresores duraderos o crónicos en las personas los lleva a usar estrategias evitativas; en lo que concierne a la valoración de eventos vitales estresantes es decir cuando son evaluados como desafíos tienden a usar un afrontamiento por aproximación más que de evitación. Por consiguiente tanto el tipo, la intensidad y evaluación del acontecimiento que generan crisis en el individuo determinar las respuestas de afrontamiento; asimismo es importante considerar si el agente estresor puede ser controlado, pues este recae en el modelo de estrategia a usar y su efectividad al momento de reducir el estrés. (Mikulic y Crespi, 2008),

Partiendo de este modelo, se observan dos perspectivas al evaluar el afrontamiento de una persona desde la orientación del afrontamiento dividida en respuestas de aproximación y método de afrontamiento. De estos se desprenden los siguientes tipos

Afrontamiento por aproximaciones: se focaliza en el problema y refleja los esfuerzos o intentos cognitivos y conductuales.

- Análisis lógico (AL).
- Revalorización positiva (R).
- Resolución o solución de problemas (RP).
- Búsqueda de instrucción y apoyo (BA).

Afrontamiento por evitación: se focaliza en la emoción, manifiesta esfuerzos cognitivos y comportamentales para evitar pensar en el agente estresor y sus consecuencias.

- Evitación cognitiva (EC).
- Aceptación / Resignación (A).
- Búsqueda de gratificaciones alternativas (BG).
- Descarga emocional (DE).

2.2.4 Estrategias de afrontamiento en adolescentes

Dentro del marco conceptual de adolescencia, se considera pertinente conocer las estrategias y habilidades de afrontamiento que estos utilizan ante acontecimientos, situaciones o tareas que genera estrés; diversas situaciones como dificultades en el colegio, problemas intrafamiliares, presión o intimidación social, problemas relacionados al tiempo libre, las relaciones sentimentales y la preocupación por el futuro (Solis Manrique & Vidal Miranda, 2006), son algunas de las situaciones que ponen en riesgo la estabilidad física y emocional del adolescente, por ello Scafarelli y García (2010) consideran que para lograr un desarrollo productivo es de suma importancia que los jóvenes sepan afrontar constructivamente las adversidades y situaciones de estrés.

En cuanto a la correlación entre afrontamiento y género, es el sexo femenino quienes perciben con mayor intensidad los problemas a diferencia de los hombres, asimismo las mujeres consideran las dificultades como desbordantes ya sean estos positivos o negativos; en cuanto al tipo o método de afrontamiento de dichas situaciones las mujeres optan por usar la estrategia dirigidas de *apoyo social* (Frydenberg y Lewis, 1997) mientras que Gonzales

Barron et al. (2002, Citado por Scafarelli y García, 2010) revelan que los hombres usan la estrategia de *distracción física, ignorar el problema y reservarlo para sí*.

2.2.5 Adolescencia

El término adolescencia surge del vocablo o palabra latina “*adolescere*”, del verbo *adolescere*, en el lenguaje castellano tiene dos significados: el primero hace referencia a *un ser incompleto o con algunos defectos* y el segundo crecimiento o maduración. En definición la adolescencia vendría a ser un periodo o etapa de transición entre lo que significa pasar de niñez o infancia a una etapa adulta, el cual viene acompañado de cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; este inicia con la pubertad el cual contiene aspectos puramente orgánicos, y termina cuando se completa los aspectos físico, madurativos y psicosocial. Asimismo, la OMS considera que la edad de inicio de la adolescencia se encuentra entre los 10 y los 19 años; por su parte la Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia (SAHM) lo considera entre las edades de 10 y 21 años, asimismo propone 3 fases de desarrollo, adolescencia inicial (10-14años), adolescencia media (15-17 años) y adolescencia tardía (18-21 años). (Güemes, Ceñal y Hidalgo, 2017).

2.2.6 Etapas de maduración

Dentro del desarrollo madurativo del adolescente, encontramos tres etapas, dentro de ellas irán estableciendo su identidad, alcanzado su madurez física, mental, emocional y social. (Casas y Ceñal, 2005), cabe resaltar que es difícil generalizar un patrón de desarrollo para todos los adolescentes.

Adolescencia temprana (11-13 años)

En este periodo destaca el desarrollo de características de índole sexuales secundarios, este a su vez despierta la preocupación y curiosidad por los cambios físicos, también empiezan las primeras experiencias de contacto con el sexo opuesto, la búsqueda de individualidad, libertad e intimidad, en términos de pensamiento, el adolescente no es aun consciente de las consecuencias de sus acciones y decisiones, orientada por una idea existencialista, narcisista y egocéntrica.

Adolescencia media (14-17 años)

En dicha etapa los cambios físicos y sexuales son más lentos puesto que el 95% de la maduración se ha dado; algunas variables han adquirido una mejor capacidad, por ejemplo en cuanto al pensamiento son capaces de realizar juicios más abstracto e idealistas, sin embargo al verse implicados bajo los efectos del estrés el pensamiento puede volverse concreto, es aquí donde el pensamiento mágico interviene haciéndoles creer que no les ocurrirá ninguna dificultad o problema, permitiendo el paso a factores o situaciones de riesgo (alcohol, tabaco, drogas, embarazo, etc.). Asimismo, a nivel social surge la necesidad de pertenencia hacia un grupo que defina sus patrones de conducta, su necesidad por controlar su propia vida, y surgen los desacuerdos principalmente con las figuras paternas.

Adolescencia tardía (17-21 años)

A nivel físico el crecimiento ha finalizado, pueden usar un pensamiento abstracto que los ayuda a prevenir las implicancias o consecuencias de su conducta y mejora la toma de decisiones, asimismo el grupo de pertenencia va perdiendo importancia, y pueden establecer relaciones duraderas y estables, asimismo empiezan las planificaciones de proyectos futuros.

2.2.7 Cambios en la adolescencia

La adolescencia como etapa contiene diferentes cambios tanto físicos, psicológicos y sociales, esta transición va desde el comienzo de la pubertad y finaliza al asimilar aspectos biopsicosociales. (Hidalgo et al. 2014), Por ello es importante conocer las variables que influyen en el desarrollo adolescente.

Aspectos físicos

Viene determinados por dos variables los genéticos y los ambientales (alimentación, calidad y formas de vida); dentro de los cambios a nivel fisiológicos encontramos en primero los cambios hormonales, con la presencia de liberación de hormonas gonadotropinas, el cual actúa sobre la hipófisis multiplicando la producción de hormonas como estrógenos (femenino) y andrógenos (masculino); otro cambio visible es el desarrollo de los órganos

sexuales de primer orden (órganos reproductores) y de segundo orden (cambio de voz, desarrollo corporal, etc.), muchas veces estos cambios los adolescentes lo superan sin dificultades. (Hidalgo et al. 2014)

Aspectos sociales

Es uno de las modificaciones más difíciles para el adolescente, no solo por su amplitud sino también por su ritmo; puesto que es donde empieza la fase de adaptación a nuevos grupos sociales, la búsqueda de su identidad, independencia familiar, conciencia de su imagen corporal, el inicio del enamoramiento (Álvarez, 2010), esta etapa es mediada por los cambios culturales, la globalización y política.

Aspectos cognitivos

Dentro de estos periodos de cambios del adolescente no solo la transformación física son notorios, sino también la forma en cómo piensan y hablan, aspectos cognoscitivos como el procesamiento de información, procesos atencionales, la planeación e ideación, van en aumento, sin embargo según Elkind describe seis distinciones inmaduras o infantiles de pensamiento en el adolescente, como, el idealismo, inseguridad, tendencia a la crítica, predisposición a discutir, aparente hipocresía, autoconciencia y suposición de particularidad e invulnerabilidad. Estos derivan de las perspectivas que tienen de sí mismos y del mundo (Papalia et al. 2009)

Aspectos Psicoafectivos

En esta etapa, los cambios de humor son repentinos y sin causa aparente, muestran episodios de ira, enojo, miedo, timidez, ansiedad, tristeza, alegría, etc. Entran en constante lucha con las figuras de autoridad puesto que son temperamentales, muchas veces se puede dar en dos polos comunes, algunos son exagerados e inconsistentes, otros son excesivamente tímidos y cohibidos, en ocasiones estos cambios de humor no son entendibles por los padres, y es ahí donde surgen los conflictos familiares. (Fernández, 2014)

2.3 Definiciones Conceptuales

2.3.1 Afrontamiento

El afrontamiento es delimitado como una competencia psicosocial, que lleva consigo un grupo de estrategias cognitivas y conductuales, que utiliza el individuo para enfrentar las exigencias del día a día. (Canessa, 2002)

Buettner et al (1995) ven al afrontamiento como un proceso cambiante, pues el sujeto puede utilizar una estrategia orientada a la emoción y después optar por una estrategia dirigida al problema o viceversa. (Saleh Baqutayan, 2015)

A su vez Fleishman (1984, citado por Mikulic y Crespi, 2008), conceptualiza la variable afrontamiento en base a las respuestas cognitivas o comportamentales que se ejercen para mitigar o eliminar el distrés psicológico o las condiciones estresantes.

2.3.2 Estilo Dirigido a Resolver el problema

Este estilo de afrontamiento se dirige a abordar los conflictos de manera directa, caracterizándose por trabajos que se dirigen únicamente a solucionar el problema optando una actitud optimista y socialmente activa.

2.3.3 Estilo Referencia a otros

Es considerado un estilo productivo, pues está dirigido o enfocado a enfrentar las dificultades y problema recurriendo al soporte y recursos de terceras personas, sea que pertenezcan a su grupo etario, especialistas y deidades.

2.3.4 Estilo Afrontamiento no productivo

Es el estilo disfuncional, puesto que las estrategias y herramientas de este grupo no permiten a la persona a encontrar o resolver los problemas, pues está orientado a la evitación. Este estilo en principio no lleva a la solución del problema sin embargo alivia sus síntomas. (Canessa, 2002)

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

El tipo de investigación para el presente estudio es de nivel descriptivo (Ato, López, & Benavente, 2013), porque determina y recoge datos sobre diversos aspectos, actitudes, conductas o demisiones de la variable que se está estudiando.

A su vez la presente estudio posee un enfoque cuantitativo (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), puesto que la recopilación de datos se da en base a un cálculo aritmético y a un análisis estadístico.

3.1.2 Diseño

El diseño de investigación a utilizar es no experimental transversal (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), puesto que no se manipularán variables y la recolección de datos fueron hechos en un único momento.

3.2 Población y Muestra

3.2.1 Población

La población está conformada por 72 escolares de ambos sexos, 47 varones y 25 mujeres, de edades comprendidas entre los 12 y los 17 años, que se encuentran cursando el 2do y 5to de año de educación secundaria en una institución educativa privada del distrito de Ate.

N° de Alumnos	2do grado	5to grado "A"	5to grado "B"	Total
Varones	16	20	11	47
Mujeres	4	7	14	25
Total	20	27	25	72

3.2.2 Muestra

El tipo de muestreo es no probabilístico (Hernández, Fernández & Baptista, 2014) ya que la selección de la muestra está orientada en base a las características de la investigación y no por un criterio estadístico; para cuestiones de representatividad se seleccionó el 100% de la población, López (1999, citado por Díaz, 2007) define la muestra censal como “aquella porción que representa a toda la población, es decir, la muestra es toda la población a investigar” (p.12)

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La operacionalización de la variable “Estrategias de Afrontamiento”, se realizó mediante la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis ACS adaptada a Lima por Beatriz Canessa (2002).

Tabla N°1 operacionalización de la variable Estrategias de Afrontamiento

Variable	Dimensiones	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
El afrontamiento es un conglomerado de acciones cognitivas y afectivas como respuesta hacia una preocupación o situación que aqueja al individuo, dicha respuesta representa un intento por reestablecer equilibrio o eliminar la perturbación que	<i>Dirigido a resolver el problema:</i> Este estilo de afrontamiento se dirige a abordar los conflictos de manera directa, caracterizándose por trabajos que se dirigen únicamente a solucionar el problema optando una actitud optimista y socialmente activa. (Canessa, 2002)	31.25%	5	Concentrarse en resolver el problema (Rp) 2, 21, 39, 57, 73	“Estrategia no utilizada” “Se utiliza raras veces” “Se utiliza algunas veces”
			5	Esforzarse y tener éxito (Es) 3, 22, 40, 58, 74	

afecta a la persona. (Frydenberg & Lewis, 2012)			5	Invertir en amigos íntimos (Ai) 5, 24, 42, 60, 76	“Se utiliza a menudo” “Se utiliza con mucha frecuencia”
			4	Fijarse en lo positivo (Po) 16, 34, 52, 70	
			3	Buscar diversiones relajantes (Dr) 18, 36, 54	
			3	Distracción física (Fi) 19, 37, 55	

	<i>Referencia a otros:</i> Es considerado un estilo productivo, pues está dirigido o enfocado a enfrentar las dificultades y problema recurriendo al soporte y recursos de terceras personas, sea que pertenezcan a su grupo etario, especialistas y deidades. (Canessa, 2002)	22.5%	5	Buscar Apoyo Social (As) 1, 20, 38, 56, 72	
			5	Acción social (So) 10, 11, 29, 47, 65	
			4	Buscar apoyo espiritual (Ae) 15, 33, 51, 69	
			4	Buscar ayuda profesional (Ap) 17, 35, 53, 71	
	<i>Afrontamiento no productivo:</i> Es el estilo disfuncional, puesto que las estrategias y herramientas de este grupo no permiten a la persona a	46.25%	5	Preocuparse (Pr) 4, 23, 41 59, 75	

	encontrar o resolver los problemas, pues está orientado a la evitación. Este estilo en principio no lleva a la solución del problema sin embargo alivia sus síntomas. (Canessa, 2002)		5	Buscar pertenencia (Pe) 6, 25, 43, 61, 77	
			5	Hacerse ilusiones (Hi) 7, 26, 44, 62, 78	
			5	Falta de afrontamiento (Na) 8, 27, 45, 63, 79	
			4	Ignorar el problema (Ip) 12, 30, 48, 66	
			5	Reducción de la tensión (Rt) 9, 28, 46, 64, 80	
			4	Reservarlo para sí (Re) 14, 32, 50, 68	

			4	Autoincurparse (Cu) 13, 31, 49, 67	
		100%			

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

El siguiente estudio utilizó la técnica de recopilación de datos por encuesta, aplicada a los escolares de educación secundaria de forma directa y en conjunto; el instrumento de medición y evaluación para este estudio fue la “Escala de Afrontamiento para Adolescentes” Revisada ACS Lima, el cual estima la constancia de uso de las diversas estrategias de afrontamiento.

FICHA TECNICA:

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

Autores: Erica Frydenberg y Ramón 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 percentiles por sexo. (Muestra peruana: Lima metropolitana).

El Adolescent Coping Scale (ACS) fue elaborado por los psicólogos Erica Frydenberg y Ramón Lewis en 1993, quienes trabajaron con 2041 adolescentes australianos. Con los resultados obtenidos, diferenciaron 18 estilos diferentes de afrontamiento, elaborando para su medición 80 ítems cerrados de escala Likert, cada ítem describe una respuesta o conducta 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 trabajos que se dirigen únicamente a solucionar el problema optando una actitud optimista y socialmente activa. Contiene 25 ítems.

- *Concentrarse en resolver el problema (Rp): ítems 02-21-39-57-73*
- *Esforzarse y tener éxito (Es): ítems 03-22-40-58-74*
- *Invertir en amigos íntimos (Ai): ítems 05-24-42-60-76*
- *Fijarse en lo positivo (Po): ítems 16-34-52-70*
- *Buscar diversiones relajantes (Dr): ítems 18-36-54*
- *Distracción física (Fi): ítems 19-37-55*

Ejemplos de ítems en estas escalas 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), está dirigido o enfocado a enfrentar las dificultades y problema recurriendo al soporte y recursos de terceras personas, sea que pertenezcan a su grupo etario, especialistas y deidades. Contiene 18 ítems.

