

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de afrontamiento en estudiantes varones de tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer – Los Olivos

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Roxana America Placido Chipana

Lima – Perú

2017

DEDICATORIA

A todo adolescente que quiera aprender
hacer uso de sus estrategias de
afrontamiento saludablemente.

AGRADECIMIENTO

A Dios porque es mi brújula principal de mi día a día.

A mis padres porque me han enseñado a cumplir con ahínco mi metas, a pesar de las vicisitudes que se presentan en la vida.

Al padre César Buendía, quien sin trámites burocráticos me dio la oportunidad de realizar la investigación en su institución, así como mis prácticas de internado.

A todo docente que me ha brindado su tiempo y comprensión para enseñarme y apoyarme en mi desarrollo profesional.

A las señoras Flavia y Charo, quienes confiaron en mí y me alentaron para lograr con fe mis objetivos.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N° 003-FPs y TS.-2016 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para obtener el título profesional de licenciatura bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA, expongo ante ustedes mi trabajo de investigación denominado “Estrategias de afrontamiento en estudiantes varones de tercer año de secundaria en la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer- Los Olivos.”

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

Atentamente,

Roxana America Placido Chipana.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
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	16
1.3 Objetivos	17
1.4 Justificación e importancia	17

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL 19

2.1. Antecedentes	19
2.1.1. Internacionales	19
2.1.2. Nacionales	21
2.2. Bases teóricas	23
2.2.1. Modelos teóricos de estrategias de afrontamiento	23
2.2.1.1 Modelos teóricos procesuales	23
A. Modelo teórico de afrontamiento transaccional	23
B. Modelo teórico multiaxial del afrontamiento	26
2.2.1.2 Modelo teórico de los rasgos	28
A. Modelo teórico de Represor-Sensibilizador de Byrne	28
B. Modelo teórico de Incrementador – Atenuador de Miller	28

C. Modelo teórico de Aproximación- Evitación de Roth y Cohen	29
2.2.2 Dimensiones de estrategia de afrontamiento	30
2.2.3 Tipos de estrategias de afrontamiento	32
2.2.4 Diferencia entre estilo y estrategia de afrontamiento	34
2.2.5 Recursos de estrategias de afrontamiento	35
2.2.6 Dominios de afrontamiento	37
2.2.7 Estudiantes de secundaria	38
2.2.7.1 Características de estudiantes varones de secundaria	39
2.2.7.2 Problemas en estudiantes varones de tercero de secundaria	40
2.2.7.3 Estrategias de afrontamiento en estudiantes varones de tercero de secundaria	42
2.3. Definición conceptual	43
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	45
3.1 Tipo y diseño de investigación	45
3.1.1 Tipo de investigación	45
3.1.2 Diseño de investigación	45
3.2 Población y muestra	46
3.3 Identificación de la variable y su operacionalización	48
3.3.1 Operacionalización de la variable	49
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación	50
3.4.1 Técnicas	50
3.4.2 Instrumento	50
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	54
4.1 Procesamiento de los resultados	54
4.2 Presentación de los resultados	54

4.3	Análisis y discusión de los resultado	61
4.4	Conclusiones	63
4.5	Recomendaciones	64
CAPÍTULO V: PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN		65
5.1	Denominación del programa	65
5.2	Justificación del problema	65
5.3	Establecimiento de objetivos	65
5.4	Sector al que se dirige	67
5.5	Establecimiento de conductas problemas/metás	67
5.6	Metodología de la intervención	67
5.7	Instrumentos/material a utilizar	68
5.8	Cronograma	69
5.9	Actividades	70
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		86
ANEXOS		93
	Anexo N° 01. Matriz de consistencia	93
	Anexo N° 02. Carta de presentación a la institución educativa parroquial	96
	Anexo N° 03. Carta de aceptación para la aplicación de la investigación	97
	Anexo N° 04. Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS)	98
	Anexo N° 05. Confiabilidad actual	102
	Anexo N° 06. Evidencias	103

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01.	Estrategias de afrontamiento según nivel de adaptabilidad y dominios conductual, cognitivo y emocional.	38
Tabla 02.	Número de estudiantes según nómina	46
Tabla 03.	Operacionalización de la variable estrategias de Afrontamiento.	49
Tabla 04.	Estrategias de afrontamiento según nivel de adaptabilidad	52
Tabla 05.	Normas de interpretación por dimensiones de afrontamiento	53
Tabla 06.	Estadísticos descriptivos de las dimensiones de estrategias de afrontamiento	55
Tabla 07.	Frecuencia comparativa de las estrategias más utilizadas	55
Tabla 08.	Frecuencia de las estrategias según dimensión: Resolver el problema	57
Tabla 09.	Frecuencia de las estrategias según dimensión: Referencia a otros	58
Tabla 10.	Frecuencia de las estrategias según dimensión: Afrontamiento no productivo	59

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01.	Porcentaje de estrategias de afrontamiento utilizadas.	56
Figura 02.	Porcentaje de las estrategias de la dimensión: Resolver el problema.	57
Figura 03.	Porcentaje de las estrategias de la dimensión: Referencia a otros	58
Figura 04.	Porcentaje de las estrategias de la dimensión: Afrontamiento no productivo	60

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de Los Olivos, para lo cual se utilizó el tipo de investigación descriptivo. La muestra de tipo probabilística estuvo conformada por 82 adolescentes varones, de tercer grado de secundaria de una institución parroquial, cuyas edades oscilaron entre 13 y 16 años, quienes fueron evaluados mediante la Escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997); revisado y adaptado por Canessa (2002), en Lima metropolitana. Los resultados permitieron determinar que la mayoría de los adolescentes no presentan un afrontamiento claro y preciso ya que en todas las estrategias sus respuestas se refieren a intentar afrontarlas solo algunas veces. Igualmente las estrategias más utilizadas por los estudiantes son: Buscar diversiones relajantes, Distracción física, Buscar apoyo social, Buscar apoyo espiritual, Buscar pertenencias y falta de afrontamiento.

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

ABSTRACT

The present research has a purpose to determine the coping strategies most used in male students of the third grade of secondary in Los Olivos, for which was used the type of descriptive research. The sample of probabilistic type consisted of 82 male adolescents of the third grade of high school in a parochial institution, whose ages ranged from 13 to 16 years old, who were evaluated through Adolescent Coping Scale (ACS) of Frydenberg and Lewis (1997); revised and adapted by Canessa (2002), in Metropolitan Lima. The results showed that the majority of adolescents do not present clear and precise coping since in all strategies their answers refer to trying to face them only a few times. Also the strategies most used by the students are: Looking for relaxing amusements, Physical distraction, seeking social support, seeking spiritual support, looking for belongings and lack of coping.

Key words: *coping, coping strategies, adolescence, students, educational institution.*

INTRODUCCIÓN

El tema afrontamiento en la adolescencia ha sido estudiado y analizado por diferentes autores y uno de los cuales que ha tenido mayor influencia en el estudio del afrontamiento es el modelo de la evaluación cognitiva de Lazarus y Folkman (1986), quienes consideran que “el afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que tienen utilidad en el manejo de las demandas externas y/o internas” (Canessa, 2002, p.195).

El objetivo de esta investigación es determinar las estrategias de afrontamiento que los estudiantes utilizan para afrontar sus problemas. La adolescencia es un periodo crítico y colmado de adversidades, que es necesario comprender si estos utilizan los instrumentos apropiados para aventajarlas, de los cuales necesitará de los medios que domina y de su personalidad, por eso, el uso de estrategias de afrontamiento es diferente en todas las situaciones y para todas las personas. Por ello es relevante entender cuáles son los problemas más comunes embrollados de afrontar en la adolescencia y las estrategias y recursos que estos usan para afrontarlos ya que de esta manera, se permitirá proyectar la modificación de la conducta en ellos, facilitándoles estrategias de afrontamiento adecuadas o saludables.

El presente trabajo está conformado por cinco capítulos, entre los cuales se expondrán a continuación:

El primer capítulo contiene el planteamiento del problema, el cual está constituido por su descripción, formulación de los problemas, tanto generales como específicos. Además, se incluye el objetivo general y los específicos, concluyendo así con la justificación y la importancia de la investigación.

En el segundo capítulo, se presenta el marco teórico, en el que se aprecia los antecedentes internacionales y nacionales, la base teórica y definiciones conceptuales más importantes.

En el tercer capítulo, se indica la metodología empleada para la investigación, donde explica el tipo y diseño de investigación, las características de la población y la muestra, la identificación de la variable y su operacionalización, así como las técnicas de evaluación y diagnóstico.

El cuarto capítulo, se podrá reportar el procesamiento, presentación, análisis y discusión de resultados obtenidos a partir del uso de las técnicas e instrumentos mencionados en el capítulo anterior, estableciéndose las conclusiones y recomendaciones de las mismas.

Finalizando, el quinto capítulo, se proyecta el programa de intervención, elaborado por un conjunto de sesiones que tiene como objetivo fortalecer los déficits obtenidos en los resultados. Así mismo, detallándose la bibliografía y los anexos correspondientes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Los adolescentes se han caracterizado por desarrollar un amplio repertorio de estrategias para afrontar los inconvenientes que suceden en el día a día, esto garantiza que la incorporación y adaptación en la adultez sea favorable. De esta manera, las estrategias de afrontamiento han sido estudiadas en el modelo de evaluación cognitiva de Lazarus y Folkman (1986), quienes consideran que “el afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que tienen utilidad en el manejo de las demandas externas y/o internas” (Canessa, 2002, p.195). Como se ha dicho, el afrontamiento en los adolescentes se vincula con diversas gestiones que facilitan conductas dirigidas a tolerar, manejar o minimizar las secuelas de un evento problemático.

Asimismo, la adolescencia constituye una etapa esencial del desarrollo humano en la que se producen diversos cambios, principalmente, a nivel físico, pero también a nivel emocional, social e intelectual. Se debe agregar que, el adolescente debe asumir nuevas responsabilidades en la colectividad, responsabilidades que están sujetas a una secuencia de adaptaciones superpuestas a cuestiones biológicas. Del mismo modo, los adolescentes se encuentran sometidos a cierto grado de desesperación e incertidumbre cuando perciben presión proveniente de las responsabilidades, presentes y/o futuras, por iniciativa de uno mismo o por influencia del sistema social y familiar (Papalia, Wendkos y Duskin, 2010).

Más aún, estas investigaciones sobre el desarrollo en la adolescencia, revelan las diferencias significativas, entre varones y mujeres, respecto la secuencia de cambios que experimenta cada adolescente. En otras palabras, sustentan que

los comportamientos problemáticos están asociados al género, donde aquellas conductas desadaptativas se aprecian mayormente en varones (Garaigordobil, como se citó en López, Sánchez y Fernández, 2008).

La Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos no es ajena a esta realidad. A pesar de que esta institución destaca por impartir una formación humana-cristiana, haciendo énfasis en los valores, muchos de los estudiantes provienen de sistemas familiares disfuncionales, que se manifiesta en la ocurrencia de diversos problemas entre los estudiantes adolescentes, específicamente en estudiantes varones, quienes ostentan conductas desadaptativas o problemáticas como: indisciplina, actitudes agresivas, ejecución de autolesiones, bajo rendimiento académico, evasión de misas y clases y escaso respeto a las autoridades.

Por lo mencionado anteriormente esta investigación se enfoca en adolescentes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos del año académico 2017.

Es precisa la investigación de las estrategias de afrontamiento de los estudiantes varones de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer; puesto que, los adolescentes varones además de experimentar periodos de cambios físicos, cognitivos y sociales, también están influenciados por factores externos no predecibles, por ejemplo conflictos familiares y sociales, dificultades académicas, problemas de autoestima, o conductas desadaptadas. Lo dicho hasta aquí supone que si no se intercede en la problemática presentada, los adolescentes varones estarán propensos a involucrarse en situaciones más perjudiciales, afectando su integridad física y psíquica.

Ahora bien el desarrollo de afrontamiento es esencial, en el periodo adolescente de los estudiantes varones, porque funcionan como reguladores de la perturbación emocional. Por lo tanto, la presente investigación pretende

describir el contexto problemático y, luego proponer un programa de intervención psicoeducativo, centrado en fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento, que favorezca el aspecto adaptativo del adolescente varón, a tal punto que estén propensos a obtener logros académicos y a salvaguardar su bienestar físico y psicológico.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos?

1.2.2. Problemas específicos

- 1.- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión Afrontamiento activo frente al problema, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos?
- 2.- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión Afrontamiento referente a otras estrategias, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos?
- 3.- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión Afrontamiento no productivo, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos.

1.2.2. Objetivos específicos

Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión Afrontamiento activo frente al problema, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos.

Precisar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión Afrontamiento respecto a otras estrategias, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos.

Especificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión Afrontamiento no productivo, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos.

1.3 Justificación e importancia.

En lo Teórico este estudio parte de sistematizar los aportes teórico científicos que abordan los adolescentes en los procesos educativos; siendo el motivo de esta investigación las dificultades de los estudiantes adolescentes varones de tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer,

en el afrontamiento de situaciones problemáticas, que se manifiestan mediante comportamientos desadaptados. Por ello, se pretende aportar significativamente en el aspecto teórico existente, reafirmando la relevancia de los aspectos teóricos expuestos, como en el modelo transaccional de Lazarus, donde se realiza la interacción entre las demandas del ambiente y la persona, que hace uso de los recursos que posee para afrontarlos.

Por otro lado, se justifica en el plano práctico con la planificación e implementación de programas de intervención, tomando en cuenta la información obtenida sobre las deficiencias y carencias de estrategias afrontamiento para facilitar la comprensión y el estudio de la realidad conflictiva y finalmente, fomentar las estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes varones.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes.

2.1.1. Antecedentes internacionales.

Según la revisión bibliográfica se ha desarrollado exploraciones internacionales de carácter correlacional relacionando las estrategias de afrontamiento con otras variables, en poblaciones adolescentes.

Se encuentra la investigación de Pamies y Quiles (2012) quienes tuvieron el objetivo de determinar la correlación que coexiste entre estilos y estrategias de afrontamiento en personas con trastornos de conducta alimentaria. Presenta un tipo de investigación correlacional, transversal y diseño no experimental. Se utilizó las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y el Eating Attitude Test EAT – 40. En resumen, destaca el empleo de estrategias de afrontamiento de huida intropunitiva con altos puntajes en el EAT – 40. Por ello, adolescentes con mayor riesgo de desarrollar trastornos alimenticios usan estrategias de afrontamiento de carácter evitativo, mayormente.

También, Bahamón (2012) tuvo el objetivo de vincular la existencia de síntomas bulímicos con el uso de estrategias de afrontamiento y variables sociodemográficas en mujeres entre los 10 y 17 años. El diseño fue cuantitativo, correlacional, transversal y no experimental. Se aplicó el Test de Bulimia de Edimburgo y la Escala de afrontamiento para adolescentes. En resumen, existe correlación positiva entre situaciones problemáticas, como síntomas de bulimia, y las estrategias de autoinculparse y búsqueda de apoyo espiritual, también entre gravedad y las estrategias de apoyo espiritual y distracción física. Por último, existe relación entre las estrategias y los síntomas y gravedad de la bulimia son evitativas.

Por último, Zambrano, Vera y Flórez (2012) pretendió determinar la relación entre la funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por 150 adolescentes embarazadas del Programa de Atención a la Adolescente Gestante. Se realizó un estudio con enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional y probabilístico. Se aplicó la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Los resultados indican que el 54% de las participantes tienen un régimen familiar disfuncional y el 46% tienen sistema funcional correspondiente. Se concluyó que existe relación positiva entre la funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento.

De igual manera, se ha encontrado investigaciones de tipo descriptivo con una población e instrumento similar al que se desarrolla en este trabajo, para ello se cita la siguiente investigación:

López y López (2015) intentaron establecer las estrategias de afrontamiento de los 447 estudiantes Gallegos de secundaria entre 12 y 16 años. Fue un estudio de investigación no experimental, de tipo transversal, descriptivo y analítico, y se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis. Los resultados señalaron que buscar diversiones relajantes corresponde a las mujeres con una media alta para evadir sus problemas y como apoyo emocional; por otro lado, en autoinculparse, distracción física, aislamiento y no acción, concierne a los varones.

Asimismo, Molina y Muevecela (2016) tuvieron como objetivo conocer las estrategias de afrontamiento usadas frecuentemente por 77 estudiantes adolescentes entre 16 y 18 años del colegio San José de la Salle de la ciudad de Cuenca, sección vespertina. Fue un estudio de enfoque cuantitativo y de carácter transversal a nivel descriptivo y se aplicó la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Los resultados indicaron que la estrategia más utilizada es buscar diversiones relajantes con un promedio de 73. Asimismo, la estrategia

buscar diversiones relajantes predomina, tanto en hombres con un 55,6% y mujeres con 41,7%; se destaca que las féminas utilizan mayor diversidad de estrategias de afrontamiento a comparación de los demás.

2.1.2. Antecedentes nacionales

La revisión bibliográfica elaborada en el plano estatal muestra algunas investigaciones de carácter descriptivo de la variable estudiada, para ilustrar esto se anuncia la sucesiva cita:

En tal sentido, Chan (2007) pretendió determinar las estrategias de afrontamiento frente a situaciones complicadas en la vida académica en 100 estudiantes, entre los 17 y 18 años. La investigación fue realizada por medio de un diseño descriptivo y se utilizó la “Escala de Afrontamiento para adolescentes” (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997); revisado y adaptado por Canessa (2002), en Lima. Se concluyó que la mayoría de jóvenes no presenta un afrontamiento definido ya que en todas las estrategias sus respuestas se refieren a intentar afrontarlas sólo algunas veces. Igualmente, las estrategias más utilizadas por los estudiantes para afrontar sus situaciones complicadas son: buscar apoyo social, concentrarse en resolver problemas, esforzarse y tener éxito, preocuparse, buscar amigos, ilusionarse, autoinculparse, reservarse para sí, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes.

Todavía cabe señalar que otros estudios pretendieron determinar la relación y efectos de la variable estudiada, estrategias de afrontamiento, acerca de otras variables, tal como se muestra en las sucesivas citas:

Martínez y Morote (2011) pretendieron conocer el uso de estrategias de afrontamiento de 413 adolescentes de 13 a 18 años de la ciudad de Lima. La indagación fue de carácter descriptivo con diseño no experimental. Se utilizó la

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) Los resultados señalaron que las estrategias de afrontamiento más usadas fueron Preocuparse y Esforzarse.

Obando (2012) tuvo el objetivo de determinar la relación entre la sintomatología depresiva y el afrontamiento en 181 adolescentes escolares, entre los 13 y 18, de un colegio privado de Lima. La investigación fue de tipo correlacional, no experimental, utilizó el Inventario de depresión de Beck II – IDB II (Beck, Steer & Brown, 2016) y la Escala de afrontamiento para adolescentes – ACS (Frydenberg & Lewis, 1997). Se encontró correlación directa medianas entre la sintomatología depresiva y el estilo de afrontamiento no productivo. También, se hallaron correlaciones medianas con las estrategias falta de afrontamiento, reducción de la tensión y autoinculparse.

Asimismo, Boullosa (2013) describió y relacionó los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios. Tuvo metodología de tipo correlacional, transversal y no experimental. Se empleó el inventario SISCO del estrés académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Se halló un nivel promedio de estrés académico “medianamente alto” y las situaciones principalmente generadoras de estrés fueron las evaluaciones y la sobrecarga académica. Por último, el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo solucionar el inconveniente.

De la misma manera, Gonzales (2015) pretendió establecer la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de 1° a 5° grado de secundaria. Fue una investigación correlacional con diseño no experimental. Se aplicó el inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) a 180 escolares de una Institución Educativa Estatal de Lima Este. Los resultados arrojaron que existe la relación significativamente positiva con los estilos “centrado en los demás” e “improductivo”. Además que el 75% de los estudiantes sienten una intensidad de

estrés medio alto, siendo las siguientes estrategias las más utilizadas: distracción física, invertir amigos íntimos y preocuparse.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Modelos teóricos de estrategias de afrontamiento.

Según la revisión bibliográfica, se ha encontrado una distinción marcada entre los diversos modelos teóricos de estrategias de afrontamiento, por esta razón se presenta dos grandes conjuntos de modelos teóricos, que fueron planteados por Corral (2015) como modelos procesuales y modelos de rasgos.

2.2.1.1 Modelos teóricos procesuales

Se ostenta los modelos teóricos procesuales que han sido planteados conjuntamente con teorías que tratan de explicar el funcionamiento del afrontamiento, según Lazarus y Folkman (1986) y Dunahoo, Hobfoll, Monnier y Johnson (1998) y se explican a continuación:

A. Modelo teórico de afrontamiento transaccional

El modelo teórico de afrontamiento transaccional está basado en la teoría de evaluación o valoración cognitiva que fue propuesto por Lazarus y Folkman (1986). En primer lugar, los planteamientos principales surgen desde la presencia del estrés, definido por los responsables como las interrelaciones que ocurren entre la persona y el contexto en que se encuentra inmerso.

Asimismo, el estrés se produce en momentos en que la persona le atribuye el significado exorbitante a sus experiencias sobre los recursos que posee y pueden ser nocivos para su bienestar. Por lo tanto, esta estimación implica que la persona en un escenario de estrés realiza una

evaluación o valoración cognitiva e identifica el elemento afectivo de la situación estresante (Vera, 2004). Conviene subrayar que desde este modelo el afrontamiento dependerá del proceso de evaluación o valoración cognitiva que el implicado realice en situaciones problemáticas.

Seguido a ello, los autores proponen que el afrontamiento del estrés requiere de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se surgen para hacer frente a las demandas específicas externos y/o internos, valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo (Lazarus y Folkman, 1986). En otras palabras, las estrategias de afrontamiento permiten el manejo del problema en cuestión, permitiendo regular las manifestaciones emocionales de situaciones estresantes.

Por otro lado, los responsables de este modelo al plantear el significado de estrés señalan la influencia esencial del proceso de evaluación cognitiva. Asimismo, este proceso de respuesta al estrés implica la intervención de dos factores principales. Para empezar, la inicial abarca la predisposición amenazadora del estrés en el individuo, seguido a ello, el factor se relaciona con la valoración de los recursos necesarios para minimizar, tolerar eliminar los factores de estrés y el estrés que ellos producen.

Etapas de la evaluación cognitiva

El proceso de la evaluación cognitiva se divide en dos etapas que se exponen a continuación:

Evaluación primaria

La persona realiza un tipo de respuesta inicial para evaluar las circunstancias. Mae (2011) plantea que inicialmente la persona, mayormente, se cuestiona lo siguiente: “¿Qué significa esta situación (factor de estrés)?” y “¿Qué significa esta situación (factor de estrés)?” y “¿Cómo influye en mí?”. Además, sustenta que las tres respuestas representativas a estas preguntas son: “Esto no es importante”, “Esto es bueno”, “Aquello es estresante”

Luego de haber respondido las interrogantes preliminares, sucede la clasificación de los factores de estrés o la situación problemática, tomando en cuenta cuatro modos y son los siguientes:

De amenaza: se refiere a la anticipación que realiza la persona para considerar la posible presencia de un posible daño y/o peligro.

De desafío: sucede cuando existe una apreciación de amenaza pero, adicional a ello, también existe una posible ganancia. Por consiguiente, el individuo involucrado mentaliza sus oportunidades para manejar adecuadamente la situación problemática, haciendo uso de sus herramientas.

De pérdida o daño: sucede cuando se produce una lesión, ya sea un padecimiento incapacitante, daño a la estimación propia o social, fallecimiento de seres queridos, etc.

De beneficio: se realiza la estimación de las posibles ganancias, en el contexto nebuloso, lo cual no produce efectos de estrés.

Evaluación secundaria.

En la segunda etapa, se establece las posibles ejecuciones prácticas para afrontar el factor estresante o problemático, tomando en cuenta las estrategias de afrontamiento. Ante ellos, Mae (2011) aporta que las afirmaciones indican una evaluación secundaria positiva, las cuales son las siguientes: “yo puedo lograrlo si pongo de mi parte”, “lo intentaré al margen de mis posibilidades de éxito”, y “en caso de que no funciones, en la siguiente ocasión puedo usar otra estrategia”.

En oposición, existen afirmaciones que indican una evaluación secundaria negativa, las cuales son las siguientes: “no puedo, tengo la certeza de mi fracaso”, “no lo lograré porque nadie cree en mí” y “no quiero intentarlo porque soy conciencia de mi falta de posibilidades de lograrlo”.

Es importante aclarar que la interacción entre la etapa de la valoración primaria de la intensidad del estrés y la contestación emocional; aun así ambas etapas son interdependientes (Lazarus y Folkman, 1986). En otras palabras, a oposición de otras teorías que estructuran sus etapas en forma secuencial, en la teoría de evaluación cognitiva, la etapa de evaluación secundaria se desarrolla paralelamente con la etapa de evaluación primaria, o en otras situaciones, la evaluación secundaria funciona como el comienzo de la evaluación primaria.

B. Modelo teórico multiaxial del afrontamiento.

El modelo multiaxial está basado en la teoría de la Conservación de los Recursos (Hobfoll, 1989), que plantea tres ideas principales. Primero gran cantidad de estresores presentan un carácter interpersonal; segundo los esfuerzos individuales de las personas para compensar los estresores tienen efectos de naturaleza social; y tercero el afrontamiento es aquella

gestión que involucra la interacción con otros sujetos (Pedrero, Santed y Pérez, 2011).

Asimismo, se resalta el afán de los sujetos por respaldar sus recursos, los cuales pueden ser de cuatro tipos: los objetos, características personales, condiciones de empleo y energías, entendidas como medios que posibilitan el logro de distintas herramientas. Solo uno de los recursos mencionados es protector de los demás; de esta manera, se alega que la primordial fuente de estrés resulta de la merma de alguno de estos recursos (Corral, 2015).

En suma, Corral (2015) señala la existencia de tres dimensiones en el modelo multiaxial. En primer lugar, el afrontamiento activo vs pasivo; el afrontamiento activo, junto con una utilización positiva de los recursos sociales incrementa los beneficios individuales en la resistencia al estrés, lo cual implica derivaciones saludables y la ejecución de las metas propuestas.

En contraste, en la segunda dimensión, afrontamiento prosocial vs antisocial, el afrontamiento antisocial puede favorecer el alejamiento del sostén que rodea al sujeto, provocando resultados negativos para la salud individual, aun cuando se alcanzaron las metas. Por último, existe una tercera dimensión, afrontamiento directo vs indirecto, ya que en ciertas culturas el afrontamiento se produce evitando el enfrentamiento particular y la probabilidad de que el oyente pudiera sentirse incómodo (Hobfoll y Dunahoo, como se citó en Pedrero, Santed y Pérez, 2011)

2.2.1.2. Modelos teóricos de los rasgos

A continuación se cita tres modelos de rasgos, que se centran en referir los patrones representativos de modalidades individuales para afrontar situaciones conflictivas y son los siguientes:

A. Modelo teórico de Represor-Sensibilizador

Este modelo consiste en que las personas afrontan el estrés con estrategias que oscilan entre dos exámenes, la represión y la sensibilización. En el primer extremo se localizan los individuos que suelen reprimir excesivamente, lo cual concierne a una modalidad de afrontamiento dirigido a la negativa y la evitación de las situaciones problemáticas. En confrontación, en el segundo extremo se hallan las personas extremadamente sensibilizadoras, que alude a las propensiones de atender y exteriorizar los problemas (Byrne, como se citó en Cardoso, 2014).

B. Modelo teórico de Incrementador-Atenuador

Miller realiza la forma en que las personas procesan cognitivamente la comunicación amenazante o estresante. Para ello, plantea dos modalidades de afrontamiento: el incrementador y el atenuador. El inicial, es aquella persona que se encuentra en permanente estado de alarma y busca información sobre la amenaza. Por el contrario, la segunda modalidad lo posee aquella persona que tiende a soslayar o cambiar la comunicación de amenaza o estrés, haciendo uso de sus habilidades de cognición (Miller, como se citó en Pedrero, Santed y Pérez, 2011).