- *Buscar apoyo social (As): ítems 1-20-38-56-72*
- *Acción social (So): ítems 10-11-29-47-65-*
- *Buscar apoyo espiritual (Ae): ítems 15-33-51-69*
- *Buscar ayuda profesional (Ap): ítems 17-35-53-71*

Ejemplo de ítems en estas escalas 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, este estilo en principio no lleva a la solución del problema sin embargo alivia sus síntomas. Contiene 37 ítems.

- *Preocuparse (Pr): ítems 4-23-41-59-75*
- *Buscar pertenencia (Pe): 6-25-43-61-77*
- *Hacerse ilusiones (Hi): 7-26-44-62-78*
- *Falta de afrontamiento o No afrontamiento (Na): ítems 8-27-45-63-79*
- *Ignorar el problema (Ip): ítems 12-30-48-66*

- *Reducción de la tensión (Rt): ítems 9-28-46-64-80*
- *Reservarlo para sí (Re): ítems 14-32-50-68*
- *Autoinculparse (Cu): ítems 13-31-49-67*

Ejemplos de ítems en estas escalas son:

- ❖ “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.

3.4.1 Adaptación

En 1995 se realizó una adaptación española en por Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos, trabajaron en una muestra de 452 adolescentes de edades entre los 12 y los 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 escala se realizó para sus dos formas tanto general como específica.

En Portugal Guerreiro, cruz, Figueroa y Sampaio (2014), trabajaron en la adaptación de la prueba con una versión de 70 ítems que evalúan 16 estrategias de afrontamiento. El análisis de las escalas presentó adecuados valores de consistencia interna con coeficiente de alfa de Cronbach entre .63 y .86. (Caycho, Castilla & Shimabukuro, 2014)

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 comprendidas entre los 14 a los 17 años que cursaban tercero, cuarto y quinto de secundaria, pertenecientes a niveles socioeconómicos alto, medio y bajo, distribuidos en 12 instituciones educativas públicas y particulares de Lima Metropolitana.

Esta adaptación incluyó una revisión lingüística de la escala haciendo cambios en su redacción que fue evaluada por 10 jueces, hecha la evaluación se aplicó la fórmula del coeficiente *V de Aiken* para identificar los ítems que debían ser cambiados según sus sugerencias, proponiendo la exclusión de la

pregunta abierta y la adición de una nueva conducta de afrontamiento “Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema” para la estrategia Apoyo social

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

- 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)

Cada respuesta corresponde a una puntuación de 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 N°2. Criterios de interpretación para las puntuaciones ajustadas

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

3.4.2 Confiabilidad

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 (2002) 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.

3.4.3 Validez

En cuanto a la validez, Canessa (2002), 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, se identificó la presencia de 6 factores que permitieron explicar el 67.6% de la varianza total.

3.4.4 Baremos de la Escala

RP	E1As	E2Rp	E3Es	E4Pr	E5Ai	E6Pe	E7Hi	E8Na	E9Rt	E10So	E11Ip	E12Cu	E13Re	E14Ae	E15Po	E16Ap	E17Dr	E18FI
99	96	100	100	100	100	92	92	76	76	72	83	95	95	93	100	100	105	105
95	84	92	92	96	92	88	84	60	60	60	70	80	85	80	90	80	105	105
90	77	88	84	92	88	84	76	56	52	56	60	75	77	75	85	70	98	105
85	76	84	84	92	84	80	72	52	48	48	55	75	75	70	80	65	98	98
80	72	80	80	88	80	76	68	48	44	48	55	70	70	70	75	60	91	91
75	68	80	76	84	80	76	68	48	44	44	50	65	65	65	75	60	91	91
70	68	76	76	84	76	72	64	44	40	44	50	65	65	60	75	55	84	84
65	64	76	76	80	72	72	64	44	36	40	45	60	65	60	70	50	84	77
60	60	72	72	80	69	72	60	40	36	40	45	60	60	60	70	50	84	77
55	60	72	72	76	68	68	60	40	32	40	45	55	60	55	65	45	77	70
50	56	68	68	76	64	68	60	38	32	36	40	55	55	53	65	45	77	70
45	56	68	68	76	64	64	56	36	32	36	40	53	55	50	60	40	77	63
40	52	68	64	72	60	64	56	36	28	32	39	50	50	50	60	40	70	63
35	52	64	64	72	56	60	52	32	28	32	35	50	50	45	60	40	70	56
30	48	64	64	68	52	60	52	32	28	32	35	45	50	45	55	35	70	56
25	44	60	60	64	52	56	48	28	24	28	35	45	45	40	55	35	70	49
20	44	56	60	64	48	56	48	28	24	28	30	40	45	37	50	30	63	49
15	40	56	56	60	44	52	44	24	24	28	30	40	40	35	48	30	63	42
10	36	52	52	56	36	48	40	24	20	24	25	35	35	30	45	25	56	35
5	32	44	48	52	32	40	36	20	20	20	20	30	30	25	40	20	49	28
M	57.55	69.18	69.25	75.22	63.96	65.6	58.72	38.93	34.91	38.22	42.71	54.96	56.49	52.82	63.94	46.73	76.68	68.5
DE	15.84	14.74	12.71	13.78	19.73	13.83	13.9	12.62	12.52	11.77	14.12	16.26	16.15	17.13	15.53	18.39	16.56	24.35

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Una vez reunida la información se procedió a:

- Tabular la información, codificarla y transferirla a una base de datos computarizada (IBM SPSS version22, Excel 2013.Ink.).
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:
 - Valor máximo y valor mínimo.
 - Media aritmética

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

4.2 Presentación de Resultados

Tabla N° 3 Medidas estadísticas descriptivas de las dimensiones pertenecientes a la escala de estrategias de afrontamiento.

Estadísticos

		concentrarse en resolver problema	en esforzarse y tener éxito	invertir en amigos íntimos	fijarse en lo positivo	buscar diversiones relajantes
N	Válido	72	72	72	72	72
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		71,89	77,83	60,22	73,06	77,68
Mínimo		32	52	24	20	42
Máximo		100	100	88	100	105

Estadísticos

		distracción física	buscar apoyo social	acción social	buscar apoyo espiritual	buscar apoyo profesional
N	Válido	72	72	72	72	72
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		70,39	60,78	52,08	60,42	55,56
Mínimo		21	20	25	20	20
Máximo		105	88	95	90	100

Estadísticos

		preocuparse	buscar pertenencia	hacerse ilusiones	falta de afrontamiento o no afrontamiento	ignorar el problema
N	Válido	72	72	72	72	72
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		79,61	66,00	59,39	41,89	42,85
Mínimo		56	20	40	20	20
Máximo		100	92	80	84	80

Estadísticos

		reducción de la tensión	reservarlo para si	Autoinculparse
N	Válido	72	72	72
	Perdidos	0	0	0
Media		32,17	57,01	53,19
Mínimo		20	20	20
Máximo		72	95	100

Correspondientes a las dimensiones que abarcan las “Estrategias de Afrontamiento” se puede observar los siguientes resultados.

- En la dimensión “*Concentrarse en resolver el problema*” se puede observar:
 - Una media de 71,89 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
 - Un mínimo de 32 que se categoriza como “se utiliza raras veces”.
 - Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión “*Esforzarse y tener éxito*” se puede observar:
 - Una media de 77,83 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
 - Un mínimo de 52 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión “*Invertir en amigos íntimos*” se puede observar:
 - Una media de 60,22 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un mínimo de 24 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 88 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.

- En la dimensión *“Fijarse en lo positivo”* se puede observar:
 - Una media de 73,06 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
 - Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión *“Buscar diversiones relajantes”* se puede observar:
 - Una media de 77,68 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
 - Un mínimo de 42 que se categoriza como “se utiliza raras veces”.
 - Un máximo de 105 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión *“Distracción física”* se puede observar:
 - Una media de 70,39 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
 - Un mínimo de 21 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 105 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión *“Buscar apoyo social”* se puede observar:
 - Una media de 60,78 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 88 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
- En la dimensión *“Acción social”* se puede observar:
 - Una media de 52.08 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un mínimo de 25 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 95 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión *“Buscar apoyo espiritual”* se puede observar:
 - Una media de 60,42 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 90 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión *“Buscar ayuda profesional”* se puede observar:
 - Una media de 55,56 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

- En la dimensión *“Preocuparse”* se puede observar:
 - Una media de 79,61 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
 - Un mínimo de 56 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión *“Buscar pertenencia”* se puede observar:
 - Una media de 66,00 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 92 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión *“Hacerse ilusiones”* se puede observar:
 - Una media de 59,39 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un mínimo de 40 que se categoriza como “se utiliza raras veces”.
 - Un máximo de 80 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
- En la dimensión *“Falta de afrontamiento”* o No afrontamiento se puede observar:
 - Una media de 41,89 que se categoriza como “se utiliza raras veces”.
 - Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 84 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
- En la dimensión *“Ignorar el problema”* se puede observar:
 - Una media de 42,85 que se categoriza como “se utiliza raras veces”.
 - Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 80 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
- En la dimensión *“Reducción de la tensión”* se puede observar:
 - Una media de 32,17 que se categoriza como “se utiliza raras veces”.
 - Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 72 que se categoriza como “se utiliza a menudo”.
- En la dimensión *“Reservarlo para sí”* se puede observar:
 - Una media de 57,01 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
 - Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
 - Un máximo de 95 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.
- En la dimensión *“Autoinculparse”* se puede observar:
 - Una media de 53,19 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.

Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.

Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla N° 4 Medidas estadísticas descriptivas de la Escala Estrategias de Afrontamiento.

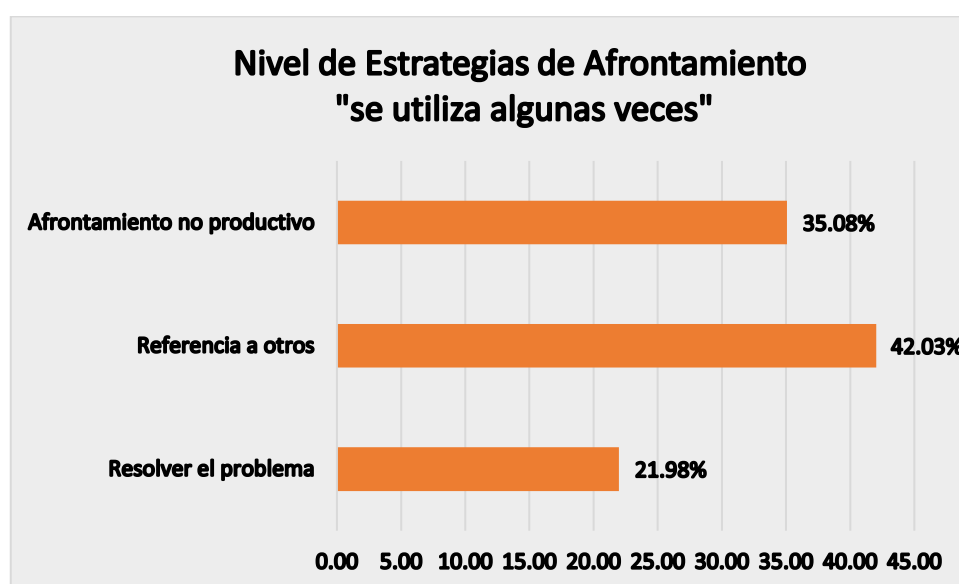
	Válido					Total
	Estrategia no utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	
Resolver el problema	1.40%	10.20%	21.98%	48.85%	17.60%	100%
Referencia a otros	5.58%	24.30%	42.03%	25.03%	3.13%	100%
Afrontamiento no productivo	13.36%	27.59%	35.08%	18.60%	5.38%	100%

Comentario:

El nivel de las Estrategias de Afrontamiento, “En estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 42.03%, utiliza el estilo Referencia a otros.
- El 35.08%, utiliza el estilo Afrontamiento no productivo.
- El 21.98%, utiliza el estilo Resolver el problema.

Figura N°1



Comentario:

El nivel de las Estrategias de Afrontamiento, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, logrando los siguientes resultados.

- El 42.03%, utiliza el estilo Referencia a otros.
- El 21.98%, utiliza el estilo Resolver el problema.

Tabla N° 5 Medidas estadísticas descriptivas del Estilo Dirigido a Resolver el Problema de la Escala de Estrategias de Afrontamiento.

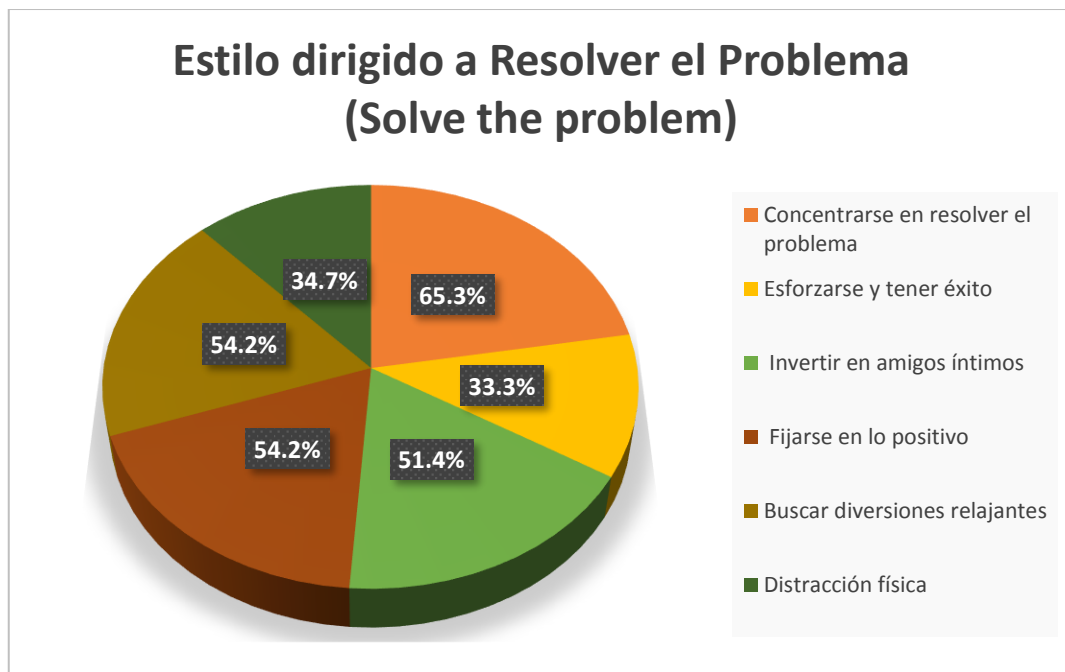
	Válido					Total
	Estrategia no utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	
Concentrarse en resolver el problema			19.4	65.3	15.3	100
Esforzarse y tener éxito	4.2	29.2	33.3	33.3		100
Invertir en amigos íntimos	1.4	5.6	25	51.4	16.7	100
Fijarse en lo positivo		2.8	16.7	54.2	26.4	100
Buscar diversiones relajantes		2.8	16.7	54.2	26.4	100
Distracción física	2.8	20.8	20.8	34.7	20.8	100

Comentario:

El nivel del Estilo Dirigido a Resolver el Problema, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, logrando los siguientes resultados.

- El 65.3%, utiliza el estilo concentrarse en resolver el problema.
- El 33.3%, utiliza el estilo esforzarse y tener éxito.
- El 51.4%, utiliza el estilo invertir en amigos íntimos.
- El 54.2%, utiliza el estilo fijarse en lo positivo.
- El 54.2%, utiliza el estilo buscar diversiones relajantes.
- El 34.7%, utiliza el estilo distracción física.

Figura N°2



Comentario:

El nivel del Estilo Dirigido a Resolver el Problema, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, logrando los siguientes resultados.

- El 65.3%, utiliza el estilo concentrarse en resolver el problema.
- El 34.7%, utiliza el estilo distracción física.

Tabla N° 6 Medidas estadísticas descriptivas del Estilo Referencia a Otros de la Escala de Estrategias de Afrontamiento.

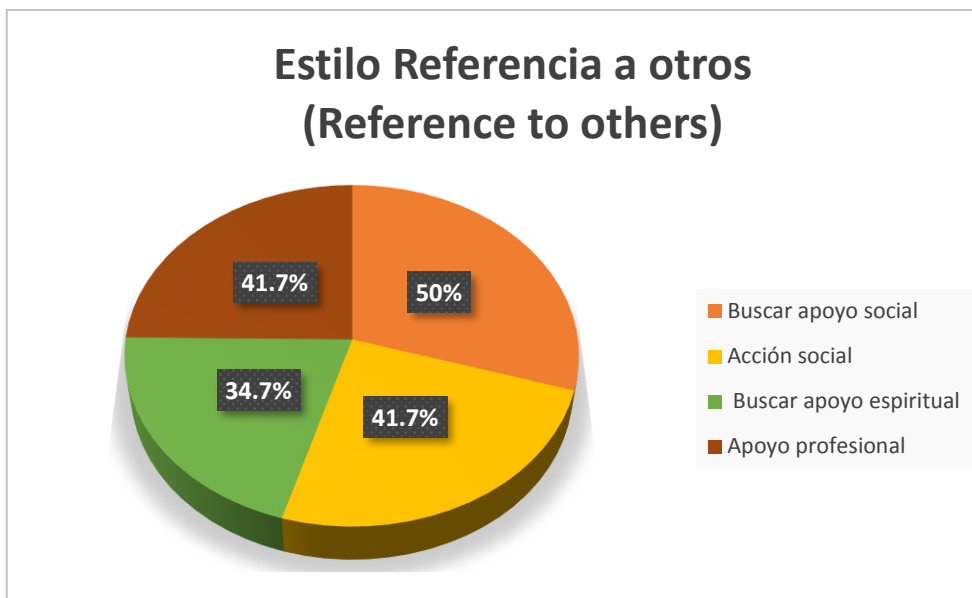
	Válido					Total
	Estrategia no utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	
Buscar apoyo social	1.4	20.8	50	27.8		100
Acción social	5.6	37.5	41.7	13.9	1.4	100
Buscar apoyo espiritual	5.6	16.7	34.7	40.3	2.8	100
Buscar apoyo profesional	9.7	22.2	41.7	18.1	8.3	100

Comentario:

El nivel del Estilo Referencia a Otros, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, logrando los siguientes resultados.

- El 50%, utiliza la estrategia buscar apoyo social.
- El 41.7%, utiliza la estrategia acción social.
- El 34.7%, utiliza la estrategia buscar apoyo espiritual.
- El 41.7%, utiliza la estrategia buscar apoyo profesional.

Figura N° 3



Comentario:

El nivel del Estilo Referencia a Otros, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, logrando los siguientes resultados.

- El 50%, utiliza la estrategia buscar apoyo social.
- El 34.7%, utiliza la estrategia buscar apoyo profesional.

Tabla N° 7 Medidas estadísticas descriptivas del estilo afrontamiento no productivo de la escala de estrategias de afrontamiento.

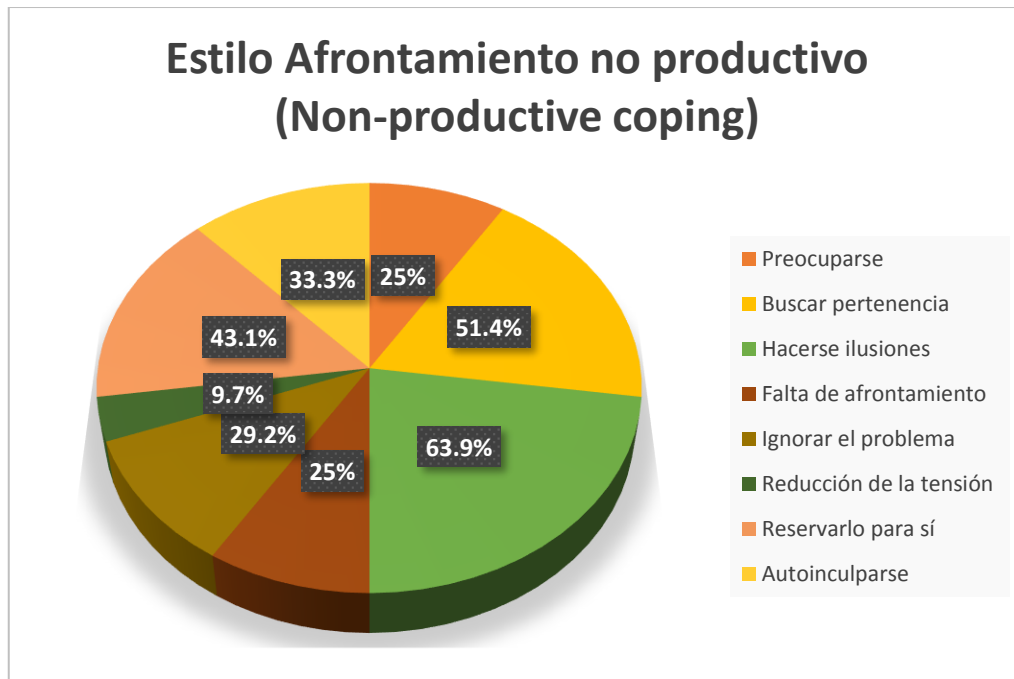
	Válido					Total
	Estrategia no utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	
Preocuparse			25	50	25	100
Buscar pertenencia	1.4	8.3	51.4	37.5	1.4	100
Hacerse ilusiones		19.4	63.9	16.7		100
Falta de afrontamiento	23.6	47.2	25	4.2		100
Ignorar el problema	12.5	52.8	29.2	5.6		100
Reducción de la tensión	54.2	34.7	9.7	1.4		100
Reservarlo para sí	6.9	23.6	43.1	16.7	9.7	100
Autoinculparse	8.3	34.7	33.3	16.7	6.9	100

Comentario:

El nivel del Estilo afrontamiento no productivo, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 25%, utiliza la estrategia preocuparse.
- El 51.4%, utiliza la estrategia buscar pertenencia.
- El 63.9%, utiliza la estrategia hacerse ilusiones.
- El 25%, utiliza la estrategia falta de afrontamiento.
- El 29.2%, ignorar el problema.
- El 9.7%, utiliza la estrategia reducción de la tensión.
- El 43.1%, utiliza a estrategia reservarlo para sí.
- El 33.3%, utiliza la estrategia autoinculparse.

Figura N° 4



Comentario:

El nivel del Estilo afrontamiento no productivo, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, logrando los siguientes resultados.

- El 25%, utiliza la estrategia preocuparse.
- El 33.3%, utiliza la estrategia autoinculparse.

En relación a los resultados presentados, a continuación, presentaremos las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, referente a las dimensiones de la escala Estrategias de Afrontamiento.

Tabla N° 8 Nivel de la sub escala concentrarse en resolver el problema

Nivel concentrarse en resolver el problema

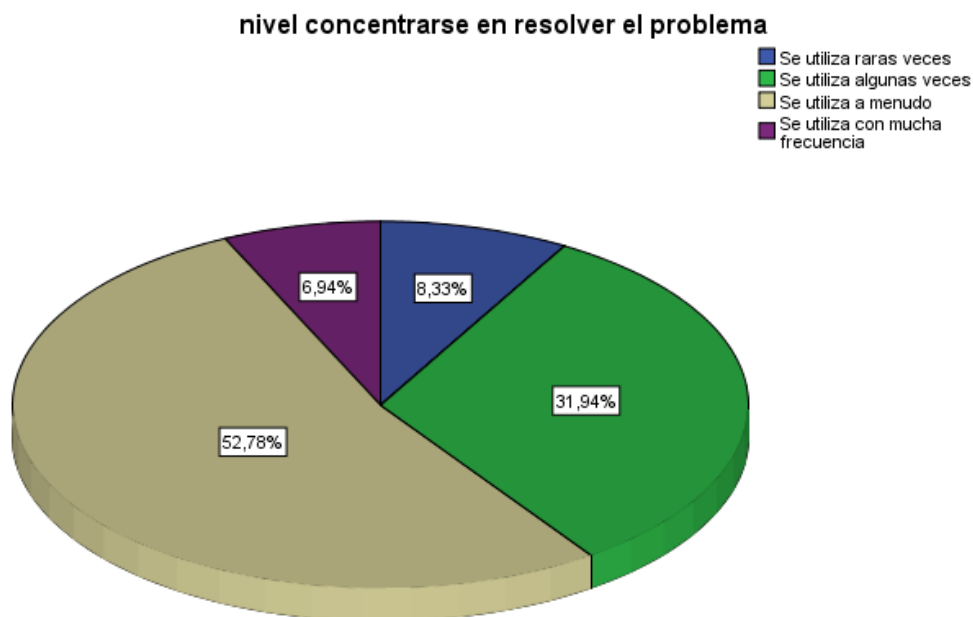
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza raras veces	6	8,3	8,3	8,3
	Se utiliza algunas veces	23	31,9	31,9	40,3
	Se utiliza a menudo	38	52,8	52,8	93,1
	Se utiliza con mucha frecuencia	5	6,9	6,9	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *concentrarse en resolver el problema*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 52.8%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 31.9%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 8.3%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 6.9%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Figura N°5



Comentario:

El nivel de *concentrarse en resolver el problema*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 52.78%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 6.94%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla N° 9 Nivel de la sub escala esforzarse y tener éxito

Nivel esforzarse y tener éxito

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza algunas veces	14	19,4	19,4	19,4
	Se utiliza a menudo	47	65,3	65,3	84,7
	Se utiliza con mucha frecuencia	11	15,3	15,3	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *esforzarse y tener éxito*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 65.3%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 19.4%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 15.3%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Figura N°6



Comentario:

El nivel de *esforzarse y tener éxito*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 65.3%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 15.3%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla N° 10 Nivel de la sub escala invertir en amigos íntimos

Nivel invertir en amigos íntimos

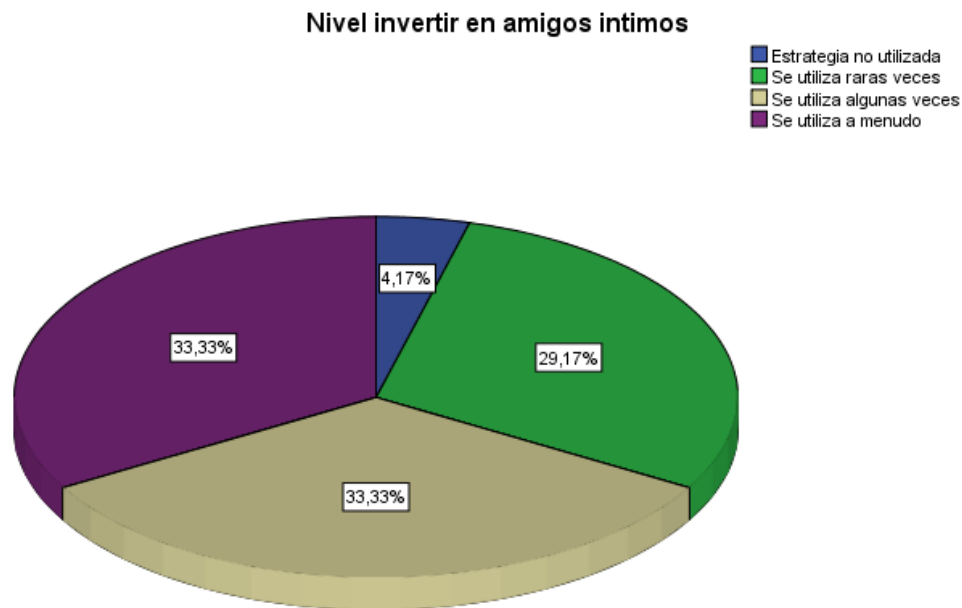
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	3	4,2	4,2	4,2
	Se utiliza raras veces	21	29,2	29,2	33,3
	Se utiliza algunas veces	24	33,3	33,3	66,7
	Se utiliza a menudo	24	33,3	33,3	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *invertir en amigos íntimos*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 33.3%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 33,3%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 29.2%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 4.2%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Figura N°7



Comentario:

El nivel de *invertir en amigos íntimos*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 33.3%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 4.17%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla N° 11 Nivel de la sub escala fijarse en lo positivo

Nivel fijarse en lo positivo

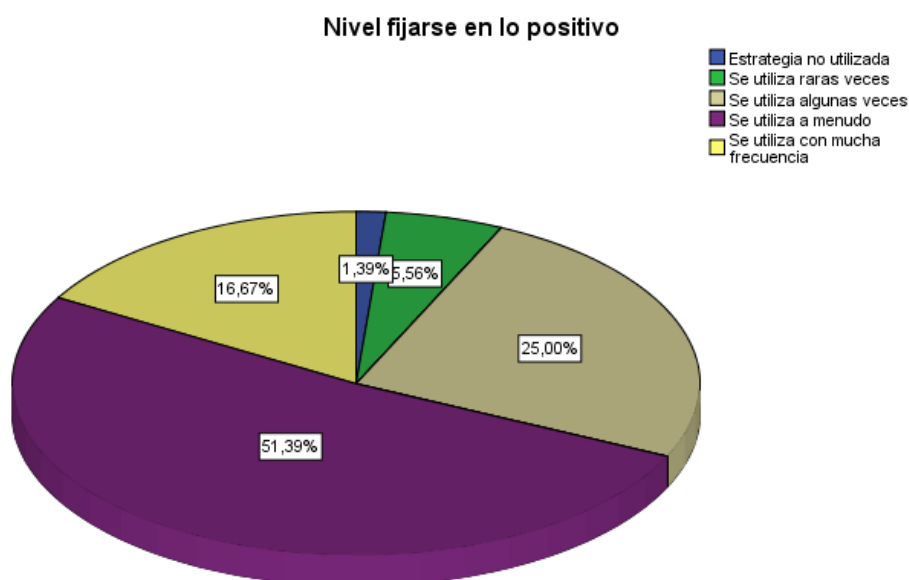
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	1	1,4	1,4	1,4
	Se utiliza raras veces	4	5,6	5,6	6,9
	Se utiliza algunas veces	18	25,0	25,0	31,9
	Se utiliza a menudo	37	51,4	51,4	83,3
	Se utiliza con mucha frecuencia	12	16,7	16,7	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *fijarse en lo positivo*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 51.4%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 25.4%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 16.7%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 5.6%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 1.4%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Figura N°8



Comentario:

El nivel de *fijarse en lo positivo*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 51.39%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 1.39%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla N° 12 Nivel de la sub escala buscar diversiones relajantes

Nivel buscar diversiones relajantes

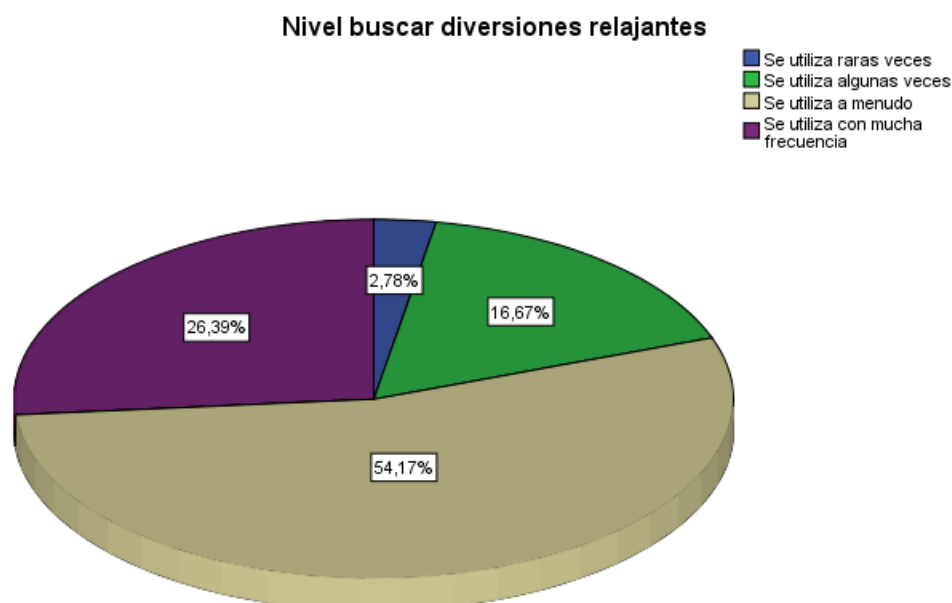
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza raras veces	2	2,8	2,8	2,8
	Se utiliza algunas veces	12	16,7	16,7	19,4
	Se utiliza a menudo	39	54,2	54,2	73,6
	Se utiliza con mucha frecuencia	19	26,4	26,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *buscar diversiones relajantes*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 54.2%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 26.4%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 16.7%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 2.8%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.