C. Modelo teórico de Aproximación- Evitación

En este modelo se constituye una clasificación de dos formas de afrontar situaciones problemáticas, cada una de ellas con una subdimensión de carácter comportamental y otra cognitiva. Las estrategias de aproximación tienen como propósito desarrollar el entendimiento de la situación problemática o estresante y también mejorar los recursos para enfrentarse a ella. Esto permite obtenerse mediante pensamiento de planificación o estudio (estrategia de aproximación conductual) o a través de hechos como búsqueda de contenido o confrontación (estrategias de aproximación cognitiva).

En oposición, las estrategias de evitación revelan una tentativa consciente de apartarse del origen del problema. Suelen ser usadas cuando la circunstancia es considerada ingobernable, los medios que posee el sujeto afectado son limitados, existen pocas para lograr una aproximación práctica, etc. En otras palabras, son estrategias de distanciamiento psicológico, que pueden ser estrategia de evitación cognitiva o estrategia de evitación conductual.

Ante ello, los autores indican que los dos tipos de estrategias de afrontamiento permiten ser eficaces dependiendo de la situación. Por muestra, la evitación logran ser provechosa si se emplea en un instante anticipado al incidente traumático, mientras que el afrontamiento por aproximación es apropiado cuando la circunstancia es gobernable, las derivaciones se esperan en momentos futuros o cuando el individuo sabe el origen de estrés (Roth y Cohen, como se citó en Márquez, 2006)

2.2.2. Dimensiones de estrategias de afrontamiento

Cada persona utiliza diferentes estrategias de afrontamiento según el contexto en que se encuentra y las condiciones desencadenantes del problema. Por ello, una de las primeras contribuciones de sistematización del afrontamiento en dimensiones básicas fue la propuesta de Moos y Billings, quienes distinguieron la dimensión según el “método utilizado”, donde el afrontamiento puede ser activo o de evitación y la dimensión según la “focalización de la contestación” que implica el afrontamiento y la emoción (Moos y Billings, como se citó en Díaz, Sánchez y Fernández-Abascal, 1997).

De igual manera, Endler y Parker elaboraron el Inventario Multidimensional de Afrontamiento, donde identificaron tres dimensiones básicas. En primer lugar, el afrontamiento orientado a la tarea, seguido a ello el afrontamiento orientado a la emoción y, por último, el afrontamiento orientado a la evitación (Endler y Parker, como se citó en Díaz Sánchez-Abascal, 1997).

Posterior a ello, Fernández-Abascal y Palmero, toman como referencia el modelo de dimensiones propuesto por Moos y Billings y agregan una tercera dimensión (Londoño, Pérez y Murillo, 2009). Primero, la dimensión del método utilizado en el afrontamiento, distinguiéndose el afrontamiento activo, entendido como aquel que emplea recursos para solucionar las situaciones problemáticas.

Luego el afrontamiento pasivo que se basa en la desaparición de acciones para buscar soluciones y por último, afrontamiento de evitación, que se centra en evadir la situación problemática y sus consecuencias.

Posteriormente la dimensión de la focalización del afrontamiento, donde se encuentra el afrontamiento dirigido al problema, que implica el manejo de las condiciones comprometidas con la situación amenazante; además el afrontamiento dirigido a la respuesta emocional, que involucra la reducción o eliminación de la respuesta emocional concebida en el contexto conflictivo, y posteriormente, el afrontamiento dirigido a cambiar la valoración inicial de la dificultad o también llamado reevaluación.

La última dimensión de dinamismo movilizado en el afrontamiento engloba el afrontamiento cognitivo, que se relaciona con la indagación de alternativas, procesos de estudios y otros, que el afrontamiento conductual implica comportamientos activos o pasivos que tienen en similitud la búsqueda de adaptación hacia la situación problemática.

Por otro lado, Fridenberg y Lewis construyeron el instrumento Adolescent Coping Scale (ACS), donde diferencian tres dimensiones (Frydenberg y Lewis, como se citó en Canessa, 2002). La inicial dimensión es concerniente a Resolver el problema que está referido a todo aquel esfuerzo por solucionar el problema y vislumbra las estrategias de Concentrarse en resolver el problema, Esforzarse y obtener éxitos, Invertir en amigos íntimos, Fijarse en lo positivo, Buscar diversiones relajantes y Distracción física.

La segunda dimensión de Referencia a otros e involucra el esfuerzo para afrontar el problema haciendo uso de herramientas de apoyo, provenientes de las relaciones interpersonales, profesionales o agentes de la religión. Asimismo, abarca las estrategias de Requerir apoyo social, Acción social, Buscar apoyo espiritual y Buscar ayuda profesional pertenecen a este estilo.

La última dimensión se denomina Afrontamiento no productivo y está relacionado con la falta de capacidad para afrontar los problemas. Esta dimensión integra las sucesivas estrategias: Preocuparse, Buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, No afrontamiento, Ignorar el problema, Reducción de la tensión, Reservarlo para sí y Autoincluirse.

En conclusión, como se ha mencionado anteriormente, existen numerosas formas de sistematizar las estrategias de afrontamiento en dimensiones. Sin embargo, la presente investigación utilizará las dimensiones del instrumento Adolescent Coping Scale (ASC) desarrollado por Frydenberg y Lewis.

2.2.3. Tipos de estrategias de afrontamiento.

En seguida se presenta los 18 tipos de estrategias de afrontamiento propuestos por Frydenberg y Lewis (como se citó en Rodríguez, 2014).

- a)** Búsqueda de apoyo social (As): Destreza que consiste en preferir a participar el obstáculo con otros y solicitar apoyo en su resolución.
- b)** Concentrarse en resolver el problema (Rp): Estrategia enfocada a resolver el obstáculo, lo analiza y estudia desde diversas perspectivas.
- c)** Esforzarse y tener superación (Es): Estrategia que explica compromiso, aspiración y esmero.
- d)** Preocuparse (Pr): Relacionado a situaciones que señalan pavor por los nuevos episodios que están cercanos, es decir, agobio acerca de la felicidad futura.
- e)** Invertir en amigos íntimos (Ai): Alude a la demanda de vínculos personales como noviazgos o amistades íntimas.
- f)** Buscar pertenencia (Pe): Expresa agobio por lo que otros piensan, por eso le interesa sus vínculos con los demás.

- g)** Hacerse ilusiones (Hi): Estrategia expuesta por elementos justificados en la esperanza y el optimismo ante todo obstáculo que se presente.
- h)** Falta de afrontamiento (Na): Radica en componentes que evidencian la falta de capacidad personal para tratar el obstáculo y el desarrollo de señales psicosomáticas.
- i)** Acción social (So): Se refiere a la actitud de permitir que otras personas sepan las preocupaciones e intentar de buscar ayuda realizando alguna actividad.
- j)** Ignorar el problema (Ip): Estrategia de rehusar conscientemente la presencia del obstáculo o preocupación.
- k)** Autoinculparse (Cu): Se autodenominan como responsables de los obstáculos.
- l)** Reservarlo para sí (Re): Estrategia expuesta por componentes que manifiestan que el sujeto huye de los demás y no anhela que perciba sus dificultades.
- m)** Buscar apoyo espiritual (Ae): Refiere elementos que disponen de la oración y la fe en la asistencia de un ente divino.
- n)** Fijarse en lo positivo (Po): Estrategia que se relaciona con la actitud positiva del evento. Para todo busca el lado provechoso de los acontecimientos.
- o)** Buscar diversiones relajantes (Dr): Representa elementos que detallan ocupaciones relajantes como escuchar música, pintar, bailar, entre otros.
- p)** Distracción física (Fi): Está relacionado en toda actividad del deporte con el fin de sostenerse en forma y con salubridad.
- q)** Reducción de la tensión (Rt): Consiste en reflejar un intento por sentirse mejor y de relajar la tensión.
- h)** Buscar ayuda profesional (Ap): Refiere en indagar los consejos o sugerencias de los diversos profesionales como maestros.

2.2.4. Diferencia entre estilo y estrategia de afrontamiento

Es necesario establecer el contraste entre “estilos de afrontamiento” y “estrategias de afrontamiento”. En primer lugar, los estilos de afrontamiento se aluden a las tendencias de naturaleza personal para hacer frente a situaciones problemáticas. Asimismo, están relacionadas con las variables disposicionales y preferencias personales que intervienen en la deliberación de tipos de estrategias de afrontamiento, también de su estabilidad temporal y situacional (Díaz, Sánchez y Fernández-Abascal, 1997).

En la misma línea, los estilos de afrontamiento son las derivaciones de diversas experiencias personales influenciadas por acontecimiento que ha experimentado el sujeto proveniente de la infancia. En otras palabras, los estilos para afrontar un problema se derivan de las preferencias de cada persona, las cuales están involucradas con sucesos circunstanciales (Carver y Scheier, como se citó en Blanco, López y Ortega, 2014).

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento son los procesos que implican acciones concretas y específicas empleadas para enfrentarse a una situación determinada y pueden ser variables dependiendo de las condiciones del contexto en que se desarrolla (Díaz, Sánchez y Fernández-Abascal, 1997).

En suma, según otro punto de vista complementario al preliminar señala que las estrategias de afrontamiento son conductas deliberadas encaminadas al logro de metas, que hacen uso de herramientas de naturaleza personal, donde la elección de ellas dependerá de las demandas de la persona y de los requerimientos del contexto (Trianes, como se citó en Blanco, López y Ortega, 2014).

Por lo tanto, se concluye que existe diferencia marcada entre “estilos de afrontamiento” y “estrategias de afrontamiento”, la cual radica en que la inicial destaca por las predisposiciones personales que posee una persona en función a las experiencias pasadas. A comparación de la segunda que implica la ejecución de acciones dirigidas a una determinada meta, haciendo uso de herramientas personales. Pero ambos términos tienen un fin en común, que es afrontar toda situación problemática o amenazante para el individuo.

2.2.5. Recursos de afrontamiento

Se conoce que el empleo de estrategias de afrontamiento depende de las capacidades, internas o externas, con los que expresa la persona para hacer frente a las demandas de la situación complicada. (Navarro, como se citó en Piemontesi y Heredia, 2009). Estos elementos los denomina Recursos de Afrontamiento, distinguiéndose de la siguiente forma:

Físicos y biológicos: Incorpora a todos los componentes del ambiente y los recursos orgánicos del sujeto. Un modelo es la nutrición adecuada, clima, estructura de su vivienda, padecimientos inmunológicos, entre otros.

Psicológicos o psicosociales: Engloban desde la capacidad cognitiva de la persona, el nivel de dependencia o autonomía, las creencias, valores y habilidades en la resolución de problemas.

Recursos sociales: Comprende desde las habilidades sociales, hasta la ayuda del entorno, dicho de otra manera la red de relaciones que el sujeto constituye y que promueven alternativas funcionales para afrontar las secuelas.

Por otro lado, según Zeidner y Hammer, los recursos de afrontamiento vislumbran todas aquellas variables personales y sociales que facilitan el manejo de situaciones problemáticas de manera óptima (Zeidner y Hammer, como se citó en Valdez, 2007), estos recursos son los siguientes:

a). Recursos personales

Cognitivos: Implica el empleo de un pensamiento constructivo, la percepción de intervención sobre los eventos, el optimismo adaptativo focalizado en el problema y menos la negación, el fuerte significativo de coherencia para controlar las secuelas negativas de la molestia psicológica.

Emocionales: Los recursos emocionales se han encontrado asociados a un mayor empleo de estrategias de afrontamiento. Se debe tomar en cuenta que los recursos de afrontamiento predicen la depresión, ansiedad e inconvenientes de salud. La ansiedad leve fue asociada a pocos síntomas y a un mayor funcionamiento cognitivo. Por lo tanto, las personas que tienen un gran número de recursos de afrontamiento ante situaciones problemáticas padecen de pocas dificultades emocionales.

Recursos espirituales: Dichos recursos y/o filosóficos están asociados con ciertas reacciones de ansiedad y síntomas físicos. Los recursos religiosos fueron asociados a un mayor uso de estrategias de afrontamiento moderador las cuales facilitan de un gran número de síntomas.

Recursos físicos: Implica el estado físico de la persona, ya que un individuo enfermo o débil cuenta con poca energía para contribuir al proceso de afrontamiento que otra persona saludable. En otras palabras, la salubridad, es esencial cuando se afronta problemas.

b) Recursos sociales

El recurso social es provechoso tanto en situaciones problemáticas como en épocas de serenidad. Asimismo, los recursos sociales facilitan el manejo del agotamiento que se deriva del esfuerzo personal para afrontar un problema. Ya que las relaciones sociales reducen directamente los síntomas psicológicos y aminoran físico y psicológico de los acontecimientos negativos. Por lo tanto, este recurso permite confiar en otros y confrontar aquellos pensamientos e intranquilidades constantes.

2.2.6. Dominios de las estrategias de afrontamiento

La definición de estrategias de afrontamiento, planteada por Lazarus y Folkman, indica la existencia del dominio cognitivo, conductual y afectivo de las estrategias de afrontamiento (Galán y Perona, 2001), de las cuales están encaminadas a:

- a)** La valoración (afrontamiento cognitivo): empeño de descubrir la interpretación al acontecimiento y apreciarlo de tal forma que resulte poco desagradable.
- b)** El problema (afrontamiento conductual): comportamiento guiado a enfrentar la realidad, guiando sus consecuencias.
- c)** La emoción (afrontamiento afectivo): regulación de los aspectos emocionales e intento de conservar el equilibrio afectivo.