Figura N°9



Comentario:

El nivel de *buscar diversiones relajantes*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 54.17%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 2.78%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.

Tabla N° 13 Nivel de la sub escala distracción física

Nivel distracción física

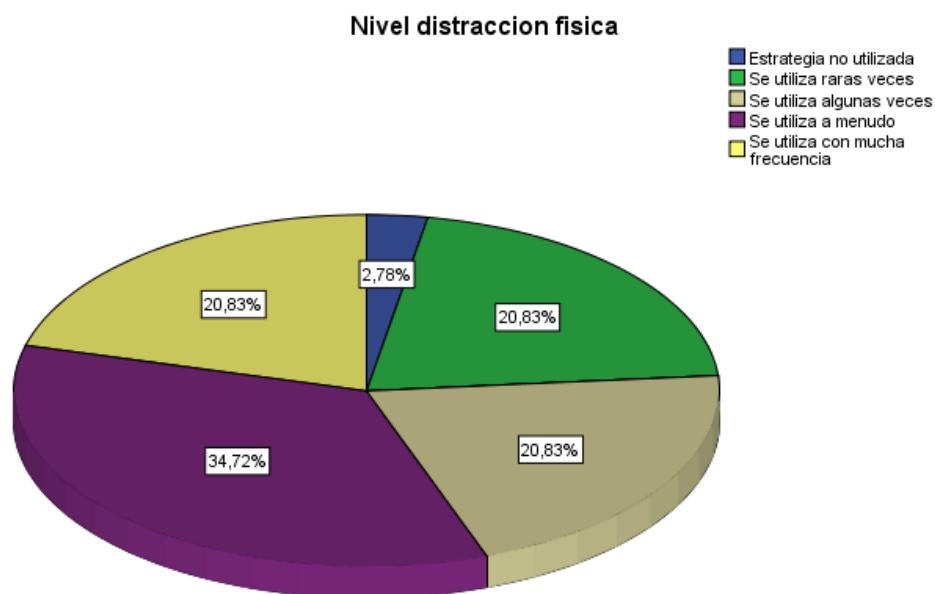
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Estrategia no utilizada	2	2,8	2,8	2,8
Se utiliza raras veces	15	20,8	20,8	23,6
Se utiliza algunas veces	15	20,8	20,8	44,4
Se utiliza a menudo	25	34,7	34,7	79,2
Se utiliza con mucha frecuencia	15	20,8	20,8	100,0
Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *distracción física*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 34.7%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 20.8%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 20.8%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 20.8%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 2.8%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Figura N°10



Comentario:

El nivel de *distracción física*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 34.72%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 2.78%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla N° 14 Nivel de la sub escala buscar apoyo social

Nivel buscar apoyo social

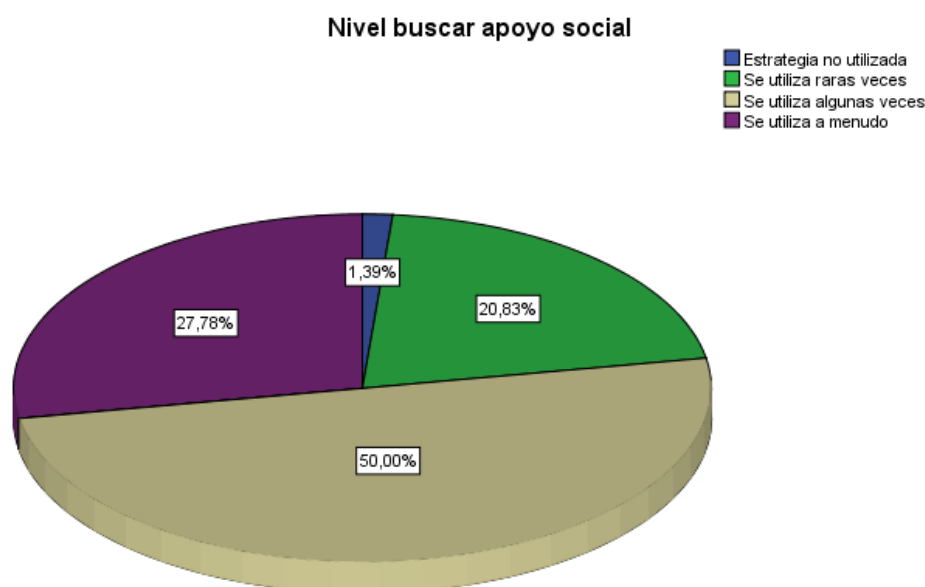
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	1	1,4	1,4	1,4
	Se utiliza raras veces	15	20,8	20,8	22,2
	Se utiliza algunas veces	36	50,0	50,0	72,2
	Se utiliza a menudo	20	27,8	27,8	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *buscar apoyo social*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 50.0%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 27.8%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 20.8%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 1.4%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Figura N°11



Comentario:

El nivel de *buscar apoyo social*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 50.00%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1.39%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla N° 15 Nivel de la sub escala acción social

Nivel acción social

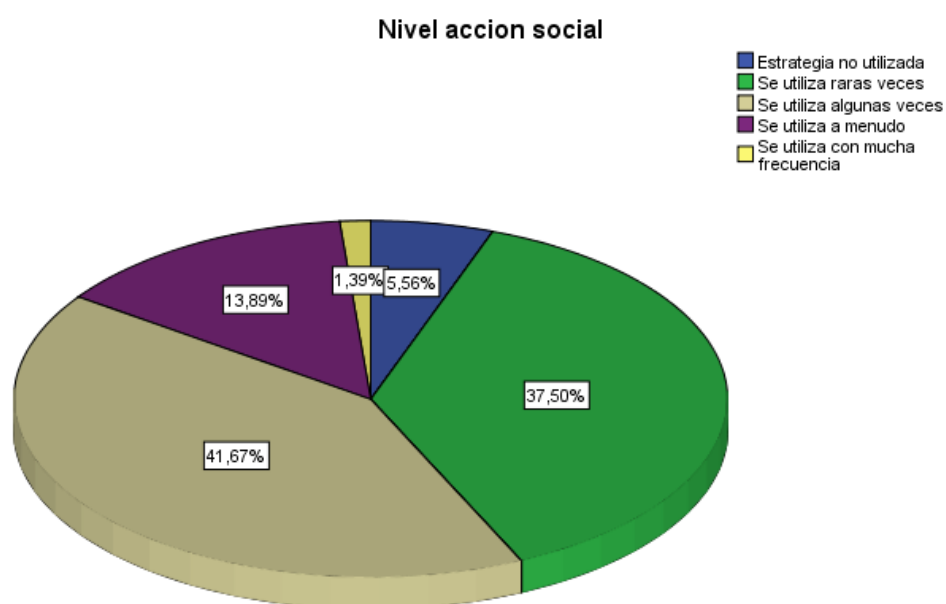
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	4	5,6	5,6	5,6
	Se utiliza raras veces	27	37,5	37,5	43,1
	Se utiliza algunas veces	30	41,7	41,7	84,7
	Se utiliza a menudo	10	13,9	13,9	98,6
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *acción social*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 41.7%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 37.5%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 13.9%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 5.6%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 1.4%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Figura N°12



Comentario:

El nivel de *acción social*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 41.67%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1.39%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla N° 16 Nivel de la sub escala buscar apoyo espiritual

Nivel buscar apoyo espiritual

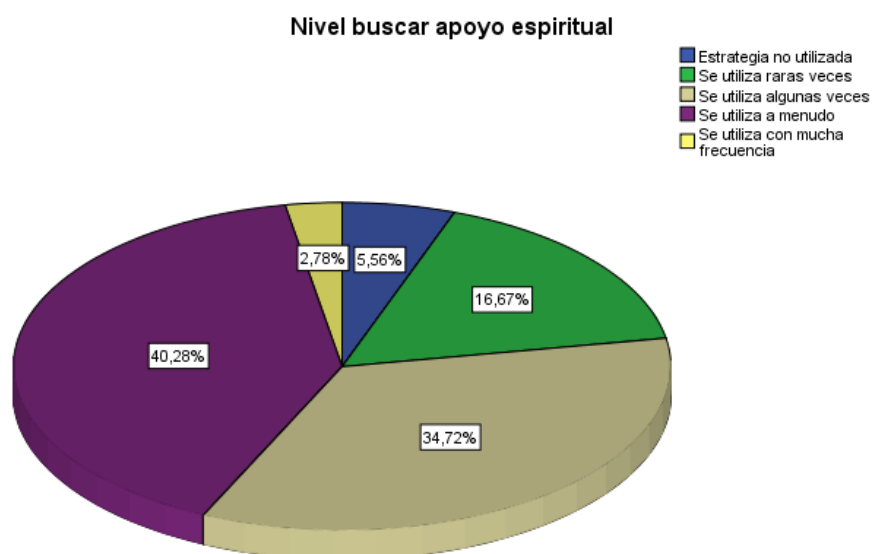
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	4	5,6	5,6	5,6
	Se utiliza raras veces	12	16,7	16,7	22,2
	Se utiliza algunas veces	25	34,7	34,7	56,9
	Se utiliza a menudo	29	40,3	40,3	97,2
	Se utiliza con mucha frecuencia	2	2,8	2,8	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *buscar apoyo espiritual*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 40.3%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 34.7%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 16.7%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 5.6%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 2.8%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Figura N°13



Comentario:

El nivel de *buscar apoyo espiritual*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 40.28%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 2.78%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla N° 17 Nivel de la sub escala buscar apoyo profesional

Nivel buscar apoyo profesional

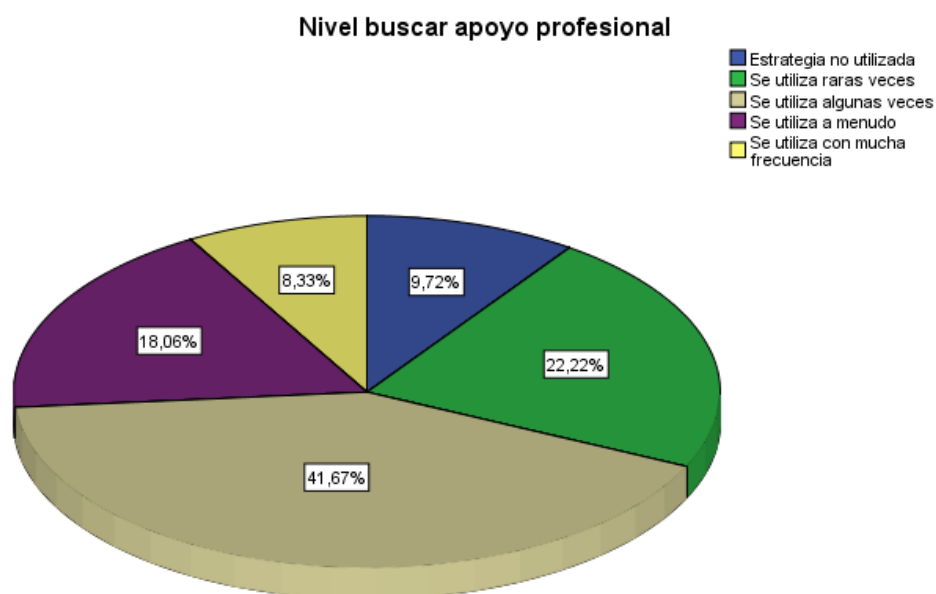
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Estrategia no utilizada	7	9,7	9,7	9,7
Se utiliza raras veces	16	22,2	22,2	31,9
Se utiliza algunas veces	30	41,7	41,7	73,6
Se utiliza a menudo	13	18,1	18,1	91,7
Se utiliza con mucha frecuencia	6	8,3	8,3	100,0
Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *buscar apoyo profesional*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 41.7%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 22.2%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 18.1%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 9.7%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 8.3%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Figura N°14



Comentario:

El nivel de *buscar apoyo profesional*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 41.67%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 8.33%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla N° 18 Nivel de la sub escala preocuparse

Nivel preocuparse

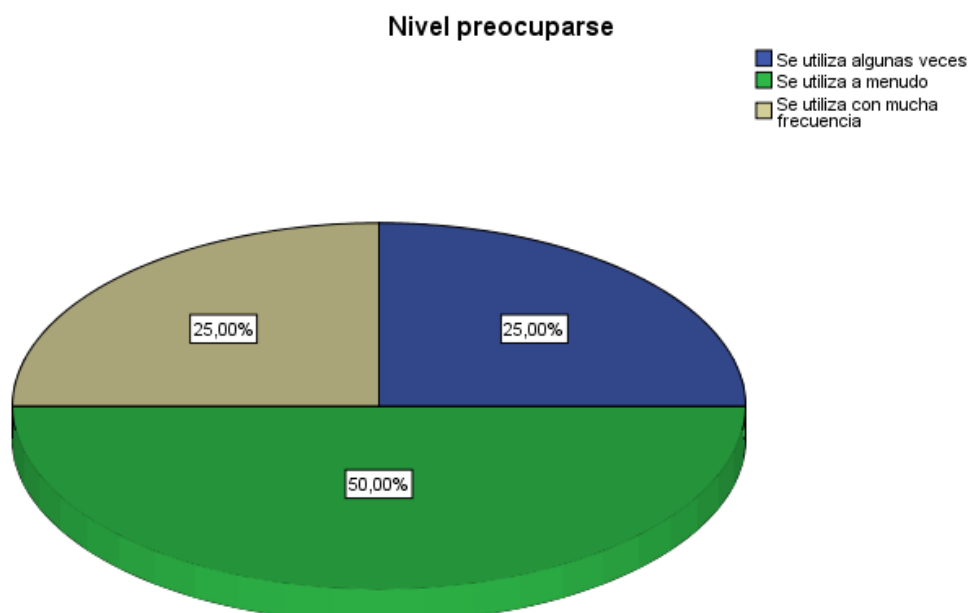
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza algunas veces	18	25,0	25,0	25,0
	Se utiliza a menudo	36	50,0	50,0	75,0
	Se utiliza con mucha frecuencia	18	25,0	25,0	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *preocuparse*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza a menudo” obteniendo los siguientes resultados.