Tabla 01

Estrategias de afrontamiento según nivel de adaptabilidad y dominios conductual, cognitivo y emocional (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

Afrontamiento	Activo	Pasivo- evitativo
Conductual	Activo Planeamiento	Renuncia Autodistracción
Cognitivo	Reformulación positiva Humor Aceptación	Negación Religión Uso de sustancias Autoculpa
Emocional	Apoyo emocional Apoyo instrumental	Descarga emocional

Fuente: Krzemien, Urquijo y Monchietti (2004)

En la tabla 01 se observa tres niveles de afrontamiento en función a la actitud activa y pasiva. En primer lugar, el afrontamiento conductual activo implica la participación y planificación activa, mientras que la pasiva está orientado a la renuncia o evasión de la dificultad. En el afrontamiento comportamental, la postura activa hace uso de reformulaciones, humor y aprobación, por el contrario, en la pasiva destaca la negación, autoculpa y apoyo en la religión.

Por último, el afrontamiento emocional activo requiere el uso del apoyo afectivo e instrumental, mientras que el pasivo va dirigido a buscar modalidades de descarga.

2.2.7. Estudiantes de secundaria

La educación en el Perú está dirigida por el Ministerio de Educación, institución que formula, implementa, y supervisa los mecanismos políticos

que regulan la formación estudiantil. Asimismo, se identifica la educación básica regular, que se encuentra bajo el mando de la Dirección General de Educación inicial, primaria y secundaria.

En nivel secundario, que es el tercer y último nivel, está enfocado en adolescentes entre los 11^o 12 hasta los 16 o 17 años de edad. En este nivel se sistematiza la enseñanza comprendida entre 1^{ro} y 5^{to} grado, donde la educación es de carácter obligatorio y gratuito solo en instituciones del estado, según la Constitución política del Perú (1993).

Asimismo, la Ley General de Educación Nro. 28044 establece que los estudiantes del nivel secundario reciben una preparación científica humanista y técnica, que obedece a la demanda familiar, social, cultural, lingüística y ecológica del país.

Estudiantes de tercero de secundaria

En la educación básica regular de nivel secundaria en el Perú, se identifica una estructuración del sistema educativo en 5 años, donde el tercer año está integrado por estudiantes que oscilan entre los 14 y 15 años de edad.

Con la finalidad de cuantificar la población de estudiantes matriculados de 14 y 15 años, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) en la última encuesta que realizó, señala que en el 2015, de total de la población de 14 y 15 años, el 93,3% y el 92,1% corresponden a estudiantes de 14 y 15 años de edad, respectivamente.

2.2.7.1. Características de estudiantes varones de tercero de secundaria

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) indica que en el 2015, del total de la población masculina de 14 a 15 años de edad, el

93,2% y el 91,6% corresponden estudiantes varones de 14 y 15 años respectivamente. En otras palabras, más del 90% de adolescente entre los 14 y 15 años se encuentran cursando estudio secundarios.

En este nivel, los estudiantes del tercer grado de secundaria reciben una formación humanista, científica y tecnológica, cuyos saberes se hallan en constante cambio. Asimismo, se consolida la identidad personal y social de los estudiantes, la convivencia democrática y el ejercicio de la ciudadanía. De tal manera, que garantiza el alcance de la educación general media superior, que incluye el nivel preuniversitario o estudios técnico-profesionales.

2.2.7.2 Problemas en estudiantes varones de tercero de secundaria

Los estudiantes de secundaria, específicamente varones del tercer año, están ubicados en la etapa adolescente del desarrollo humano. Ante ello, es importante considerar que la adolescencia es una etapa en que se experimentan permutaciones importantes en la personalidad, la definición de la identidad, la producción de un proyecto de vida las dificultades en la toma de decisiones y las relaciones de pareja (Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz y Villegas, 2010).

Frydenberg y Lewis sustentaron que los requerimientos psicosociales procedentes de la etapa adolescentes pueden trascender en el desarrollo psicológico de los implicados, de tal manera que afectan la confianza en sí mismos, tienen problemas de timidez, la autovaloración y el sentimiento de eficacia se ven involucrados (Frydenberg y Lewis, como se citó en Canessa, 2002).

En tal sentido, los cambios mencionados anteriormente pueden conllevar a que los adolescentes varones puedan sumergirse en situaciones

problemáticas, en caso de no tener estrategias de afrontamiento para responder a este modelo de situaciones. Dicho de otra manera, se pueden forjar problemas cognitivos y conductuales desadaptativas o con más vulnerabilidad en el adolescente varón perturbando su desarrollo psicológico (Velo, Caqueo, Caqueo, Muñoz y Villegas, 2010)

Esta situación no es ajena a acontecer en el ambiente educativo, ya que los estudiantes varones de educación secundaria, por lo general, entre los 14 y 15 años de edad, son enviados a un servicio especializado en bienestar mental por presentar conductas desadaptadas o inapropiadas, según Dueñas(2014).

Asimismo, los problemas más resaltantes en los estudiantes varones de tercero de secundaria se desarrollan en dos ámbitos principales, los cuales son problemas de carácter conductual y dificultades cognitivas, expresadas en fracasos académicos.

En el ámbito comportamental existe agresividad hacia sus pares y autoridades, con la finalidad de aparentar mayor dominio a comparación de otros; muchos de ellos presentan adicciones no solo de bebidas alcohólicas y drogas, sino también a los videojuegos y las conexiones sociales. Presentan curiosidad por explorar temas de sexualidad, que es propio y natural de su época, pero usan medios inadecuados para acceder a dicha información, por ejemplo contenidos sexuales explícitos.

Mientras que en aspectos cognitivo, se visualiza que el rendimiento académico de esta población vulnerable refleja dificultades de concentración, falta de habilidades de comprensión y ausencia de adecuados métodos y hábitos de estudio. Todo ello, se asocia con la falta de interés por aprender, el incumplimiento de obligaciones académicas, el gran número de inasistencias y otros.

2.2.7.3. Estrategias de afrontamiento en estudiantes varones de tercero de secundaria

Así como se observa la existencia de conductas desadaptativas en estudiantes de tercero de secundaria, la ejecución de estrategias de afrontamiento también está presente en esta población. Debido a que, el ámbito educativo, en que se desenvuelven los estudiantes varones de secundaria, puede tener gran influencia en la elección de las estrategias de afrontamiento hacia una situación problemática. En otras palabras, el contexto es un factor interviniente y determinante de la conducta de afrontamiento (Velo, Caqueo, Caqueo, Muñoz y Villegas, 2010)

De esta manera, cabe resaltar que las estrategias de afrontamiento que ejecutan los estudiantes varones entre los 14 y 15 años presentan ciertas peculiaridades a comparación de otros grupos, debido a que variables como sexo y edad son factores influyentes en la elección de estrategias de afrontamiento.

En primer lugar, los estudiantes varones cuando se encuentran en una situación problemática, en el ámbito social, carecen de conductas de afiliación, a diferencia del grupo de mujeres. Por lo general, prefieren ignorar el inconveniente o reservarlo para sí mismos (Frydenberg y Lewis, como se citó en Pérez, López y Moreno, 2008).

Asimismo, los estudiantes de 14 y 15 años, que evidentemente se ubican en la adolescencia, destacan por utilizar estrategias dirigidas a soslayar los inconvenientes, buscar fuentes de distracción y apoyo en los grupos de amigos.

Frydenberg y Lewis al estudiar sujetos en la etapa adolescente sustentaron que, en la sub etapa inicial, las situaciones problemáticas

que se ocasionan en el ámbito académico y social son apreciadas como desafíos y afrontadas con una actitud optimista. Desde el punto de vista cronológico, la sub etapa inicial corresponde a individuos de 12 hasta antes de los 14 años. Mientras que en la sub etapa intermedia se ubican los individuos de 14 a 17 años (Mansilla, 2000). En esta última sub etapa, los teóricos señalan que a partir de 14 años, gran número de las primeras expectativas se ven arruinadas y el optimismo inicial es desplazado por una actitud pesimista ante las situaciones problemáticas (Frydenberg y Lewis, como se citó en Pérez, López y Moreno, 2008).

Por lo tanto, los estudiantes varones de tercero de secundaria presentan un determinado perfil al afrontar problemas. En primer lugar, carecen de búsqueda de afiliación aun conjunto y apoyo social. Asimismo, optan por ignorar el conflicto mediante actividades de distracción o reservarlo para sí mismos.

2.3. Definición conceptual

Adolescentes.- Palabra que proviene del término latín *adolescens*, que se encuentra en la etapa de crecimiento referido a los individuos que se encuentra en la adolescencia, siendo esta la etapa de desarrollo humano que continúa después de la niñez y precede a la juventud (Real Academia Española, 2014).

Afrontamiento.- Competencia psicosocial que incluye una serie de estrategias conductuales y cognitivas utilizadas para enfrentar las dificultades de la vida (Frydenberg y Lewis, como se citó en Canessa, 2002).

Estrategia.- Considerada un plan que implica la sucesión de intentos, que aseguran la toma de decisiones en el logro de un determinado objetivo en un proceso regulable (Fernández, 2012).

Estrategias de afrontamiento.- Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales en constante modificación y surgen para hacer frente a las exigencias específicas externas y/o internas, que son estimadas como excedentes a las herramientas que posee el individuo (Lazarus y Folkman, como se citó en Canessa, 2002).

Estudiantes.- Persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza (Real Academia Española, 2014).

Institución Educativa.- Denominada sociedad de aprendizaje, es la superior y primordial instancia de gestión del sistema educativo descentralizado. En esta se presta asistencia. Puede ser pública o privada (Ley General de Educación Nro. 28044)

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de la Investigación:

3.1.1. Tipo de la Investigación

El estudio realizado pertenece al tipo descriptivo de investigación científica, la cual nos permite ser específicos con las propiedades, características, factores de nuestra variable o población a investigar, lo que nos permite realizar una descripción de la población con respecto a un hecho en particular. De tal manera que se centra en la recolección de información y la medición independiente de una variable en una determinada sociedad (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.1.2. Diseños de la Investigación

Este estudio realizado presenta un diseño no experimental debido a que no está básicamente ligada al aspectos de manipulación de la variable, teniendo como objetivo principal la observación científica de una variable en un contexto cultural determinado no siendo, éstas, provocadas intencionalmente por el investigador (Hernández *et al.*, 2014).

También la presente investigación pertenece a un corte transversal descriptivo. El diseño a nivel transversal determina que el procedimiento de recolección de datos se dará en un determinado tiempo, según Liu Tucker (como se citó en Hernández *et al.*, 2014).

3.2. Población y Muestra

La población estuvo conformada por estudiantes varones de tercero de secundaria de una Institución Educativa Parroquial del distrito de los Olivos,

2017, cuyas edades fluctúan entre 13 y 16 años; por lo cual, se solicitó a la secretaria académica de dicha institución educativa la lista de alumnos matriculados en este año escolar. Los datos reportados por la institución elegida refieren la existencia de un estimado de 104 matriculados

Tabla 02: Número de estudiantes según Nómina

GRADO	SECCIÓN DE VARONES	Nº DE ESTUDIANTES
3ro SECUNDARIA	B	34
	D	36
	F	34

Fuente: Nómina de estudiantes de la I.E.Pq. San Vicente Ferrer

Dicha información sirvió para proceder a realizar una estadística y sacar la muestra, lo que nos llevó a contar con 82 estudiantes, siendo una muestra probabilística dado que todos tienen la misma posibilidad de ser evaluador para este estudio (Hernández *et al.*, 2014). Como criterio para definir la muestra, se procedió con un 95% de confianza y 5% de error, además, un porcentaje estimado de muestras de 50% - 50%

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

Dónde:

n= tamaño de la muestra

z= valor de distribución estandarizada.

P= proporción de la población con características de interés.

Q= proporción de la población que no tienen características de interés.

N= tamaño de la población.

E= error

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 104}{0.05^2(104 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 82$$

Luego se realizó un Muestreo Aleatorio Estratificado, que consiste en obtener un muestreo de estudiantes por aula.

$$n_1 = \frac{Axn}{N}$$

Donde:

n_1 _____ Muestreo Aleatorio Estratificado.

A _____ Número de estudiantes por aula.

n _____ Muestra.

N _____ Población

3ro B

$$n_B = \frac{34 \times 82}{104} \quad ; \quad n_B = 26,80769231 \cong 27$$

3ro D

$$n_D = \frac{36 \times 82}{104} \quad ; \quad n_D = 28,38461538 \cong 28$$

3ro F

$$n_F = \frac{34 \times 82}{104} \quad ; \quad n_F = 26,80769231 \cong 27$$

$$n_B + n_D + n_F = 82$$

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

Estrategias de afrontamiento

Como se ha descrito anteriormente las estrategias de afrontamiento son aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que están en constante modificación y surgen para afrontar a las exigencias específicas externos y/o internos, que son estimadas como excedentes a las herramientas que posee el individuo. (Lazarus y Folkman, como se citó en Canessa, 2002)

3.3.1. Operacionalización de la variable

Para comprender la forma en cómo estudiaremos la variable de estrategias de afrontamiento nos apoyaremos en la formación de ésta basándonos en el instrumento que usaremos para su medición.

Enunciarlo minuciosamente ayudará a entender con mayor exactitud el estudio.

Tabla 03

Operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento.

VARIABLE	DEFINICIÓN TEÓRICA	DIMENSIONES	INDICADORES	PUNTUACIÓN
Estrategias de afrontamiento	Lazarus y Folkman, 1986, (citado en Canessa, 2002). Señala a las estrategias de afrontamiento como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se surgen afrontar a las demandas específicas externas y/o internas, que son valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo.	Dimensión 1 Afrontamiento activo frente al problema	<ul style="list-style-type: none"> - Concentrarse en resolver el problema - Esforzarse y tener éxito - Invertir en amigos íntimos - Fijarse en lo positivo - Buscar diversiones relajantes. - Distracción física 	La puntuación directa (PD) de cada estrategia, sumando los puntos obtenidos en cada uno de los cinco, cuatro o tres ítems de que consta la estrategia.
		Dimensión 2 Referencia a otros	<ul style="list-style-type: none"> - Buscar apoyo Social - Acción social - Buscar apoyo espiritual - Buscar ayuda profesional 	
		Dimensión 3 Afrontamiento no productivo	<ul style="list-style-type: none"> - Preocuparse - Buscar pertenencia, - Hacerse ilusiones - Falta de afrontamiento - Ignorar el problema - Reducción de la tensión - Reservarlo para sí - Autoinculparse 	

Adaptado de Frydenberg y Lewis(1993)

Se puede observar que en la tabla 3, hay una definición de la variable estudiada que utilizó Frydenberg y Lewis en su elaboración de su instrumento Adolescent Coping Scale (ACS), en la cual divide en estrategias que integran tres dimensiones: Afrontamiento activo frente al problema, Referencia a otros y Afrontamiento no productivo. Así mismo, se incluye las puntuaciones de cada ítem que corresponde a cada estrategia expuesto.