- El 50.0%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 25.0%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 25.0%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.

Figura N°15



Comentario:

El nivel de *preocuparse*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 50.00%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 25.00%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.

Tabla N° 19 Nivel de la sub escala buscar pertenencia

Nivel buscar pertenencia

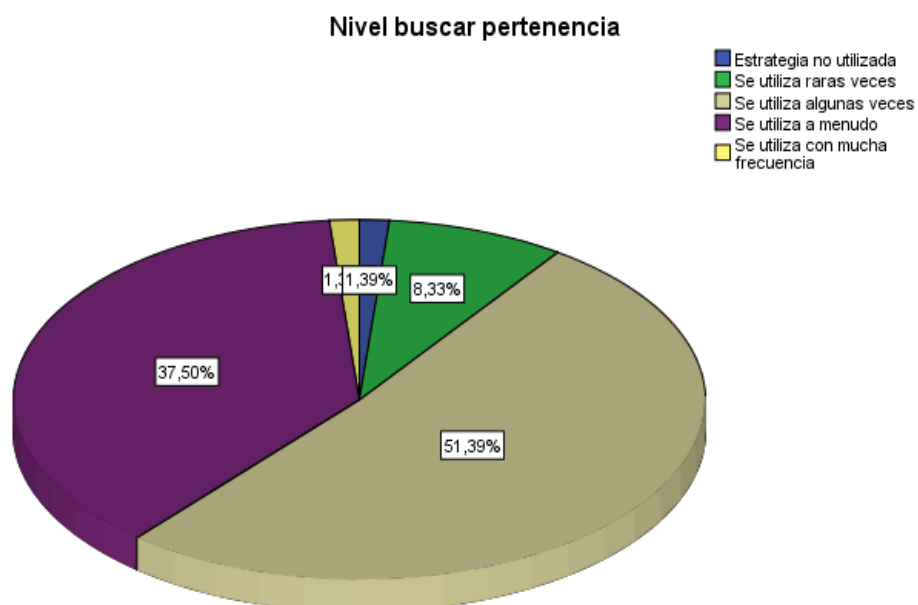
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Estrategia no utilizada	1	1,4	1,4	1,4
Se utiliza raras veces	6	8,3	8,3	9,7
Se utiliza algunas veces	37	51,4	51,4	61,1
Se utiliza a menudo	27	37,5	37,5	98,6
Se utiliza con mucha frecuencia	1	1,4	1,4	100,0
Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *buscar pertenencia*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza algunas veces” obteniendo los siguientes resultados.

- El 51.4%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 37.5%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 8.3%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 1.4%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 1.4%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Figura N°16



Comentario:

El nivel de *buscar pertenencia*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza algunas veces” obteniendo los siguientes resultados.

- El 51.39%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1.39%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla N° 20 Nivel de la sub escala hacerse ilusiones

Nivel hacerse ilusiones

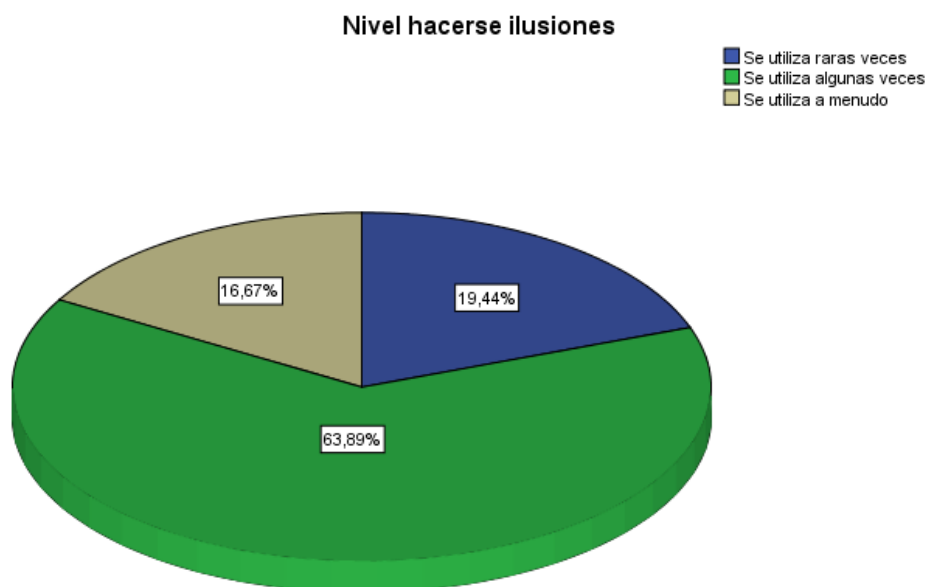
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza raras veces	14	19,4	19,4	19,4
	Se utiliza algunas veces	46	63,9	63,9	83,3
	Se utiliza a menudo	12	16,7	16,7	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *hacerse ilusiones* “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza algunas veces” obteniendo los siguientes resultados.

- El 63.9%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 19.4%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 16.7%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

Figura N°17



Comentario:

El nivel de *hacerse ilusiones*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 63.89%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 16.67%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

Tabla N° 21 Nivel de la sub escala falta de afrontamiento o no afrontamiento

Nivel falta de afrontamiento o no afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	17	23,6	23,6	23,6
	Se utiliza raras veces	34	47,2	47,2	70,8
	Se utiliza algunas veces	18	25,0	25,0	95,8
	Se utiliza a menudo	3	4,2	4,2	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

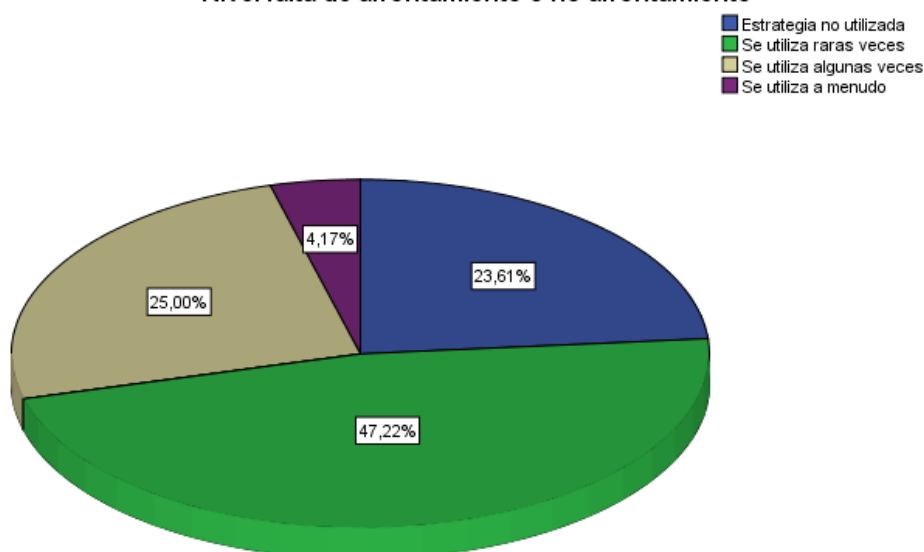
Comentario:

El nivel de *falta de afrontamiento o no afrontamiento*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de At”, se considera “se utiliza raras veces” obteniendo los siguientes resultados.

- El 47.2%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 25.0%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 23.6%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 4.2%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

Figura N°18

Nivel falta de afrontamiento o no afrontamiento



Comentario:

El nivel de *falta de afrontamiento o no afrontamiento*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza raras veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 47.22%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 4.17%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

Tabla N° 22 Nivel de la sub escala ignorar el problema

Nivel ignorar el problema

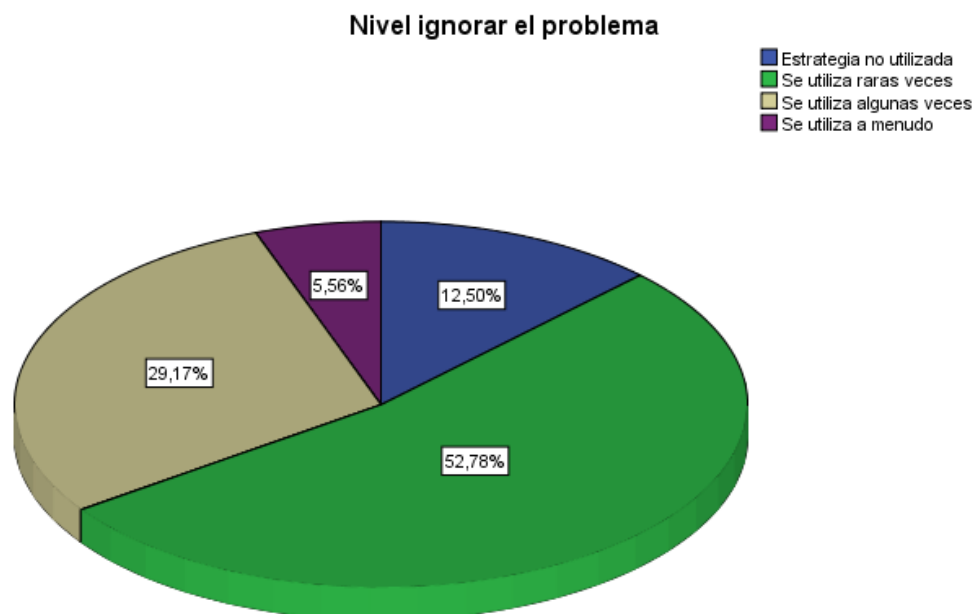
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	9	12,5	12,5	12,5
	Se utiliza raras veces	38	52,8	52,8	65,3
	Se utiliza algunas veces	21	29,2	29,2	94,4
	Se utiliza a menudo	4	5,6	5,6	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *ignorar el problema*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza raras veces” obteniendo los siguientes resultados.

- El 52.8%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 29.2%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 12.5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 5.6%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

Figura N°19



Comentario:

El nivel de *ignorar el problema*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza raras veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 52.78%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 5.56%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

Tabla N° 23 Nivel de la sub escala reducción de la tensión

Nivel reducción de la tensión

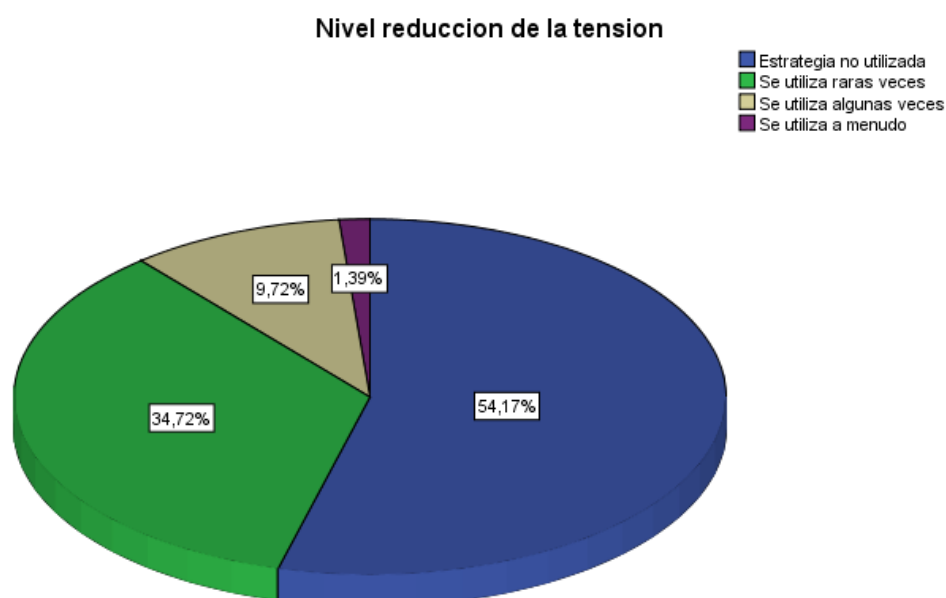
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	39	54,2	54,2	54,2
	Se utiliza raras veces	25	34,7	34,7	88,9
	Se utiliza algunas veces	7	9,7	9,7	98,6
	Se utiliza a menudo	1	1,4	1,4	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *reducción de la tensión*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “estrategia no utilizada” obteniendo los siguientes resultados.

- El 54.2%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 34.7%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 9.7%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1.4%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

Figura N°20



Comentario:

El nivel de *reducción de la tensión*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 54.17%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 1.39%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

Tabla N° 24 Nivel de la sub escala reservarlo para si

Nivel reservarlo para si

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	5	6,9	6,9	6,9
	Se utiliza raras veces	17	23,6	23,6	30,6
	Se utiliza algunas veces	31	43,1	43,1	73,6
	Se utiliza a menudo	12	16,7	16,7	90,3
	Se utiliza con mucha frecuencia	7	9,7	9,7	100,0
	Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *reservarlo para sí*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza algunas veces” obteniendo los siguientes resultados.

- El 43.1%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 23.6%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 16.7%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 9.7%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 6.9%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Figura N°21



Comentario:

El nivel de *reservarlo para sí*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 43.06%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 6.94%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla N° 25 Nivel de la sub escala autoinculparse

Nivel Autoinculparse

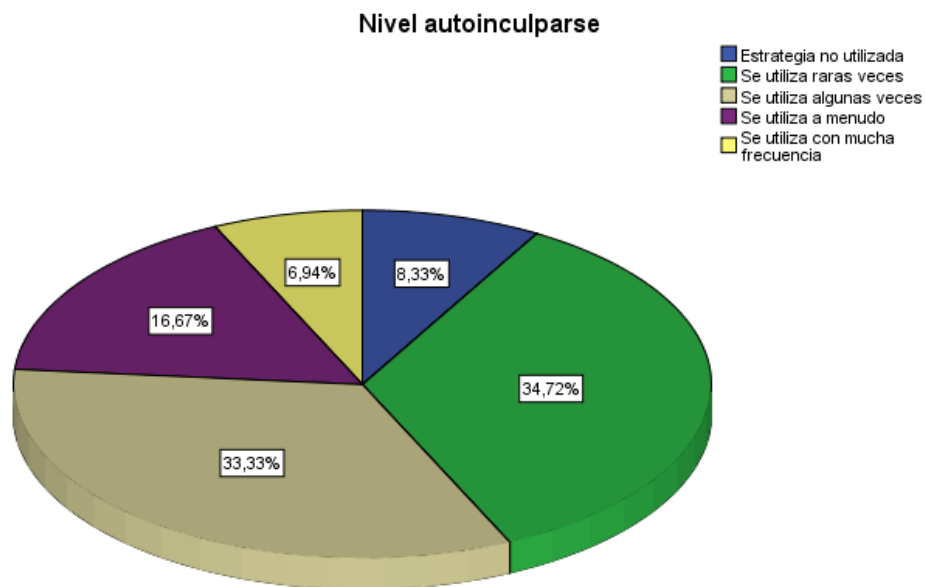
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido Estrategia no utilizada	6	8,3	8,3	8,3
Se utiliza raras veces	25	34,7	34,7	43,1
Se utiliza algunas veces	24	33,3	33,3	76,4
Se utiliza a menudo	12	16,7	16,7	93,1
Se utiliza con mucha frecuencia	5	6,9	6,9	100,0
Total	72	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de *autoinculparse*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza raras veces” obteniendo los siguientes resultados.

- El 34.7%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 33.3%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 16.7%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 8.3%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 6.9%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Figura N°22



Comentario:

El nivel de *autoinculparse*, “En los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”, se considera “se utiliza raras veces”, obteniendo los siguientes resultados.