3.4. Técnicas e Instrumentos de Evaluación

3.4.1. Técnicas

Trespalacios, Vázquez y Bello., (2005) y Bernal (2010) nos indican que las técnicas a emplearse en la investigación son:

Técnicas de recolección de información indirecta: recopilar información de fuentes bibliográficas y estadísticas, como libros, revistas, trabajos de investigación.

Técnicas de recolección de información directa: recopilar información mediante la aplicación de encuestas en muestras representativas de la población.

Técnica de observación: accede percibir de modo directo el objeto de investigación y así detallar y examinar situaciones frente a la realidad que se estudia.

Para fines de esta investigación se emplearon las tres técnicas mencionadas.

3.4.2. Instrumento

El instrumento que se utilizó fue la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS), de los cuales sus creadores Frydenberg y Lewis (1993) mencionan que esta escala es un instrumento que identifica las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los

adolescentes. Fue diseñada para una población de adolescentes en Australia. Sin embargo, la adaptación de este instrumento hacia una población de escolares de Lima metropolitana desarrollado por Beatriz Canessa (2002) en Lima ayudará a esta investigación a obtener los resultados que se requiera.

Ficha Técnica

Nombre: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Autores: Frydenberg y Lewis

Adaptación peruana: Beatriz Canessa (2002)

Institución: Universidad de Lima

Aplicación: Adolescentes de 12 y 17 años.

Administración: Individual o Colectiva.

Duración: La duración es de 15 a 30 minutos aproximadamente.

Significación: Evaluar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes para afrontar sus preocupaciones.

Alcances: Este instrumento es una escala de tipo Likert de cinco alternativas de respuesta: 1) No me ocurre nunca, 2) Lo hago raras veces, 3) Lo hago algunas veces, 4) Lo hago a menudo y 5) Lo hago con mucha frecuencia. Constituida por 80 ítems que se estructura en tres factores establecidos. La ACS presenta unas propiedades psicométricas altamente aceptables

Confiabilidad

La consistencia interna medida por el Alfa de Cronbach en relación a las escalas varió entre 0.48 y 0.84 lo cual es una confiabilidad adecuada para el uso del instrumento. Además la media o promedio de los ítems variaron entre 0.20 y 0.47 mostrando de esa manera que la consistencia interna de ítem-test es confiable.

Este estudio presenta, en relación a la muestra empleada se obtuvo un índice Alfa de Cronbach de 0.762 para los 4 elementos del instrumento.

Tabla 04

Confiabilidad del instrumento

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
.762	4

Validez

Por otro lado, la validez interna de la variable estudiada fue realizada por medio de un análisis factorial según el método de los componentes principales y la rotación oblicua oblimin donde las evaluaciones tuvieron como resultado que el determinante fue de 0.84. Se aplicaron tres análisis factoriales de los ítems, obteniendo 6 factores en cada análisis, los cuales explicaron el 50.2%, 50.3% y 49.7% de la varianza total, concluyéndose la validez de constructo.

Normas de corrección y calificación

- Sumando los puntos obtenidos en cada uno de los cinco, cuatro o tres ítems de que consta la escala, y anotarla en la casilla los puntajes totales.
- Si algún evaluado omitió algún ítem en blanco se le solicitará que complete el test y si ello no se da, se puntuará ese ítem como tres porque ello implica menor distorsión de los resultados que dejarlo en blanco y, por lo tanto, evaluarlo con un cero.
- Si el evaluado omitió dos o más elementos en una escala, entonces dicha escala no se debe evaluar.
- Las puntuaciones respectivas totales se multiplicarán por el coeficiente señalado en la hoja de respuestas y el resultado se anotará en la casilla.
- Para interpretar los resultados, se emplearán los siguientes Rangos y criterios de interpretación considerando que un Puntaje BAJO, significa

un Nivel Bajo; y que el Indicador o Dimensión es el que se emplea con poca frecuencia o muy pocas veces.

Un Puntaje ALTO, significa un Nivel Alto; y que el Indicador o Dimensión se emplea con mayor frecuencia o Siempre es empleado.

Tabla 05

Normas de interpretación por Dimensión de Afrontamiento

DIMENSIÓN	Indicador	BAJO o POCO	MEDIO o ALGUNAS VECES	ALTO o SIEMPRE
AFRONTAMIENTO ACTIVO	Rp	0 a 8	9 a 12	13 a +
	Es	0 a 8	9 a 11	12 a +
	Di	0 a 5	6 a 9	10 a +
	Po	0 a 5	6 a 7	8 a +
	Dr	1 a 5	6 a 8	9 a +
	Fi	0 a 6	7 a 9	10 a +
REFERENCIA A OTROS	As	0 a 5	6 a 9	10 a +
	So	0 a 5	6 a 9	10 a +
	Ae	0 a 4	5 a 8	9 a +
	Ap	0 a 4	5 a 8	9 a +
	Pr	0 a 8	9 a 10	11 a +
	Pe	0 a 7	8 a 10	11 a +
AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO	Hi	1 a 6	7 a 10	11 a +
	Na	0 a 8	9 a 12	13 a +
	Ip	0 a 10	11 a 13	14 a +
	Rt	0 a 5	6 a 10	11 a +
	Re	0 a 10	11 a 13	14 a +
	Cu	0 a 7	8 a 10	11 a +
	Dimensión 1	0 a 34	35 a 44	45 a +
	Dimensión 2	0 a 19	20 a 31	32 a +
	Dimensión 3	0 a 59	60 a 72	73 a +

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Para realizar el procedimiento para el análisis de los datos obtenidos mediante el instrumento ACS de Canessa, se hizo uso de:

- Elaborar una Base de Datos donde se expresen las respuestas de cada individuo mediante el puntaje por cada ítem mediante el programa de Microsoft Excel 2016, se realizó el análisis de frecuencias con respecto a las dimensiones e indicadores de la variable dada.
- Distribuir las frecuencias y la incidencia participativa por porcentajes, aplicándose las siguientes técnicas estadísticas: Valor Mínimo, Máximo y Media aritmética:

$$\bar{X} = \frac{\sum^{n} Xi}{n}$$

4.2. Presentación de los resultados

Para iniciar la exhibición de los resultados primero se expondrá el análisis de datos obtenido en el instrumento mediante.

Tabla 06.

Estadísticos descriptivos de las dimensiones de estrategias de afrontamiento

Dimensión	N	Rango	Mínimo	Máximo	Media
Afrontamiento activo frente al problema	82	34	32	66	45.65
Referencia a otros	82	36	7	43	27.30
Afrontamiento no productivo	82	40	51	91	71.59
N válido (según lista)	82				

En la tabla 6 se puede observar que la estrategia más utilizada por los estudiantes es la dimensión 3 afrontamiento no productivo con un promedio $X=71.59$; seguidamente, la dimensión 1 afrontamiento a resolver el problema con un promedio $X=45.65$, y un menor promedio la dimensión 2 afrontamiento con referencia a otros con un promedio $X=27.3$.

A continuación expondremos la tendencia de utilización de las estrategias de afrontamiento de los evaluados.

Tabla 07

Análisis de frecuencia comparativas de las estrategias de afrontamiento más utilizadas

Dimensión	Estrategia	Frecuencia	Porcentaje
Afrontamiento activo frente al problema	Dr	58	71%
	Fi	48	59%
Referencia a otros	As	49	60%
	Ae	40	49%
Afrontamiento no productivo	Pe	53	65%
	Na	47	57%

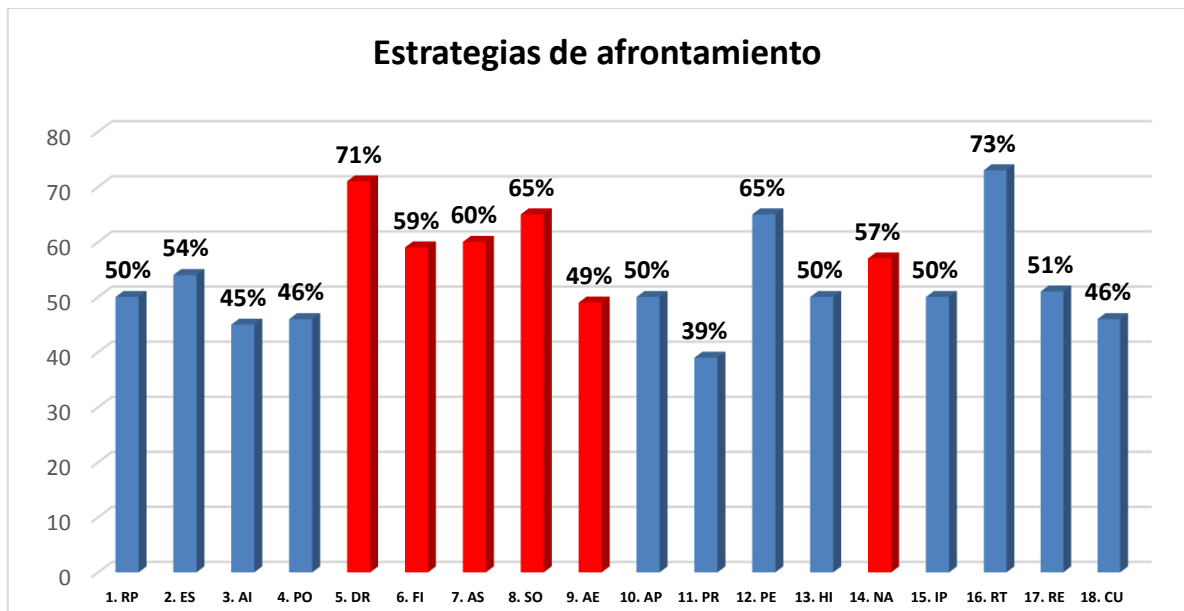


Figura 01. Porcentaje de estrategias de afrontamiento utilizadas

En la tabla 7 y figura 1 se presenta que las estrategias más utilizadas por los estudiantes fueron: Buscar diversiones relajantes en un 71%, Distracción física un 59%, Buscar apoyo social un 60%, Buscar apoyo espiritual un 49%, Buscar pertenencias un 65%, y Falta de afrontamiento 57%. Las estrategias Dr y Fi de la que equivale el nivel medio respectivamente de la dimensión Resolver el problema. Las estrategias As, Ae que están comprendidas en la dimensión Referencia a otros que lo ubica en el nivel medio. Finalmente, las estrategias Pe y Na de la dimensión Afrontamiento no productivo equivalen al nivel medio respectivamente.

Tabla 08

Análisis de frecuencia de las estrategias según dimensión: Resolver el problema

DIMENSIÓN 1. RESOLVER EL PROBLEMA			
		Frecuencia	Porcentaje
<i>Estrategia Rp</i>	ALTO	5	6%
	MEDIO	36	44%
	BAJO	41	50%
<i>Estrategia Es</i>	ALTO	12	15%
	MEDIO	26	32%
	BAJO	44	54%
<i>Estrategia Di</i>	ALTO	26	32%
	MEDIO	37	45%
	BAJO	19	23%
<i>Estrategia Po</i>	ALTO	22	27%
	MEDIO	38	46%
	BAJO	22	27%
<i>Estrategia Dr</i>	ALTO	14	17%
	MEDIO	58	71%
	BAJO	10	12%
<i>Estrategia Fi</i>	ALTO	5	6%
	MEDIO	48	59%
	BAJO	29	35%

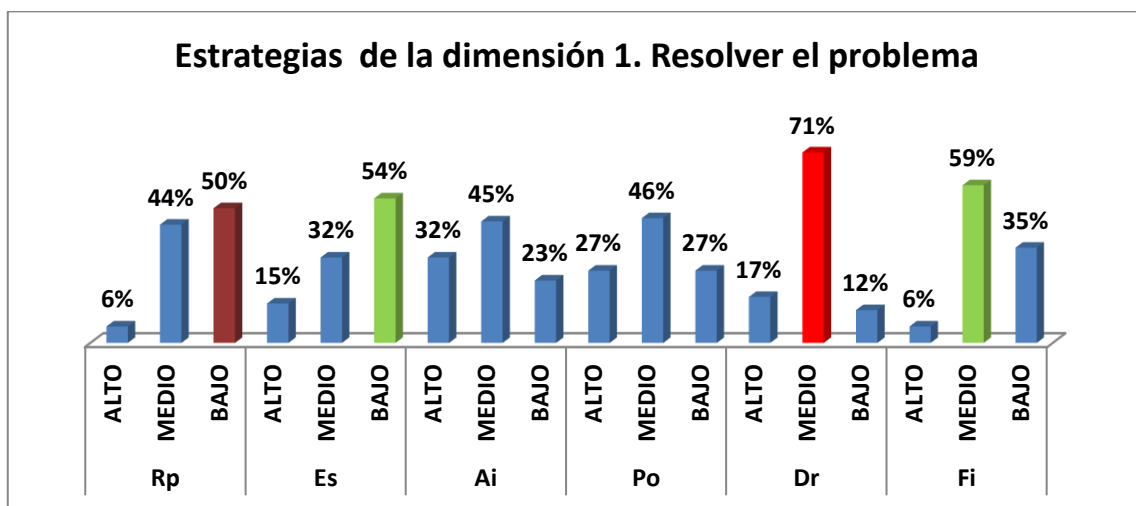


Figura 2. Porcentajes de las estrategias de la Dimensión 1. Resolver el Problema.