- El 34.72%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 6.94%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

4.3 Análisis y discusión de resultados

La presente estudio tiene por objetivo general “Determinar el nivel de Estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”. La muestra se conformó de 72 escolares de ambos sexos, 47 varones y 25 mujeres, la edad de la muestra va desde los 12 hasta los 17 años, a quienes se evaluó mediante la “Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis (ACS)” adaptada a Lima por Beatriz Canessa (2002). Los resultados revelan que el nivel de “Estrategias de Afrontamiento” se ubican en un nivel “se utiliza algunas veces” donde el 42.03% de estudiantes utiliza el estilo Referencia a otros, el 35.08% utiliza el estilo Afrontamiento no productivo y el 21.98% utiliza el estilo Resolver el problema; vemos que el primer estilos pertenece al modelo de afrontamiento saludable, sin embargo para que el afrontamiento se vea como proceso productivo es necesario que tanto el estilo orientado al problema como a la emoción deben tener un equilibrio entre sí, convirtiéndose esto en un punto importante para un futuro desarrollo de programas de intervención, pues los resultados demuestran que los estudiantes tienden más desarrollado o utilizan en mayor proporción el estilo referencia a otros seguida de un afrontamiento no productivo.

En cuanto a Lazarus y Folkman (1989) definen los estilos de afrontamiento, como esfuerzos cognitivos y conductuales, que se desarrollan para hacer frente a las demandas internas o externas que son percibidas como excedentes ante los recursos con los que cuenta el individuo. (Romero, 2009), asimismo Buettner et al (1995) ven al afrontamiento como un proceso cambiante, pues el sujeto puede utilizar una estrategia orientada a la emoción y después optar por una estrategia dirigida al problema o viceversa. (Saleh Baqutayan, 2015)

Comentario: Frente a los resultados se observa que dentro del grupo de escolares de entre los 12 y 17 años, las estrategias de afrontamiento menos utilizadas son las del estilo “Resolver el problema”, esto podría ser consecuente a factores familiares, educativos o socioculturales, que intervienen en menor medida al incremento o fortalecimiento de recursos o habilidades orientadas al

análisis, la planeación, la habilidad de resolución de problemas, el liderazgo, una visión poco optimista, entre otros; estos son predictores que generan que los adolescentes muchas veces eviten enfrentar una situación de peligro o riesgo, y obtén por evitar dicha situación o en caso contrario eligen una salida poco saludable perjudicando su desarrollo en diferentes aspectos de su vida sean estos académicos, familiares, laborales o sociales.

Con respecto al primer objetivo específico, en relación a “Determinar el nivel de resolver el problema, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”. Se observa que dicho estilo se halla en el nivel “se utiliza a menudo” donde el 65.3% de estudiantes utiliza la estrategia “Concentrarse en resolver el problema” lo que indica que para afrontar alguna situación estresante hacen uso de un análisis y sistematización de los diferentes puntos de vista u opciones que tienen para resolver dicha situación, asimismo se observó que solo el 34.7% de estudiantes usa la estrategia de “Distracción física” como medida de afrontamiento ante situaciones estresantes, haciendo uso del esfuerzo físico dedicado al deporte, el cual sirve para reducir el nivel de estrés que causa la situación adversa.

Según los hallazgos del presente estudio, se observa resultados similares al trabajo de Gutiérrez y Veliz (2018) quienes realizaron un trabajo titulado “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”, dicho estudio muestra como resultado un nivel “se utiliza a menudo” para la estrategia “Esforzarse y tener éxito” con un puntaje de 51.4% el cual pertenece al estilo “Resolver el problema”; en cuanto a la relación entre las variables del estudio se halló una relación significativa, siendo utilizadas tres estrategias del estilo “Resolver el problema”.

Para Frydenberg y Lewis, “Resolver el problema” se enfocó en la solución de problemas, al intentar permanecer física y socialmente activo siendo visto como afrontamiento productivo, asimismo, Lazarus y Folkman indica que este modelo implica el manejo de las exigencias o demandas internas y/o externas que la persona ve como una amenaza, se centra en modificar la

situación aversiva o hacer uso de recursos que cambien las condiciones situacionales que generan el estrés.

Comentario: De acuerdo con los resultados observados el estilo “Resolver el problema” de la escala, revela que en su mayoría los escolares “utilizan a menudo” dicho estilo de afrontamiento, pues cuentan con herramientas o recursos internos y externos que le permiten enfrentar las diversas situaciones que generan estrés, asimismo, este modelo de afrontamiento le permite al adolescente afrontar los diversos factores o situaciones de riesgo que están presentes durante su desarrollo, a su vez emplear con mayor frecuencia dicho estilo los lleva a obtener mejores resultados en los diversos escenarios en donde se desenvuelve ya sean estos a nivel académico, social o familiar.

Con respecto al segundo objetivo específico, en relación a “Determinar el nivel de referencia a otros, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”. Se observa que el estilo “Referencia a otros” se ubica en el nivel “se utiliza algunas veces” donde el 50% de estudiantes utiliza la estrategia “Buscar apoyo social”, el cual implica compartir sus problema con otros y obtener ayuda de estos, asimismo se observó que el 41.7% de estudiantes usa la estrategia buscar apoyo profesional el cual consiste en buscar la opinión o consejo de un experto.

Según los resultados del presente estudio, se hallaron resultados similares al trabajo de Hilaquita y Palacios (2018) quienes realizaron una investigación titulada “Ideación suicida y estrategias de afrontamiento frente al impacto del embarazo en adolescentes de un hospital Nacional de Lima Metropolitana”. Dicho estudio muestra como resultado un nivel de “se utiliza algunas veces” para todas las estrategias pertenecientes al estilo “Referencia a otros”, donde el 70.7% de las adolescentes usan el estilo acción social para enfrentar al agente estresor.

Según el modelo de Lazarus y Folkman, menciona que a pesar de que es mejor emplear las estrategias de afrontamiento “Centradas en el problema”, la estrategia de “Apoyo social” (centrada en la emoción), contribuye en las personas a afrontar adecuadamente las demandas y exigencias de estrés,

asimismo les brinda una mejor salud mental (Carver, Weintraub, & Scheier, 1989). Convirtiéndolo en un estilo de afrontamiento productivo, puesto que ayuda al adolescente a enfrentar la situación estresante y reducir sus riesgos.

Comentario: De acuerdo con los resultados obtenidos, en el estilo “Referencia a otros” de la escala, vemos que los escolares lo emplean “algunas veces” .el cual logra afirmar ciertos criterios de un afrontamiento productivo, puesto que al buscar ayuda externa, algún consejo de otra persona, o compartir nuestros problemas, ayuda a reducir el nivel de estrés que causan las situaciones adversas evaluadas como desbordantes por los adolescentes, dicho resultado también nos indica de que ciertas habilidades sociales están presentes en este grupo ya que sin ellas sería imposible que el adolescente busque ayuda en su entorno exterior.

Para dar respuesta al último objetivo específico, en relación a “Determinar el nivel de afrontamiento no productivo, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate”. Se observa que el estilo “afrontamiento no productivo” se ubica en el nivel “se utiliza algunas veces” donde el 25% utiliza la estrategia preocuparse el cual indica temor por el futuro en términos generales, asimismo se observó que el 33.3% utiliza la estrategia “autoinculparse” donde el sujeto se ve a sí mismo como responsable de la situación que le genera estrés.

Según los resultados del presente estudio, se hallaron resultados similares al trabajo de Gutiérrez y Veliz (2018) titulado “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”. Dicho estudio muestra como resultado un nivel “se utiliza a algunas veces” para todas las estrategias pertenecientes al estilo “afrontamiento no productivo”, donde el 56.5% utiliza la estrategia hacerse ilusiones, dicha estrategia hace que el adolescente se cree expectativas o esperanzas de una salida positiva o que todo saldrá bien frente a una situación adversa, el cual se transforma en un afrontamiento evitativo el cual no resuelve el problema.

Según el autor Frydenberg y Lewis (2012) propone que el afrontamiento no productivo tiende a usar estrategias evitativas, haciendo que las personas sean incapaces de enfrentar los factores o situaciones estresantes.

Comentario: De acuerdo con los resultados que muestra el estilo “Afrontamiento no productivo” de la escala, vemos que los escolares emplean “algunas veces” este modelo de afrontamiento, del cual se podría inferir que los adolescentes que no cuentan con factores protectores tienden en su mayoría a evitar las situaciones desafiantes y de estrés, o buscan otra forma de afrontar la situación ya sea recurriendo a métodos desfavorables para su salud, entre ellos el consumo de sustancias, el pandillaje o la ideación suicida; siendo solo algunos de los factores o situaciones de riesgo a los cuales es más vulnerable el adolescente cuando se ve presionado y solo frente a la situación de estrés, esto nos indica que variables a su alrededor, como la familia (maltrato familiar, patrones de crianza autoritario, divorcios, etc.), el entorno social desfavorable con pocas oportunidades y la política el cual no invierte en programas de salud y bienestar mental, entre otros, contribuye a que los escolares y adolescentes busquen otras formas de escape para sus problemas.

4.4 CONCLUSIONES

- De acuerdo al nivel de Estrategias de Afrontamiento mostrados por los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate. Se considera **“se utiliza algunas veces”**.
- El nivel de la dimensión “Resolver el problema” de las Estrategias de Afrontamiento, en los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate. Se considera **“se utiliza a menudo”** siendo el 21.98% de estudiantes que lo usan.
- El nivel de la dimensión “Referencia a otros” de las Estrategias de Afrontamiento, en los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate. Se considera **“se utiliza algunas veces”** siendo el 42.03% de estudiantes que lo usan.
- El nivel de la dimensión “Afrontamiento no productivo” de las Estrategias de Afrontamiento, en los estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate. Se considera **“se utiliza algunas veces”** siendo el 35.08% de estudiantes que lo usan.

4.5 RECOMENDACIONES

De acuerdo a los resultados y las conclusiones obtenidos a continuación se expondrá las siguientes recomendaciones.

- Con ayuda del departamento de psicología del centro educativo, es recomendable identificar las variables o factores que generan estrés en el adolescente, asimismo conocer con que factores protectores cuentan, esto ayudara a crear un programa acorde con sus necesidades
- Implementar programas que les facilite adquirir y fortalecer estrategias o habilidades de afrontamiento productivos, para que el estudiante sea capaz de utilizar sus recursos internos y externos reduciendo de esta forma el estrés o enfrentar situaciones que perciben como desbordantes o perjudican de desarrollo físico, psicológico y social.
- Empoderar a los alumnos a crear grupos, exposiciones o programas interacción social que le permita al estudiante compartir sus experiencias negativas, y a su vez apoyar a otros estudiantes que estén atravesando por situaciones similares.
- Con ayuda del psicólogo de la institución realizar campañas enfocadas en el fortalecimiento emocional del adolescente, el cual permita brindarle herramientas de estrategias productivas.

CAPITULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del Programa

“Venciendo a mis problemas con estrategias”

5.2. Justificación del problema

La adolescencia dentro de su marco teórico es considerada como una etapa de transición, en el cual el adolescente pasa por diferentes cambios, como, fisiológicos, emocionales, psicológicos y sociales; durante esta etapa es muy común que enfrente situaciones que le generen incertidumbre, inquietud o estrés, estas situaciones podrían ser los llamados factores o situaciones de riesgo, como, la exposición al consumo de sustancias, el embarazo precoz, el pandillaje, el acoso sexual, indiferencia familiar, violencia familiar, acoso escolar, la pobreza, el hacinamiento, entre otros, incluso los cambios políticos y los retos académicos, las exigencias y la alta competitividad pueden influir en el agotamiento emocional del adolescente, pues estas situaciones en su mayoría rebasan los recursos (personales o interpersonales) o estrategias con los que cuenta para enfrentarlos, llevándolos a enfrentar las situaciones adversas de manera negativa o improductiva, el cual puede causar consecuencias a nivel académico, psicológicos, familiar y social.

Lazarus menciona que para enfrentar situaciones que generan estrés es necesario que el individuo haga uso de recursos cognitivos y afectivos para esas preocupaciones en particular, el cual ayudara reducirá o eliminar el problema devolviéndole el equilibrio al organismo. A su vez Frydenberg y Lewis, quienes realizaron sus trabajos en adolescentes, indican que la mejor forma de suprimir la perturbación es solucionando el problema, es decir removiendo el estímulo que lo ocasiona o acomodándose a la preocupación; dentro de sus estudios menciona que la persona puede hacer uso de dos tipos de afrontamiento, las llamadas productivas y no productivas, el primero brindara al sujeto estrategias enfocadas a la resolución del problema y la búsqueda de apoyo social, mientras que la segunda hace referencia al uso de estrategias de evitación. (Scafarelli & Garcia, 2010)

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, las estrategias de afrontamiento que más usan los estudiantes de educación secundaria de una institución privada, muestra que el 42.03% de alumnos usan el estilo “*Referencian a otros*” haciendo uso de estrategias como, buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar apoyo profesional; el 35.08% utiliza el estilo de “*Afrontamiento no productivo*”, usando estrategias como, preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse; y solo el 21.98% de la muestra utilizan el estilo dirigido a “*Resolver el problema*”; dichos datos nos dicen que la mayoría de los estudiantes no se enfocan en encontrar la solución al problema que los aqueja, esto podría deberse a que desconocen estrategias de resolución de problemas como, la acción de esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, invertir en amigos íntimos, buscar diversiones relajantes y distracción física, o en su mayoría estas estrategias podrían encontrarse deficientemente.

Por lo anterior mencionado, el presente programa de intervención pretende implementar e incrementar las estrategias de afrontamiento saludables en los estudiantes nivel secundario, dicho programa desarrollara en el adolescente una actitud positiva frente al problema que lo aqueje, brindara herramientas que puedan usar para resolver problemas ya sea cotidianos o de mayor complejidad, esto a su vez incrementara la confianza en sí mismos, desarrollando una conducta asertiva.

5.3. Objetivos

5.3.1 Objetivo General

- Incrementar con estrategias el afrontamiento productivo de los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada del distrito de Ate.

5.3.1 Objetivos Específicos

- Crear estrategias para mejorar el nivel de afrontamiento enfocados en la resolución de problemas de los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada del distrito de Ate.

- Aplicar talleres para fomentar una conducta asertiva en los estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada del distrito de Ate.

5.4. Sector al que se dirige

El programa de intervención está dirigido a los estudiantes de 3ro y 5to año de nivel secundario de una institución educativa privada del distrito de Ate.

5.5. Establecimiento de conducta problema - metas

- Resolver el problema.
- Buscar ayuda en otros.

Meta: lograr implementar y/o incrementar en su mayoría el estilo de afrontamiento productivo.

5.6. Metodología de la Intervención

El presente programa de intervención usa una metodología descriptiva-aplicativa. El programa está dirigido a 72 alumnos de ambos sexos de edades entre 12 y 17 años que se encuentran cursando el 3ro y 5to de año de nivel secundario. El desarrollo de los talleres se llevara a cabo en 8 sesiones divididas en 2 meses, desarrollándose 4 sesiones una vez a la semana de cada mes, el cual tendrá una duración de 60 min. Los alumnos serán divididos en dos grupos considerando el tamaño de la muestra, el primer grupo iniciara el taller de 3-4 pm y el segundo de 5-6 pm.

5.7. Instrumentos-Materiales a utilizar

Las sesiones se llevaran a cabo en dos grupos dada la cantidad de alumnos presentes en este trabajo, para lo cual se contara con un instrumento de evaluación inicial y otro final para ver la efectividad del taller; asimismo se usaran recursos humanos y materiales.