En la tabla 8 y figura 2 se destaca que la frecuencia de alto empleo no son preponderantes; ya que sobresale el nivel de Medio y Bajo; entre los cuales sobresalen la *estrategia* buscar diversiones relajantes (Nivel Medio 71%), distracción física (Nivel Medio 59%), esforzarse y tener éxito (Nivel Bajo 54%), la *estrategia* concentrarse en resolver el problema (Nivel Bajo 50%).

Tabla 09.

Análisis de frecuencia de las estrategias según dimensión: Referencia a otros

DIMENSIÓN 2. REFERENCIA A OTROS			
		Frecuencia	Porcentaje
<i>Estrategia As</i>	ALTO	11	13%
	MEDIO	49	60%
	BAJO	22	27%
<i>Estrategia So</i>	ALTO	5	6%
	MEDIO	24	29%
	BAJO	53	65%
<i>Estrategia Ae</i>	ALTO	35	43%
	MEDIO	40	49%
	BAJO	7	9%
<i>Estrategia Ap</i>	ALTO	12	15%
	MEDIO	29	35%
	BAJO	41	50%

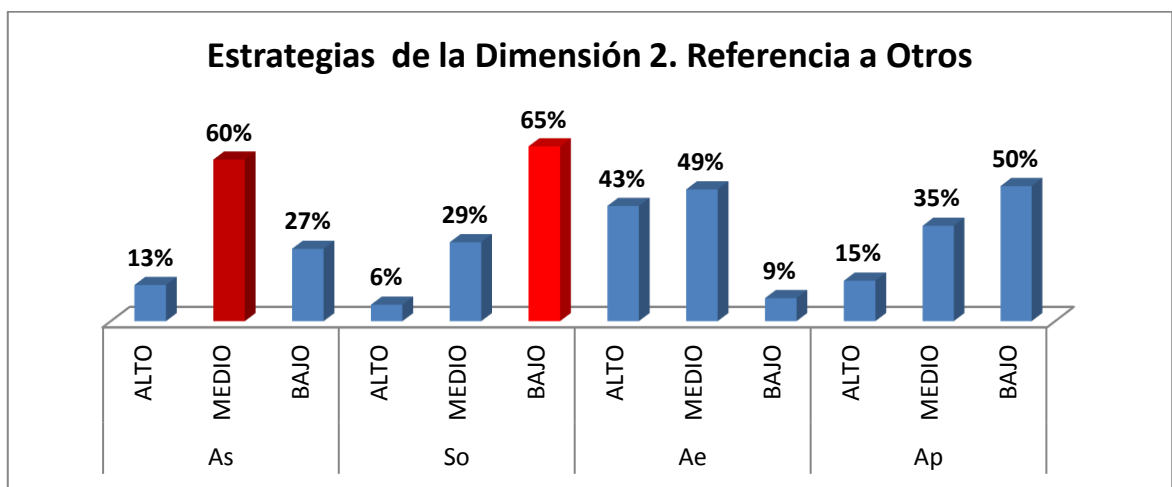


Figura 3. Porcentajes de las estrategias de la Dimensión 2. Referencia a Otros

En la tabla 9 y figura 3 se señala que no existe preponderancia pues el nivel de medio y bajo empleo es similar en las estrategias mencionadas. Respecto a las estrategias Buscar apoyo social (Nivel Medio 60%), y Buscar apoyo espiritual (Nivel Medio 49%), y en los niveles bajo prepondera la estrategia Acción social (65%), y la estrategias Buscar apoyo profesional (Nivel bajo = 50%).

Tabla 10.

Análisis de frecuencia de las estrategias según dimensión: Afrontamiento no productivo

DIMENSIÓN 3. AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO			
		Frecuencia	Porcentaje
<i>Estrategia Pr</i>	ALTO	20	24%
	MEDIO	32	39%
	BAJO	30	37%
<i>Estrategia Pe</i>	ALTO	19	23%
	MEDIO	53	65%
	BAJO	10	12%
<i>Estrategia Hi</i>	ALTO	8	10%
	MEDIO	41	50%
	BAJO	33	40%
<i>Estrategia Na</i>	ALTO	27	33%
	MEDIO	47	57%
	BAJO	8	10%
<i>Estrategia Ip</i>	ALTO	5	6%
	MEDIO	41	50%
	BAJO	36	44%
<i>Estrategia Rt</i>	ALTO	7	9%
	MEDIO	15	18%
	BAJO	60	73%
<i>Estrategia Re</i>	ALTO	12	15%
	MEDIO	42	51%
	BAJO	28	34%
<i>Estrategia Cu</i>	ALTO	15	18%
	MEDIO	29	35%
	BAJO	38	46%

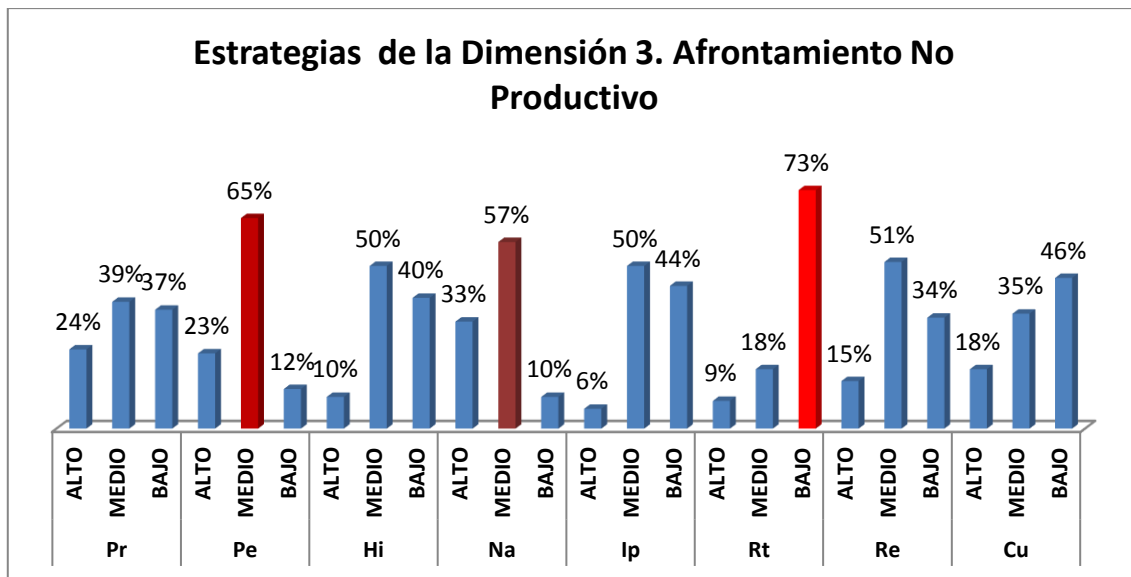


Figura 4. Porcentajes de las estrategias de la Dimensión 3. Afrontamiento no productivo.

En la tabla 10 y figura 4 se evidencia que la frecuencia de alto empleo no son ampliamente utilizados; ya que prepondera el nivel de medio y bajo; entre los cuales sobresalen las estrategias Buscar pertenencias (Nivel Medio 65%), Falta de afrontamiento (Nivel Medio 57%), Reservarlo para sí (Nivel Medio 51%); Hacerse ilusiones e Ignorar el problema (Nivel Medio 50% respectivamente); y la estrategia Reducción de la tensión (Nivel Bajo 73%), de la Dimensión 3 de Afrontamiento no productivo por los estudiantes.

4.3. Análisis y discusión de resultados

Iniciando el análisis, se obtuvo que de las tres dimensiones con que cuenta la prueba, la dimensión Afrontamiento no productivo tiene como puntaje promedio 71.59, siendo la más utilizada de las estrategias de afrontamiento por los estudiantes de tercer grado de secundaria de la Institución. Además, en el análisis del objetivo general se pudo concluir que las estrategias más utilizadas son: buscar diversiones relajantes, distracción física, buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual, buscar pertenencias, y falta de afrontamiento; de los cuales en todas las estrategias sus respuestas se refieren a intentar afrontarlas sólo algunas veces. Este puntaje afirma el análisis estadístico, al igual que el estudio realizado por Chan (2007) donde determina que dichas estrategias son las más utilizadas, a excepción de buscar pertenencias y falta de afrontamiento, estableciendo que dichos jóvenes no presentan un afrontamiento claro y preciso, al igual que se dan cuenta de sus problemas pero no realizan acciones para superarlos. En contraposición a estos resultados, los estudios de Martínez y Morote (2011) reflejaron que las estrategias de afrontamiento más usadas fueron: preocuparse y esforzarse a causa de que dichos adolescentes tienen como mayores preocupaciones su futuro y su rendimiento escolar.

En el estudio de los resultados de la dimensión Resolver el Problema sobresalen las estrategias buscar diversiones relajantes (Nivel Medio 71%), y distracción física (Nivel Medio 59%) por parte de los estudiantes. Igualmente, los estudios de Molina y Muevecela (2016) y Gonzales (2015) indicaron que la estrategia más utilizada es buscar diversiones relajantes y distracción física respectivamente. Siendo de ese modo, Márquez (2006) explican que en el Modelo teórico de Aproximación-Evitación se puede concluir que las estrategias de evitación reflejan un intento consciente de alejarse del origen del problema. Suelen ser usadas cuando la situación es considerada incontrolable, los recursos que posee el sujeto afectado son limitados, existen pocas para lograr una aproximación práctica, etc. En otras

palabras, son estrategias de distanciamiento psicológico, que pueden ser estrategia de evitación cognitiva o estrategia de evitación conductual.

Al continuar con el análisis, los resultados de la dimensión Referencia a Otros mostraron una mayor frecuencia en la estrategia buscar apoyo social (Nivel Medio 60%) y buscar apoyo espiritual (Nivel Medio 49%); respecto a estos resultados no encontramos ningún estudio, probablemente nuestra muestra por pertenecer a una institución parroquial no se asemeja a ninguna investigación.

Por otro lado, en la dimensión Afrontamiento no productivo, las estrategias más utilizadas son buscar pertenencias (Nivel Medio 65%); y falta de afrontamiento (Nivel Medio 57%), mientras que las estrategias reservarlo para sí (Nivel Medio 51%); hacerse ilusiones e ignorar el problema (Nivel Medio 50% respectivamente) siguen en orden descendente, esto da lugar a que, los estudiantes cuando se encuentran en una situación problemática, en el entorno social, no presentan conductas de afiliación y buscan formas de reducir la tensión. Por lo general, prefieren ignorar el inconveniente o reservarlo para sí mismos (Frydenberg y Lewis, 1999). Los profundos cambios, la inestabilidad que caracterizan al adolescente (Garaigordobil, 2009) y la falta de experiencia llevan al estudiante al uso frecuente de estas estrategias que se relacionan con formas menos eficaces de afrontar un problema. Así también se entiende que los estudiantes que utilizan un estilo improductivo se caracterizan por ser más inseguros y desconfiar de sus capacidades (Fantin, Florencito y Correché, 2005), lo cual explica por qué algunos de ellos reservan sus problemas para sí mismos.

Conclusiones

1. Se evidencia que la mayoría de los estudiantes varones de tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer, Los Olivos no presentan un afrontamiento claro y preciso ya que en todas las estrategias sus respuestas se refieren a intentar afrontarlas solo algunas veces (nivel medio). Por tal, las más utilizadas son: Buscar diversiones relajantes(71%), Buscar pertenencias(65%), Buscar apoyo social(60%), Falta de afrontamiento(57%), Reservarlo para sí (51%).
2. La muestra evaluada presenta que los estudiantes, según la dimensión RESOLVER EL PROBLEMA, la estrategia más utilizada es Buscar diversiones relajantes (71%) y Distracción física (59%). Con este resultado se puede decir que los estudiantes no tienden a esforzarse a resolver el problema cuando se le presenta, probablemente buscando que otros lo hagan
3. En relación a la dimensión REFERENCIA A OTROS, la estrategia más utilizada es Buscar apoyo social (60%) y Buscar apoyo espiritual (49%). Estas conductas podrían vincularse al hecho de ser un colegio parroquial por lo que tienden a creer y mantener su fe católica como apoyo y ayuda hacia ellos mismos.
4. Por último, se obtuvo que la dimensión AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO, las estrategias más utilizadas es Buscar pertenencias (65%) y Falta de afrontamiento (57%); Lo que quiere dar entender que los adolescentes tienen dificultades para asumir una posición frente a los problemas o dificultades que se les presente, lo que indicaría una conducta dependiente o que los estudiantes ante los obstáculos que se les presenta no cuentan con estrategias adecuadas para afrontar y prefieren reservarlo para sí.

Recomendaciones.

1. Implementar un programa de intervención que fortalezca las estrategias de afrontamiento adecuadas para que puedan ser utilizadas frente a los problemas que puedan suscitar en los estudiantes.
2. Promover actividades como escuela para padres, talleres y seminarios donde el padre de familia pueda aprender la importancia de la forma adecuada de enfrentar los problemas, así transmitir estrategias más eficaces de afrontamiento a los estudiantes.
3. Motivar a los docentes para generar espacios de interacción con los alumnos, que faciliten la consejería y la expresión de las demandas escolares.
4. Capacitar a los maestros y tutores para un mejor abordaje de los diferentes problemas que los alumnos refieren durante el año, generando espacios de interacción que favorezcan la consejería y orientación del escolar, lo cual permitirá el bienestar del estudiante.
5. Propiciar actividades psicológicas como talleres y dinámicas en donde se fomente el desarrollo de las habilidades y destrezas personales del estudiante, asimismo, enseñarles técnicas que permitan reducir la tensión escolar y la expresión de sus emociones de forma adecuada.
6. Además, considerar para estudios posteriores aspectos relacionados al tipo de gestión institucional.

CAPÍTULO V

PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del Programa

“Fortaleciendo mis estrategias de afrontamiento saludables”

5.2. Justificación

La adolescencia es una fase crítica del ciclo de la vida, y por tal está colmado de cambios (en relación al cuerpo, la forma de pensar, emociones, entre otros), de incertidumbres (ansias sobre su futuro, sobre los altibajos de su desarrollo, entre otros), inestabilidad entre aspiraciones y oportunidades (en lo afectivo, sexual, académico, laboral, entre otros) y coacciones (de los padres, de sus pares, del consumismo, entre otros). Igualmente, es muy influenciado por el ámbito escolar y el grupo de pares al que pertenece.

Lazarus y Folkman (1986) expresan que la manera en que el individuo afronte el evento está en función, esencialmente, de los medios de los cuales tenga para enfrentar los diversos requerimientos de la vida. Estos medios pueden ser propios del individuo o de su entorno. Por tal, una población que demanda estrategias de afrontamiento es la de los estudiantes varones de tercer grado de secundaria.

Al haber realizado el seguimiento a los estudiantes varones de tercer grado de secundaria y citaciones promovidas por la institución educativa, se percibió una alta frecuencia de actitudes que van en contravía de la filosofía institucional. Advirtiéndose ciertas estrategias de afrontamiento en déficits o altos según estrategia establecida, se observó a estudiantes que ya han tenido repitencia, actitudes agresivas, reservan sus problemas y toman las cosas a lo pasajero, mostrando apatía o se burlan de la fe y de las misas o celebraciones que imparten dicha institución, incluso rebelándose ante las autoridades. Además no tienen un

seguimiento y asesoramiento psicopedagógico y sus apoderados de la misma o peor condición.

Durante el desarrollo de la investigación se identificó que la estrategia percibida en déficit que no coadyuva a maximizar las estrategias de afrontamiento adecuadas en estudiantes varones de tercer grado de secundaria, son las estrategias concentrarse en resolver el problema (nivel bajo 50%), esforzarse y tener éxito(nivel bajo 54%), acción social(nivel bajo 65%), buscar apoyo profesional(nivel bajo 50%), reducción de la tensión(nivel bajo 73%) que son las menos utilizadas de las 18 que han sido evaluadas. También es necesario incluir una estrategia como buscar pertenencias (nivel medio 65%) debido a que está incluida en las estrategias no productiva y es la más utilizada por los estudiantes.

Este programa pretende desarrollar alternativas en estrategias de afrontamiento adecuadas, para que los alumnos de tercer grado de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer, puedan hacer uso de herramientas efectivas orientadas a prevenir, evitar o superar posibles problemas en su vida.

5.3. Establecimiento de objetivos

Objetivo general

Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables que permiten aprender a solucionar problemas a los estudiantes varones del tercer año de secundaria

Objetivos específicos

- Incrementar habilidades inherentes a estrategias en Concentrarse en resolver el problema
- Incrementar habilidades inherentes a estrategias en Esforzarse y tener éxito,
- Incrementar habilidades inherentes a estrategias en Acción social

- Incrementar habilidades inherentes a estrategias en Buscar apoyo profesional.
- Incrementar habilidades inherentes a estrategias en Reducción de la tensión
- Reducir habilidades inherentes a estrategias en Buscar pertenencias.

5.4. Sector al que se dirige

Sector educativo: Está dirigido a los estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la I. E. Pq. San Vicente Ferrer

5.5. Establecimiento de conductas problemas/ metas

Conductas problemas:

- Concentrarse en resolver el problema.
- Esforzarse y tener éxito
- Acción social
- Buscar apoyo profesional
- Reducción de la tensión
- Buscar pertenencias

La meta es Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables que ayuden a maximizar la promoción y puesta en práctica de estrategias de afrontamiento saludables en los estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la I. E. Pq. San Vicente Ferrer, para lograr que los estudiantes reflexionen e interioricen la importancia de aplicar efectivas estrategias de afrontamiento y mejorar sus habilidades, para afrontar cualquier situación problemática que se presenta en su vida.

5.6. Metodología

Descriptivo – participativo. Se utilizará estrategias como:

- Grupos de trabajo.
- Dinámicas participativas.
- Exposiciones.

5.7. Instrumentos

Recursos humanos.

Papelotes.

Plumones.

Copias.

Proyector.

Limpia tipo.

Temperas.

Equipo de sonido.

Papeles de colores.

Goma.

Tijera.

Globos.

Limpia tipo.

5.8. Infraestructura

Auditorio de la institución educativa.

5.9 Cronograma

Actividad	Mes															
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Sesión de apertura: "Conociéndonos entre pares"				x												
Sesión taller: Identificando problemas						x										
Sesión taller: Planteando alternativas de solución							x									
Sesión taller: Optando por la mejor decisión								x								
Sesión taller: Conociendo nuestro FODA										x						
Sesión taller: Elaboración de un proyecto de vida del estudiante											x					
Sesión taller: Interactuando con habilidades básicas sociales												x				
Sesión taller: Interactuando para pedir ayuda													x			
Sesión taller: comunicándome asertivamente														x		
Sesión taller: Técnicas de relajación															x	
Sesión taller: Técnicas de imaginación																x
Sesión taller: Expresar mis emociones positivamente																

PROPUESTA DE PROGRAMA



“Fortaleciendo mis estrategias de afrontamiento saludables”

Responsable:

Roxana Plácido Chipana

SESIÓN 1

Actividad	Conociéndonos entre pares
Objetivo	Generar un ambiente de confianza para que los estudiantes socialicen y se conozcan.
Estrategia	Dinámica grupal.
Recursos	Humanos: Materiales: plumones, hojas bond, plastilina y caja de regalo.
Tiempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>Actividad de inicio “Aviso clasificado”.</p> <p>Se solicita a los integrantes formen un círculo, después el psicólogo hace de entrega de plumones y hojas bond, luego se les indica que con los materiales que tiene hagan un aviso o un anuncio con su identidad y descripciones sobre sus gustos personales, qué les gusta hacer en sus ratos libres y características positivas de ellos mismos. Después, se colocan en círculos interior y exterior y se van presentando los avisos unos a otros hasta dar la vuelta completa.</p> <p>Después, se elige a alguien que comience diciendo a quién compraría y porqué. Esta actividad tiene una duración de 15 minutos.</p> <p>En la segunda parte de la sesión: se solicita a los alumnos que busquen a sus pares y formen su dúo, luego el psicólogo les hace entrega de tiras de papel bond en que se pide a los participantes pongan cada uno una debilidad que ellos consideren puedan tener y que no les permite tener un acercamiento y más confianza con sus compañeros. También se solicita una lista que les motive generar un acercamiento entre ellos.</p>

	<p>En seguida se les solicita que ahora compartan los que escribieron dentro de su grupo; cuando terminen se les pide que traigan a su mente una experiencia positiva donde existió una buena comunicación. Para terminar se pide que entre los estudiantes se tomen de la mano, mirándose a los ojos expresar lo mucho que se quieren y aceptan, para luego terminar con un abrazo de 30 segundos.</p> <p>Se les solicita que formen una frase que los identifique como grupo y los papelitos donde escribieron se guardarán en la caja de regalo, para que al término del taller lo volvamos a abrir. Tiempo estimado de 30 minutos.</p> <p>Al término de la sesión, se invita a seguir la siguiente dinámica, se hace entrega de papelotes, papeles de colores, goma, tijera, plastilina, para que cada equipo usando su creatividad, plasme una obra de arte que represente qué sintieron y aprendieron en el taller, luego cada equipo expondrá su trabajo. Con la finalidad de promover la reflexión sobre la importancia de conocerse entre todos. Duración de la actividad 15 minutos.</p>
<p>Indicador de Evaluación: Se logró la integración entre pares.</p>	

SESIÓN 2

Actividad	Identificando problemas
Objetivo	Elaborar concepto de problema y establecer relaciones de causa - secuelas
Estrategia	Dinámica grupal, lluvia de ideas
Recursos	Humanos, plumones, hojas, grabadora
Tiempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>Actividad de inicio: Escuchan el tema musical “El problema” de Arjona.</p> <p>*Reflexionan sobre las diferentes miradas que podemos tener sobre una misma situación.</p> <p>*Se les pide a los participantes que pongan la palabra en el medio de una hoja, y que realicen un torbellino de ideas sobre lo que la palabra sugiere. Luego de escuchar la participación de todos se les pide que elaboren una definición de problema.</p> <p>En la segunda parte de la sesión: El psicólogo expone definiciones de problema y se les pide que la comparen con la que escribieron y si lo desean que la mejoren.</p> <p>*Se les pide a los participantes que elaboren un listado de problemas que les preocupen (por lo menos 5 situaciones) que pueden ser situaciones cotidianas, dificultades escolares, etc.</p> <p>*Una vez que los hayan leído deben buscar la mayor cantidad posible de causas que han originado cada problema y señalar las secuelas negativas que puede traer no resolverlos.</p> <p>*A continuación se les pide que enumeren los problemas de su listado según la prioridad que tienen para ser resueltos desde su propio criterio.</p> <p>Al término de la sesión, Se realiza una ronda, en la que cada persona plantea cómo se sintió, y si le fue de utilidad o no la técnica realizada.</p>
Indicador de evaluación: Se logró identificar problemas.	

SESIÓN 3

Actividad	Planteando alternativas de solución
Objetivo	Promover el desarrollo de estrategias dirigidas a la solución de problemas.
Estrategia	Lluvia de ideas, dinámica grupal
Recursos	Humanos, lapiceros, plumones, papel, papelógrafos
Tiempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>Actividad de inicio: El psicólogo saluda cantando: cómo están estudiantes, cómo están...</p> <p>*Cada participante tomará lápiz y papel y procurará desarrollar cada etapa, con un problema que le preocupe.</p> <p>En la segunda parte de la sesión: Se le manifiesta que cada etapa implica la preparación, formulación del problema y las alternativas propuesta de solución, y que para esto se tomará en cuenta la técnica de solución de problemas propuesto por D’Zurilla y Golfried (1985), de los cuales se tomará las tres primeras fases para esta sesión:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.-Orientación hacia el problema: deseo, sueño o que se desee cambiar 2.-Definición y formulación del problema: datos, sensaciones, percepciones, etc 3.-Generalización de soluciones alternativas: cuando el problema está definido, es el momento de empezar a producir ideas que conduzcan a su solución <p>Al término de la sesión, cada integrante expone el problema planteado, las ideas que le surgieron como solución, la elección de la mejor idea y el plan de acción. Los demás integrantes realizan comentarios y sugerencias.</p>
Indicador de Evaluación: Se logró desarrollar estrategias para la solución de problemas	

SESIÓN 4

Actividad	Optando por la mejor decisión
Objetivo	Promover la aplicación del proceso de toma de decisión
Estrategia	Expositiva debate
Recursos	Humanos, hoja de papel y lapiceros, cartilla
Tiempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>Actividad de inicio: Se saluda a los participantes expresando alegría y placer por compartir la presente sesión, a la par que se realiza un breve comentario de la sesión anterior.</p> <p>*El psicólogo solicitará a 4 integrantes para dramatizar la siguiente situación: “José fue a una reunión de cumpleaños con autorización de sus padres hasta la 1 de la mañana, la fiesta estaba muy divertida y recién empezaba la diversión; pero, ya tenía que regresar a casa, los amigos insistieron para que no se vaya; José estaba muy inseguro, no sabía qué hacer.</p> <p>*El psicólogo promoverá una controversia cuestionando ¿De qué nos damos cuenta de dicha situación?, ¿Qué resolución habrá decidido José?, ¿Qué opciones habrá pensado?</p> <p>En seguida expresa la interrogante, ¿En qué situaciones nos es difícil decidir?, ¿Nos sucede regularmente en algún lugar especial, quizás la escuela?</p> <p>En la segunda parte de la sesión: Se les hace recordar los pasos para tomar una decisión acertada de la sesión anterior</p> <p>*Se dividirá en equipo de 5 a 7 integrantes luego pedirá que se organicen seleccionando un moderador y un secretario.</p> <p>*Se indicará que cada grupo deberá aplicar los pasos del proceso de toma de decisiones para desarrollar la actividad: “¿Qué decisión tomaré?”, en aproximadamente 15 minutos.</p>

	<p>* Se convocará a representantes de 2 ó 3 subgrupos para que expongan cuál ha sido la mejor decisión de acuerdo a la cartilla.</p> <p>*El psicólogo finalizará reforzando los pasos para tomar la mejor decisión y resaltará algunas sugerencias como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La persona que efectúa la decisión, en relación a las opciones establecidas, es el encargado esencial de las secuelas sean positivas o no. <p><u>Cartilla:</u></p> <p>¿QUÉ DECISIÓN TOMARÉ?</p> <p>Caro y Pedro son premiados con entradas para un concierto donde se presentará su artista internacional favorito; sin embargo, coincide con la última evaluación de comunicación y se encuentran en un dilema. Siguiendo los pasos descritos expuestos ¿Cuál sería la mejor decisión a tomar?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Definir cuál es la dificultad o embrollo: ¿Cuál es el motivo de preocupación o problema? En caso que no se entienda, deberán indagar información 2. Proponer las alternativas: Tomar en cuenta como mínimo 5 alternativas. 3. Considerar las ventajas y desventajas de cada alternativa: Analizar cada opción en base a sus secuelas. 4. Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s): Se hará en función a la(s) opción(es) que tenga más posibilidad efectiva y exitosa. 5. Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s): Actuar en base a las la(s) alternativa(s) seleccionada(s). 6. Evaluar el resultado: Después de haber ejecutado la(s) alternativa(s) elegida(s), se inicia con la elaboración. <p>Perú. Ministerio de Salud (2005). Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares.</p> <p>Al término de la sesión: Se realiza una ronda, en que cada estudiante plantea cómo se sintió, y sí plantearon elegir la mejor decisión.</p>
<p>Indicador de Evaluación: Se logró aplicar el proceso de elegir la mejor decisión</p>	

SESIÓN 5

Actividad	Conociendo nuestro FODA
Objetivo	Conocer los intereses y perspectivas de los estudiantes
Estrategia	Dinámica grupal
Recursos	Humanos, plumones, hojas bond, plastilina y caja de regalo.
Tiempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>Actividad de inicio: El psicólogo saluda con un canto “la palanca y la cuchilla” para animar al grupo,</p> <p>Se forman en grupos y dialogan sobre: mis fortalezas (rasgos positivos) y las oportunidades (amparos de tus familiares), que me apoyarán a conseguir mis objetivos, mis debilidades (rasgos negativos) y/o amenazas o circunstancias de mi ámbito que podrían impedir dichos logros. Luego, Visión personal, lo que me gustaría ser en mi futuro cercano (en 5 años). (Optar por algo posible y real).</p> <p>Posteriormente, Misión Personal, es ¿cómo hacer? real mi cognición (visión), ¿qué acciones debo realizar para conseguirlo? El psicólogo plantea con la colaboración de los estudiantes, sus diagnósticos en un papelógrafo como por ejemplo:</p> <p>Fortalezas (Ej. Tengo habilidad para redactar)</p> <p>Oportunidades (Ej. Hay un concurso de “redacto como Arguedas”)</p> <p>Debilidades (Ej. Suelo ser insegura)</p> <p>Amenazas (Ej. A mi madre le diagnosticaron cáncer)</p> <p>Al término de la sesión, manifiestan sus aportes, comentarios y finalizan expresando cómo se sintieron y cómo se sienten motivados para sus sueños a lograr.</p>
Indicador de Evaluación: Sí se logró los intereses y perspectivas de los estudiantes.	