Materiales:

- | | | | |
|---|-----------|---|------------|
| ✓ | Papelotes | ✓ | Hojas bond |
| ✓ | Lapiceros | ✓ | Plumones |

- ✓ Tijeras
- ✓ Colchonetas
- ✓ Limpia tipos
- ✓ Sillas y mesas
- ✓ Equipo audiovisual
- ✓ Globos

Recursos humanos:

- ✓ Psicóloga responsable
- ✓ Personal de mantenimiento

5.8 Cronograma

Sesiones	Abril				Mayo			
	1ra sem.	2da sem.	3ra sem.	4ta sem.	1ra sem.	2da sem.	3ra sem.	4ta sem.
¡La primera impresión!	X							
Expreso mi arte		X						
Si luchamos juntos es mejor			X					
Mi motivación mi éxito				X				
Encuentro soluciones					X			
Un espacio único						X		
Evitar no es superar							X	
Cuento con estrategias								X

5.9 Actividades:

Sesión 1: ¡la primera impresión!

Objetivo: Explicar los estilos y estrategias de afrontamiento para afrontar situaciones de riesgo.

Estrategia	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Exposición	<p>Para iniciar la primera sesión del taller empezaremos haciendo una dinámica de presentación para lo cual se pedirá que todo el grupo forme un círculo, después el coordinador indicara que cada uno debe presentarse, para lo cual usaran el ritmo de un rap y les pedirá que digan su nombre al ritmo del rap, él empezara dando un ejemplo de rap <i>“este rap que les voy a presentar, es para que mi nombre puedan recordar, lesly, lesly, me llamo lesly”</i> luego todos deben repetir <i>“lesly, lesly se llama lesly”</i>. De esta forma los demás continuarán el rap con su nombre.</p> <p>Continuaremos con la aplicación de un cuestionario para conocer cuánto saben sobre estrategias de afrontamiento, factores de riesgo y situaciones de estrés, el cual tendrá preguntas concernientes a la variable de este estudio, como:</p> <p>¿Sabes que son los factores de riesgo o situaciones de estrés? Explíquelos.</p> <p>¿Sabes quienes están expuestos a los factores de riesgo?</p> <p>¿Qué ocasiona en las personas que se enfrentan a estos factores de riesgo?</p> <p>¿Qué es lo que más te causa inquietud, miedo, tristeza o estrés?</p> <p>¿Cómo afrontas las situaciones que se mencionaron anteriormente?</p> <p>¿Sabes que son estrategias de afrontamiento?</p>	60 min	Salón amplio Equipo de sonido Encuestas Lapiceros Material audiovisual Folletos

	Una vez culminado el cuestionario pasaremos a la presentación del taller; se inicia presentando un video con referencias a los factores de riesgo y situaciones de estrés a los que está expuesto el adolescente, este tendrá una duración de 10min, después de dicho video la psicóloga pasara a exponer que son las estrategias de afrontamiento basadas en las teorías tomadas en este estudio y su relación con el video anteriormente visto.		
Indicador de evaluación: Se logró el objetivo.			

Sesión 2: Expreso mi arte

Objetivos: Estimular la creatividad y las habilidades artísticas para liberar del estrés a los alumnos.

Estrategia	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Actividades artísticas Dinámica grupal Lluvia de ideas Trabajo en equipo	<p>Para dar inicio a la sesión empezaremos realizando una dinámica para crear un ambiente de confianza, para lo cual el psicólogo a cargo nombrará un color por ejemplo “verde” y los alumnos tendrán que buscar en su entorno dicho color y tocarlo, no importa cuál sea el objeto mientras cumpla con el color designado y se encuentre dentro del aula; continúe la dinámica pidiendo a un participante decir el color de su preferencia.</p> <p>Una vez terminada la dinámica daremos inicio a la actividad central de la sesión, continuaremos presentando 5 actividades artísticas diferentes entre pintura, plastilina, danza, canto y composición, para que los alumnos escojan entre estas actividades cuales desean realizar y de acuerdo a eso se formaran los grupos, una vez elegida la actividad se dará 20 minutos para preparar dicha actividad antes de su presentación, el tema a escoger es libre. Como cierre de la sesión se pedirá a los alumnos que expresen como se sintieron realizando cada actividad, como fue trabajar en equipo, y si les gustaría intentar alguna actividad diferente a la que eligieron.</p> <p>Se explicara los beneficios que brinda el expresar por medio del arte las perturbaciones emocionales.</p>	60 min.	Salón amplio Equipo de sonido Cartulinas pinceles Temperas plastilinas Folletos
Indicador de evaluación: Se logró el objetivo.			

Sesión 3: Si luchamos juntos es mejor

Objetivo: Empoderar a los alumnos a realizar acciones sociales para afrontar problemas.

Estrategia	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Campaña publicitaria Creatividad Trabajo en equipo	<p>La sesión inicia con una dinámica, el consiste en dividir en dos equipos al grupo, y de cada uno de ellos se elegirá a uno para jugar el papel del granjero y los demás representaran a la cebolla, para este último es necesario que los alumnos de ambos equipos se unan entre sí de manera muy fuerte como si se tratara de capas de una misma cebolla, una vez la cebolla este lista el granjero deberá pelar cada capa, cada vez que consiga pelar una capa la persona que ha sido separada del equipo se volverá en un granjero más y ayudara en el trabajo de pelar la cebolla, el que termine primero será victorioso.</p> <p>Para la actividad principal, se necesita que los alumnos trabajen en equipo de seis personas como mínimo, a quienes se les pedirá que creen una campaña de concientización en relación a las situaciones que les genera estrés y cuál sería la forma de afrontarlo, para lo cual se les brindara los materiales y medios necesarios. Las ideas pueden ir desde un anuncio publicitario hasta la creación de una fundación; entre los temas a trabajar están: el acoso escolar, el consumo de sustancias, violencia familiar, percepción de la imagen corporal, dependencia emocional, acoso sexual, presión social y embarazo precoz.</p> <p>Al final de la sesión el psicólogo a cargo realizara un pequeño resumen del trabajo realizado anteriormente. En este punto se pedirá comentarios de cada grupo mencionando como se dieron cuenta para solucionar un problema.</p>	60 min	Cartulinas Plumones colores Folletos Imágenes Material creativo
Indicador de evaluación: Se logró el objetivo.			

Sesión 4: Mi motivación mi éxito

Objetivo: Desarrollar en los alumnos el pensamiento positivo.

Estrategia	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Trabajo en equipo	<p>Para llevar a cabo la actividad se presentara un video en relación a la motivación y el trabajo arduo para lograr las metas o alcanzar el éxito. Una vez terminado el video el responsable a cargo dará una retroalimentación sobre lo observado, asimismo brindara estrategias para vencer a aquellas variables que interfieren con la motivación o meta que se plantean las personas.</p> <p>Continuando con la temática se pedirá a los alumnos que plasmen en una hoja una meta que quisieran cumplir, pero que a esta le añadan los obstáculos que impiden que se realice dicha meta y como enfrentarían dichos obstáculos.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=3ev7GXzFTPg</p> <p>Para finalizar realizaremos una dinámica que incluye el trabajo y motivación en equipo; la actividad consiste en desarrollar con éxito dos tareas en equipo; el primero es lograr completar el lyrics de una canción después de haberlo escuchado solo una vez, y el segundo consiste en descifrar una película a través de dibujos hechos por sus compañeros de equipo. Para lo cual se dividirá en dos equipos al grupo y estos a su vez se dividirán en dos por cada tarea que los guiara al éxito. El primer equipo que logre completar la actividad gana.</p>	60 min.	Salón amplio Equipo audiovisual Video Cartulinas Lápices Permio sorpresa
Indicador de evaluación: Se logró el objetivo.			

Sesión 5: Encuentro soluciones

Objetivo: Estimular la creatividad y capacidad de análisis y resolución de problemas

Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Análisis de caso Dinámica de grupa	<p>Iniciaremos la sesión con una dinámica para fortalecer la unión del grupo, para lo cual se requiere formar grupos de 6 personas, a quienes se les entregara una pelota de tenis y se les pedirá que logren en el menor tiempo posible pasar la pelota a través de las manos de su equipo sin dejar caerla, el equipo que logre el menor tiempo gana.</p> <p>Continuamos la sesión con el análisis de caso, para lo cual es necesario formar 5 grupos a quienes se les entregara un caso referente a los factores de riesgo o situaciones estresantes para los adolescentes, en cual tendrán que dar a conocer las posibles formas de resolverlo o afrontarlo; al finalizar tendrán que compartir su caso con sus compañeros y explicar que estrategias de afrontamiento consideraron.</p> <p>Ejemplo de caso</p> <p>Daniel es un alumno de 2º año de secundaria, lleva estudiando en el mismo colegio desde el nivel primario. Aparentemente, no ha tenido problemas desde entonces, a pesar de que su apariencia es la de un chico frágil pues le hace ser un blanco más fácil para las típicas bromas escolares. Sin embargo, desde el mes de julio ha suspendido varios exámenes, ha estado enfermo algunos días y su familia lo encuentra diferente, más retraído y despistado. Desde hace un tiempo ha recibido varias amenazas de otros alumnos y alumnas del colegio que le obligan a darle dinero, a causar destrozos o a amenazar a otros alumnos/as del colegio. Incluso fuera del centro le han obligar a hacer algunas travesuras. El problema más grave es que las amenazas las reciben frente a los demás alumnos de su clase y no tenga más opción que cumplirlas. Le amenazan con golpearlo (de hecho, ya lo han golpeado), con denunciarlo</p>	60 min.	Pelota Hojas Lapiceros plumones limpiatipo

	<p>a la dirección o a la policía por las cosas que hace, e incluso con hacerle algo a su hermana pequeña.</p> <p>Para finalizar la psicóloga a cargo realizar una retroalimentación de la sesión para reforzar lo aprendido.</p>		
Indicador de evaluación: Se logró el objetivo.			

Sesión 6: Un espacio único

Objetivo: Enseñar a los alumnos a eliminar o liberar la carga emocional.

Estrategia	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Relajación	<p>Se brindara información acerca de los beneficios, las técnicas y los diferentes métodos que se usan para liberar la carga emocional, liberar la mente o conciencia; puntualizando esto como una estrategia de afrontamiento hacia las adversidades del día a día.</p> <p>Para iniciar a los alumnos a entrar a un estado de relajación empezaremos usando una melodía suave, para lo cual solo se les pedirá que se sienten cómodamente y solo escuchen la melodía y dejen fluir cualquier tipo de pensamiento o emoción que aparezca. El ejercicio será guiado por el psicólogo a cargo.</p> <p>A continuación usaremos una técnica de respiración simple, la respiración abdominal, para lo cual se pide al participante que se tumbe boca arriba, que coloque una mano en el pecho y la otra en el abdomen, para que de esta forma sienta los movimientos del diafragma cuando respiren. Paso seguido se les pedirá que realicen una inspiración lenta y profunda por 3', retener el aire, y luego soltarlo lentamente. Después de un tiempo prudente cambiaran a una posición sentada para realizar nuevamente el ejercicio de respiración. (guía de la persona a cargo)</p> <p>En este espacio se combinara la técnica de respiración junto a la guía de la persona a cargo, pues este dará instrucciones para una conexión mente-cuerpo.</p> <p>Para finalizar se abrirá un espacio para que los jóvenes comenten y compartan como se sintió esta nueva experiencia, que sensaciones fueron generadas, que emociones</p>	60 min.	Equipo de sonido Colchoneta

	se despertó, asimismo conocer si tuvieron alguna dificultad para seguir el ritmo del trabajo.		
Indicador de evaluación: Se logró el objetivo.			

Sesión 7: Evitar no es superar

Objetivo: Impulsar y desarrollar la capacidad de reconocer situaciones adversas.

Estrategia	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Roleplaying Dinámica de grupo	<p>Iniciaremos con una dinámica el cual requiere de dos participantes que se coloquen frente a frente, entre ellos habrá un partillo de plástico y un casco, y jugaran al piedra, papel y tijera, el que saque el símbolo ganador podrá golpear con el martillo a su oponente en la cabeza pero este tendrá a favor el casco para evitar ser golpeado, es decir dependerá de la rapidez de ambos participantes, el que logre golpear primero en la cabeza gana.</p> <p>Continuando con la sesión se presentara un video en relación al afrontamiento no productivo o evitativo frente a situaciones a las que puede estar expuesto un adolescente. Después de este corto film, la psicóloga a cargo expondrá cuales son las estrategias no productivas bajo las teorías expuestas en este estudio y su relación con el video observado. Para fortalecer esta la actividad anterior se trabajara bajo la dinámica del “roleplaying”, para lo cual se formaran 5 equipos para que representen situaciones de estrés, en cada representación se visualizara las distintas formas en las que el personaje principal afronta las situaciones. Una vez terminada la dinámica se pedirá a los alumnos que comenten si en cada situación el afrontamiento fue productivo o evitativo.</p>	60 min.	Equipo audiovisual Martillo de goma Casco Lapiceros Material artístico Hojas Folletos
Indicador de evaluación: Se logró el objetivo.			

Sesión 8: Cuento con estrategias

Objetivo: manejar estrategias de afrontamiento productivas frente a situaciones de riesgo.

Estrategia	Desarrollo	Tiempo	Materiales
Panel Dinámica de grupo	<p>Para iniciar la sesión se desarrollara una dinámica para crear un ambiente de confianza en el grupo. Para esto es necesario formar dos equipos y se les pedirá que con sus cuerpos formen en el suelo la letra que se indique, por ejemplo formar la letra “R”, dependerá del equipo usar un número determinado de personas para que logren dicho objetivo.</p> <p>Una vez terminada la dinámica pasaremos a realizar un Panel, dicha técnica será explicada por el psicólogo a cargo, y pasaremos a presentar los tres temas a tratar “factores de riesgo o situaciones de estrés” “afrontamiento productivo” y “afrontamiento no productivo” para tratar estos temas se brindara la información necesaria a los alumnos como ayuda para su exposición, asimismo se les asignara un rol de especialista de alguna profesión por ejemplo, asistente social. Para realizar esta actividad escogeremos a 6 alumnos para cada panel y los demás serán los espectadores quienes se dan cuenta de que pueden utilizar estrategias de afrontamiento productivos.</p>	60 min	Equipo de sonido Folletos
Indicador de evaluación: Se logró el objetivo.			

BIBLIOGRAFÍA

- Alcoser Villacis, A. (2012). Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán (TESIS DE LUCENCIATURA). *Universidad de Guayaquil, Ecuador*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/TESIS%20DE%20GRADO%20Alexandra.pdf>
- Álvarez Jiménez, J. M. (2010). Características del desarrollo psicológico de los adolescentes. *Innovación y Experiencias Educativas*.
- Amaris Macias, M., Madariaga Orozco, C., Valle Amaris, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe. Universidad del Norte* , 123-145.
- Ate, M. (2013). TODO A SU TIEMPO: EDUCACIÓN SEXUAL A LOS JÓVENES DE ATE. Lima, Perú. Obtenido de <http://www.muniate.gob.pe/ate/noticia.php?idPublicacion=3309>
- ATE, M. d. (2011). Distrito de Ate perfil demográfico edad y género a nivel distrital y zonal. Lima, Perú. Obtenido de http://www.muniate.gob.pe/ate/files/documentoEstadistica/2011/boletin_estadistico_n_01_2011.pdf
- Ato, M., López, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 1038-1059.
- Berra Ruiz, E., Muños Maldonado , S., Vega Valero, C., Silvia Rodríguez, A., & Gómez Escobar , G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Internacional de Psicología y Educación*, 37-57.

- Cabrera Gaona, G. L. (2017). Estilos de afrontamiento y agresividad en los adolescentes del nivel secundario de las instituciones educativas estatales del distrito de Comas (TESIS DE LICENCIATURA). *Universidad César Vallejo*. Obtenido de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/3187/Cabrera_GGL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- 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)

- Carver, C., Weintraub, J., & Scheier, M. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

- Casas Rivero, J., & Ceñal González Fierro, M. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Revista de Pediatría Integral, Madrid.*, 20-24.

- Cassaretto Bardales, M., & Perez Aranibar, c. (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptacion del cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y Evaluación* , 95-109.

- Caycho Rodriguez, T., Castilla Cabello, H., & Shimabukuro Tello, M. (2014). Afrontamiento en adolescentes peruanos: analisis confirmatorio de la adolescencia coping scale version abreviada. *revista Científica Eureka*, 187-203.

- Cayllahua Huaynacho, V., & Tunco Ramos , B. N. (2016). Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina – Juliaca (TESIS DE LICENCIATURA). *Universidad Peruana Unión, Perú*. Obtenido de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/565/Vilma_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- DiarioUNO. (2016). Violencia sexual sufren mas de tres mil menores. Obtenido de <http://diariouno.pe/violencia-sexual-sufren-mas-de-tres-mil-menores/>
- Diaz F, R. G. (2007). Sitio web educativo para la asignatura matemática financiera. Maracay, Aragua, Venezuela. Obtenido de <http://biblo.una.edu.ve/docu.7/bases/marc/texto/t6836.pdf>
- Di-coloredo, C., Aparicio Cruz, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 125-156.
- ElPeruano. (2016). Uno de cada 100 menores muestra adicción a internet. Obtenido de <https://elperuano.pe/noticia-uno-cada-100-menores-muestra-adiccion-a-internet-44566.aspx>
- Fernández Poncela, A. M. (2014). Adolescencia, crecimiento emocional, procesos familiares y expresiones humorísticas. *Revista Educar*, 445-466.
- Frydenberg , E., & Lewis, R. (2012). Frydenberg's coping strategies. *Australian Council for Educational Research*.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). Coping with stresses and concerns during adolescence: A longitudinal study. *Annual Meeting of the American Education Research Association*. Chicago.
- Gavilan, M., Quiles, C., & Chá, R. (2009). Estrategias orientadoras ante la inquietud psicosocial. *Revista de Psicología*, 97-109.
- Güemes Hidalgo, M., Ceñal González Fierro, M., & Hidalgo Vicario, M. (2017). Pubertad y adolescencia. *Revista de Formación Continuada de la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia*, 7-22.
- Gutierrez Flores, N., & Valiz Llaja, Y. (2018). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur. (TESIS DE LICENCIATURA). *Universidad Peruana Unión* , Perú. Obtenido de

http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1012/Ninet_Bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Hernandez, J., & Miguel, F. (2001). *Metodologia de la Investigacion*. Mexico: Interamericana.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Batista Lucio, M. (2014). *Metodologia de la investigacion*. Mexico: MCRAW-HILL.
- Hidalgo Vicarioa, M., & Ceñal González-Fierro, M. J. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicologicos y sociales. *Revista An Pediatr Contin. Madrid, España.*, 42-46.
- Hilaquita Cruz, G., & Palacios Ponce de Leon, Y. (2018). Ideación suicida y estrategias de afrontamiento frente al impacto del embarazo en adolescentes de un hospital nacional de Lima Metropolitana (TESIS DE LICENCIATURA). *Universidad Peruana Unión, Perú*. Obtenido de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1005/Gerson_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- INEI. (2015). En el Perú existen más de 200 mil adolescentes que son madres o están embarazadas por primera vez. Lima, Perú. Obtenido de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-peru-existen-mas-de-200-mil-adolescentes-que-son-madres-o-estan-embarazadas-por-primeravez-8703/>
- INEI. (2016). Más del 40% de las niñas y niños fueron víctimas de violencia física o psicológica en los últimos 12 meses. Lima, Perú.
- INEI. (2016). Sistema integrado de estadísticas de la criminalidad y seguridad ciudadana. Lima, Perú.
- INEI. (2017). *Estado de la Niñez y Adolescencia*. Perú.
- INSM. (2013). Estudio epidemiológico de salud mental en Lima Metropolitana y Callao . XXIX. (A. d. Mental, Ed.) Lima, Perú.
- Kirchner, T., Ferre, L., Forns, M., & Zanini, D. (2011). Conducta autolesiva e ideacion suicida en estudiantes de enseñanza secundaria obligatoria.

Diferencias entre genero y relacion con estrategias de afrontamiento. *Actas Esp Psiquiatr*, 226-235.

- Krohne, H. (2002). Stress and coping theories. *Johannes Gutenberg-Universität Mainz Germany*.
- LaRepública. (2012). Niño de 11 años se suicida porque habría sido víctima de bullying. Obtenido de <https://larepublica.pe/sociedad/620566-nino-de-11-anos-se-suicida-porque-habria-sido-victima-de-bullying>
- LaRepública. (2017). *Adolescentes sufren por salud mental*. Obtenido de <https://larepublica.pe/sociedad/1030497-adolescentes-sufren-por-salud-mental>
- Lopez Castelo, A., & López Pérez, E. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de estudios e investigacion en psicologia*.
- Mallmann, C., Lisboa, C., & Calzar, T. (2018). Cyberbullying y Estrategias de afrontamiento en adolescentes del sur de Brasil. *Acta colombiana de Psicologia*, 23-33.
- Matalinares, M. L., Díaz , G., Raymundo, O., Baca , D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y. *Revista Persona*, 105-126.
- Mikulic, I. M., & Crespi, M. C. (2008). Adaptación y validacion del inventario de respuestas de afrontamieto de MOOS (CRI-A) para adultos. *Anuario de Investigacion* , 305-312.
- MINSA. (2009). Control y prevencion en Salud Mental. Lima, Perú.
- MINSA. (2017). Documento técnico situación de la salud de los adolescentes y jovenes en el Perú. *Ministerio de Salud- Lima*, 1(1). Obtenido de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- OJO. (2016). Estudio revela que la cifra de adolescentes que cometen delitos se incrementó. Obtenido de <https://ojo.pe/ciudad/mas-adolescentes-cometen-delitos-232487/>

- OMS. (2014). Salud para los adolescentes del mundo, una segunda oportunidad en la segunda década. Ginebra, Suiza. Obtenido de http://apps.who.int/adolescent/second-decade/files/WHO_FWC_MCA_14.05_spa.pdf?ua=1&ua=1
- OMS. (2018). Adolescentes: Riesgos para la salud y soluciones. Recuperado el 05 de Febrero de 2018, de <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Pamies Aubalat, L., & Quiles Marcos, Y. (2012). Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. *Psicothema*, 230-235.
- Papalia, D. E., Wendkos Olds, S., & Duskin Feldman, R. (2009). *Psicología del desarrollo de la Infancia y Adolescencia* (Vol. 10). Mexico: McGraw Hill.
- Perú21. (2014). INEI: Adolescentes de 12 a 17 años son los mas usan internet en Perú. Obtenido de <https://peru21.pe/lima/inei-adolescentes-12-17-anos-son-internet-peru-155321>
- PUCP, I. d. (2017). Estilos de crianza en el Perú: obediencia y respeto vs. responsabilidad y autonomia. Lima, Perú.
- Romano Peirano, E., & Pérez Aranibar, C. (2017). Afrontamiento y sintomatología clínica en adolescentes (TESIS DE LICENCIATURA). *Pontifica Universidad Católica del Perú*. Obtenido de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/8169/PEIRANO_ELIAS_ROMANO_AFRONTAMIENTO_SINTOMATOLOGIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Romero. (2009). Características de los estilos de afrontamiento en jóvenes estudiantes de secundaria. *Informes psicologicos*, 65-87.
- RPPNoticias. (2014). Hacinamiento en hogares aumenta el riesgo de abuso sexual a niños. Obtenido de <https://rpp.pe/lima/actualidad/hacinamiento-en-hogares-aumenta-el-riesgo-de-abuso-sexual-a-ninos-noticia-742234>

- Saleh Baqutayan, S. (2015). Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(2).
- Scafarelli tarabal, L., & Garcia Perez, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estres en una muestra de jovenes universitarios uruguayos. *Ciencias psicologicas*, 167-175.
- Solis Manrique, C., & Vidal Miranda, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatria y salud mental Hermilio Valdizan*, 33-39.
- UNICEF. (2011). La adolescencia una epoca de oportunidades. New York, EEUU.
- UNICEF. (2015). Una aproximacion a la situacion de Adolescentes y jóvenes en America Latina y el Caribe a partir de evidencia cuantitativa reciente. Republica de panamá, Panamá.
- Viñas Poch, F., Gonzales Carrasco, M., García Moreno, Y., Malo Cerrato, S., & Casas Aznar, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relacion con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicologia*, 226-233.
- Zambrano Plata, G., Vera Leon, S., & Flórez Ortega, L. (2012). Relacion entre funcionalidad familiar y las Estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes embarazadas. *Revista Ciencia y Cuidado*, 9(2).

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Metodología
<p>Problema general:</p> <p>➤ ¿Cuál es el nivel de Estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>➤ ¿Cuál es el nivel de Resolver El Problema, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate?</p> <p>➤ ¿Cuál es el nivel de Referencia A Otros, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>➤ Determinar el nivel de Estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>➤ Determinar el nivel de Resolver El Problema, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate</p> <p>➤ Determinar el nivel de Referencia A Otros, en estudiantes de educación</p>	<p>Población:</p> <p>72 adolescentes, 47 varones y 25 mujeres, edades entre 12 y 17 años, de 3ro y 5to grado de nivel secundario.</p> <p>Muestra:</p> <p>El tipo de muestreo es censal, pues selecciona al 100% de la población</p> <p>Delimitación temporal:</p> <p>2018</p> <p>Tipo de investigación:</p> <p>Investigación descriptiva</p> <p>Diseño de investigación:</p> <p>No experimental</p>

<p>➤ ¿Cuál es el nivel de Afrontamiento No Productivo, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate?</p>	<p>secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate</p> <p>➤ Determinar el nivel de Afrontamiento No Productivo, en estudiantes de educación secundaria de una Institución educativa privada del distrito de Ate</p>	<p>Variable:</p> <p>Estrategias de Afrontamiento</p> <p>Instrumento:</p> <p>Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)</p>
---	---	---

Anexo 2: Carta de Presentación a la Institución Educativa



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 13 de julio del 2018

Carta N° 1492-2018-DFPTS

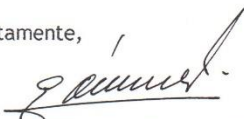

Señor
SERGIO JUSTO HUAMAN
DIRECTOR I.E. VILLA PROGRESO

Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Linda Thirza MARTINEZ CHACON**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 726764360 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,


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

RGS// crh
Id. 909553



PROF. SERGIO JUSTO HUAMAN
DIRECTOR

Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

Anexo 3: Instrumento

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

Edad: _____ Sexo: Femenino ☐ Masculino ☐ Grado: _____

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

	A	B	C	D	E
1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.					
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.					
3. Sigo con mis tareas como es debido.					
4. Me preocupo por mi futuro.					
5. Me reúno con mis amigos más cercanos.					
6. Trato de dar una buena impresión a las personas que me importan.					
7. Espero que me ocurra lo mejor.					
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.					
9. Me pongo a llorar y/o a gritar.					
10. Organizo una acción en relación con mi problema.					
11. Escribo una carta a una persona que creo que me puede ayudar con mi problema.					
12. Ignoro el problema.					
13. Ante el problema tiendo a criticarme.					
14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a).					
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas.					
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.					
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.					
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver televisión, etc.					
19. Practico un deporte.					
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.					
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.					
22. Sigo asistiendo a clases.					
23. Me preocupo por buscar mi felicidad.					
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a).					
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás.					
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas.					
27. Frente a los problemas simplemente me doy por vencido(a).					
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.					
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema.					
30. Decido ignorar conscientemente el problema.					
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.					
32. Evito estar con la gente.					
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.					
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.					
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.					
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.					
38. Busco ánimo en otras personas.					
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.					
40. Trabajo intensamente (trabajo duro).					
41. Me preocupo por lo que está pasando.					
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).					
43. Trato de adaptarme a mis amigos.					
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo.					
45. Me pongo mal (me enfermo).					
46. Culpo a los demás de mis problemas.					
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema.					
48. Saco el problema de mi mente.					
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurre.					
50. Evito que otros se enteren de lo que me pasa.					
51. Leo la biblia o un libro sagrado.					
52. Trato de tener una visión positiva de la vida.					
53. Pido ayuda a un profesional.					
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.					
55. Hago ejercicios físicos para distraerme.					
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.					
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.					
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.					
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.					
60. Trato de hacer amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.					
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.					
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar.					
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.					
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.					
65. Me reúno con las personas que tiene el mismo problema que yo.					
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.					
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan.					
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.					
69. Pido a Dios que cuide de mí.					
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas.					
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.					
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.					
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.					
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir.					
75. Me preocupo por el futuro del mundo.					
76. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.					
77. Hago lo que quieren mis amigos.					
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor.					
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago.					
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión, por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.					

Anexo 4. Antiplagio

Plagiarism - Report [Modo de compatibilidad] - Word (Error de activación de productos)


DISEÑO DISEÑO DE PÁGINA REFERENCIAS CORRESPONDENCIA REVISAR VISTA

12 A A Aa AaBbCcDc AaBbCcDc AaBbCc AaBbCc AaBbCc AaBbCcDc AaBbCcDc AaBbCcDc

Normal Sin espa... Título 1 Título 2 Puesto Subtítulo Énfasis sutil Énfasis

Fuente Párrafo Estilos

3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 20%

Date: jueves, octubre 25, 2018
Statistics: 5074 words Plagiarized / 24992 Total words
Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGIA Y
TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional Estrategias de afrontamiento
en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada del
distrito de Ate Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología
Presentado por: Autor: Bachiller Linda Thirza Martínez Chacón Lima-Perú 2018

Activar Windows
Ir a Configuración de Windows

INGLÉS (ESTADOS UNIDOS)

Capítulo 93 Yo amo a Juan... Correo: linda martinez - Outlook

https://outlook.live.com/mail/inbox/id/AQQkADAwATY0MDABLWUzODctNDk4Zi0wMAItMDAKABAkt%2FkLbld0CJI0I%28CRkw%3D%3D

Outlook

Mensaje nuevo | Responder | Eliminar | Archivo | No deseado | Limpiar | Mover a | Categorizar

Favoritos

- Bandeja de ent... 31
- Borradores 6
- Archive
- Agregar favorito

Carpetas

- Bandeja de ent... 31
- Correo no desea... 3
- Borradores 6
- Elementos enviados
- Scheduled
- Elementos elimina...
- Archive
- Archivo
- Actualizar a Office 365 con Características de Outlook Premium

tesis- Martinez chacon linda

FR Fernando Ramos <feramos0@gmail.com>
Vie 26/10/2018, 00:41
Usted

TESIS FINAL LINDA THRIR...
2 MB

Descargar Guardar en OneDrive

Buenas noches

SUS TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

linda martinez
hola profesor, ya realice las correcciones que me solicito, espero que ahora si este bien, gracias por su tiempo. =)

Jue 25/10/2018, 14:46

VEN AL BRITÁNICO Y SÉ PARTE DEL BRIT CREW

THE BRIT CREW

Activar Windows
Ir a Configuración de PC para activar Windows.

22:36
20/11/18