SESIÓN 6

Actividad	Elaboración de un proyecto de vida del estudiante
Objetivo	Promover la elaboración de sus proyectos de vida.
Estrategia	Dinámica grupal
Recursos	Humanos, plumones, hojas bond, plastilina y caja de regalo.
Tempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>Actividad de inicio: Se les dice a los estudiantes que imaginen y piensen cómo les gustaría estar de aquí a 5 años, “¿cuál es tu sueño, tu ilusión?”; estarás estudiando ¿en qué?, ¿trabajando?, ¿cuál? o ¿estarás como algún lugar del extranjero?</p> <p>En la segunda parte de la sesión: se le explica que luego de conocer qué quieres ser en el futuro, debe pensar ¿cómo hacer? realidad tu pensamiento, tus ideales, qué ruta debes seguir y los objetivos a cumplir en cada parte del camino, por ejemplo: terminar la secundaria, etc.</p> <p>Luego de la aclaración se entregará diversas hojas de colores para que siguiendo la estructura de una línea de tiempo elaboren su propio Proyecto de vida.</p> <p>Al término de la sesión: El psicólogo invitará que realicen una exposición breve algunos estudiantes, sus proyectos de vida, y así los demás emiten sus aportes o comentarios dados.</p>
Indicador de Evaluación: Se logró que elaboren su proyecto de vida.	

SESIÓN 7

Actividad	Interactuando habilidades sociales básicas
Objetivo	Ejercitar el inicio de conversaciones.
Estrategia	Role playing y dramatizaciones
Recursos	Humanos, plumones, papelógrafo
Tiempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>Actividad de inicio: Se invita a dialogar sobre por qué es importante iniciar conversaciones con diversas personas o profesionales.</p> <p>*A continuación propone que ensayen el inicio de una conversación, con el compañero que tienen sentado al lado, imaginando que no la conocen. Luego intercambian compañeros.</p> <p>En la segunda parte de la sesión: Se propone que pasen tres voluntarios para dramatizar las siguientes situaciones:</p>
	<p>Te encuentras con un ex compañero del colegio que hace mucho que no veías. Te gustaría saber qué tal le va en el nuevo colegio.</p>
	<p>Tienes que esperar media hora el colectivo y en la parada hay un maestro con una obra que a ti te gusta. Estás aburrido y deseas hablar con alguien.</p>
	<p>Estás con un dilema y desconoces qué decisión tomar. Justo tu mejor amigo te comenta que su tío es un psicólogo y que puedes ubicarlo los días viernes en su consulta gratuita.</p>
	<p>*Se juntan en equipos de cuatro y que escriban en un papelógrafo los beneficios que traen entablar esos tipos de conversaciones.</p> <p>Al término de la sesión: Se dialoga sobre cómo se sintieron con el ejercicio y si es necesario realizar esos tipos de conversaciones.</p>
Indicador de Evaluación: Se logró ejercitar las conversaciones	

SESIÓN 8

Actividad	Interactuando para pedir ayuda
Objetivo	Reflexionar sobre las posibilidades de apoyo que nos ofrecen nuestras redes personales.
Estrategia	Dinámica grupal
Recursos	Humanos, lanas, papeles, piolas, diarios, revistas, cartones,
Tiempo	45 minutos.
	<p>Actividad de inicio: El psicólogo comienza el encuentro con algunas reflexiones sobre las redes personales y su relevancia en la vida de los hombres.</p> <p>*Se les propone a los estudiantes realizar un pequeño ejercicio de relajación en el que se les pide que visualicen todos sus vínculos, lugares de pertenencia, y espacios de participación.</p> <p>En la segunda parte de la sesión: Luego, ubicados en un lugar con mucha amplitud, procurando mantener el clima, se les dan materiales de diverso tipo como lanas, papeles, piolas, diarios, revistas, cartones, etc. Y se les pide que armen con los materiales la representación de sus redes personales. Se les sugiere que utilicen las distancias, los colores y las texturas para graficar los diferentes vínculos.</p> <p>*Transcurrido un tiempo mínimo de media hora, se los invita a recorrer lo que cada integrante realizó, dando un tiempo de escucha e intercambio en cada trabajo.</p> <p>Al término de la sesión, se realiza un feedback en el que cada participante comente cómo se sintió, cómo se evalúa sus redes de apoyo y cómo puede fortalecer sus vínculos personales.</p>
Indicador de Evaluación: Se logró la interacción de buscar ayuda	

SESIÓN 9

Actividad	Comunicándonos con asertividad
Objetivo	Conocer el estilo asertivo y tomar conciencia de la importancia de comportarnos de forma asertiva en nuestras relaciones interpersonales.
Estrategia	Dinámica grupal, dramatización
Recursos	Humanos,
Tiempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>*Se realizan grupos de tres personas, cada grupo debe pensar una conducta inhibida o agresiva que haya tenido, o haya observado en otra persona durante la última semana. Los miembros del grupo deben explicar frente a sus compañeros el tipo de conducta que han escogido, y que características la identifican como conducta inhibida o agresiva.</p> <p>En la segunda parte de la sesión: Una vez explicado, deberán dramatizar la situación cambiándola al estilo asertivo. Al terminar su participación el resto de compañeros podrá aportar nuevas opiniones o propuestas para comportarse de forma asertiva en la situación determinada que se esté representando.</p> <p>Al término de la sesión: Todos los grupos reflexionará sobre los beneficios de comportarse de manera asertiva.</p>
Indicador de Evaluación: Sí se logró la asertividad.	

SESIÓN 10

Actividad	Técnicas de relajación
Objetivo	Conocer y aplicar técnica de relajación para reducir las tensiones
Estrategia	Expositiva
Recursos	Humanos. Videos
Tiempo	45 minutos.
00000	<p>Actividad de inicio: Se presentan situaciones en video donde desborde ataque de nervios y/o sustos</p> <p>*En círculo se explica cómo se realiza la técnica: “Aprende a relajarte” basado en las técnicas de relajación de Jacobson:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Siéntate cómodamente en la silla y cierra los ojos hasta terminar todos los ejercicios. -Inspira por la nariz muy lentamente. -Expulsa el aire por la boca muy lentamente. -Repite este ejercicio 5 o 6 veces <p>* Luego, se dirige a todos los músculos del cuerpo: Percibamos como ejemplo una mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La tensas oprimiendo los puños. Mientras unos 10 minutos, centras tu atención en la sensación de tensión que notas. -Después, sueltas esos músculos, los relajas y centras tu atención en la diferencia que notas entre la tensión que tenían antes y cómo los sientes ahora, que están más relajados. -Pretendes relajarlos un poco más. Imaginas que están más relajados y que vas notando que pesan y que se van relajando cada vez más y más.
DESARROLLO	<p>Al término de la sesión: Se le da las recomendaciones del tiempo y los días que deben realizarlo. Así mismo, se hace entrega de un registro para que anoten los resultados:</p>

	Día	Hora	Concentración (0 - 10)	Grado de relajación (0-10)		
				Antes	Durante	Después
Los participantes deben practicar en casa la técnica de relajación y anotar todas las facilidades e interferencias que hayan tenido.						
Indicador de Evaluación: Se logró que experimenten la técnica de relajación						

SESIÓN 11

Actividad	Técnicas de imaginación
Objetivo	Utilizar la imaginación para visualizar situaciones, sensaciones como medio para alcanzar un estado de relajación
Estrategia	Expositiva
Recursos	Humanos, plumones, hojas bond, plastilina y caja de regalo.
Tiempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>Actividad de inicio: Se presentan diversas imágenes para que imaginen un lugar apacible, que anhelan ir y disfrutarían, para ello, se pide que encuentren una posición cómoda y que su cuerpo se relaje a medida que su mente empieza a crear su imagen.</p> <p>*Se pide que sigan las indicaciones y que dejen crear en su mente la visualización recomendada.</p> <p>En la segunda parte de la sesión: Imagínate que te has convertido en un algodón y te diriges al lugar apacible y que anhelas ir, quizás una playa, un bosque, tu cama, etc. El camino es suave, una mezcla de tierra, hojas secas y musgo hacen que la sensación al andar sea muy gratificante. Al caminar, tu cuerpo</p>

se relaja y tu mente se despeja, más y más con cada paso que das.

*Haz una inspiración profunda y respira el aire fresco de la montaña, llenando tus pulmones completamente. Ahora exhala y deja salir todo el aire. Disfruta la placentera sensación tan refrescante. Toma otra respiración profunda. .. Revitaliza.... y exhala por completo, dejando que tu cuerpo se relaje aún más.

*Continúa respirando lenta y profundamente mientras caminas por el lugar elegido y continúa con la visualización, permite que tu imaginación cree el escenario que te resulte completamente agradable, confortable y seguro. El aire es fresco, pero gratificante. El sonido del aire se filtra entre los árboles, formando un sonido y un movimiento ante ti, puedes ver y notar la lluvia que te baña desde tu cabeza y sale por tus pies llevándose con ella todas las impurezas... Tu cuerpo se relaja más y más a medida que camina. Respira y camina en 2, 3, 4... Mantén 2, 3... Exhala 2, 3, 4, 5, así sucesivamente Continúa respirando de esta manera, lenta y profundamente, a medida que profundizas más y más en tu relajación... Al respirar y caminar comienzas a sentir tus músculos relajarse y aflojarse. A medida que tus brazos se balancean al ritmo de tu caminar, se aflojan, se distienden y se relajan... Siente tu espalda relajarse, tu columna vertebral se afloja y se relajan los músculos. Percibe como la tensión abandona tu cuerpo mientras disfrutas del lugar elegido

Al término de la sesión, Se pregunta ¿cómo se sintieron? ¿Les gustaría volver a experimentarlo? ¿Cuándo o en qué momento lo deben utilizar? Socializan sus comentarios y dudas.

Indicador de Evaluación: Se logró que experimenten la técnica de imaginación

SESIÓN 12

Actividad	Expresar mis emociones positivamente
Objetivo	Brindar elementos básicos para reconocer nuestras emociones y sentimientos.
Estrategia	Dinámica grupal
Recursos	Humanos, plumones, hojas bond, plastilina y caja de regalo.
Tiempo	45 minutos.
DESARROLLO	<p>Actividad de inicio: Se presenta diversas imágenes de diversas emociones y se hace la pregunta: ¿Cómo reconocerlas? ¿Existen sentimientos malos?</p> <p>*Realizan comentarios y nos ponemos de acuerdo y se interioriza que es saludable expresar emociones.</p> <p>En la segunda parte de la sesión: Se forman grupos y responden un grupo a cada pregunta planteada, respecto a cómo es la reacción, frente a las siguientes situaciones:</p> <p>a) Mi hijo/a al finalizar el año me trae la libreta con muchos desaprobados.</p> <p>b) Al recibir un regalo de tu hijo/a</p> <p>c) Cuando te roban el sueldo del mes</p> <p>d) Cuando gana tu equipo favorito</p> <p>e) Cuando tu esposo/a te grita o te golpea</p> <p>* Se comparte las respuestas</p> <p>Al término de la sesión: *Se llega a la conclusión que se busca modos adecuados de expresar nuestros sentimientos y emociones sin herir a los demás ni a uno mismo.</p>
Indicador de Evaluación: Sí se logró que expresen sus emociones positivamente.	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe*, 30(1), 123-145. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Bahamón, M. (2012). Bulimia y estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizados de la ciudad de Pereira, Colombia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 39-53. Recuperado de www.scielo.org.co/pdf/psdc/v29n1/v29n1a07.pdf
- Bedoya, Matos y Zelaya (2012). *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012*. (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://www.upch.edu.pe/vrinve/dugic/revistas/index.php/RNP/article/view/2195>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. (2° ed.). México: Pearson Prentice Hall.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>
- Blanco, J., López, A. y Mendivil, T. (2014). *Estilos y estrategias de afrontamiento en cuanto a los factores familiar, social, escolar y salud en niños y niñas de 6° de bachillerato de la institución educativa Fulgencio Lequerica Vélez* (Tesis de pregrado). Universidad Sanbuenaventura Seccional. Cartagena. Recuperado de http://bibliotecadigital.usb.edu.co/bitstream/10819/3569/1/Estilo%20estrategias%20afrontamiento_Jenifer%20Blanco%20V_2015.pdf

- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 1 (5), 191-233. Recuperado de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/876/826>
- Cardoso, M. (2014). *Estilos de afrontamiento que asume la familia frente al enfermo terminal oncológico de 30-40 años de la fundación A.E.I de la ciudad de Guayaquil, 2013*. (Tesis de pregrado). Guayaquil: Universidad de Guayaquil. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6291/1/TESIS%20MARIA%20CARDOSO.pdf>
- Corral, M. (2015). *Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de cruz roja: estudio preliminar para el diseño de acciones formativas*. (Tesis doctoral). Universitate do Valencia. Recuperado de [http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50752/Version_IndicesDEF%20\(1\)%20-%20copia.pdf?sequence=1](http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50752/Version_IndicesDEF%20(1)%20-%20copia.pdf?sequence=1)
- Chan, L. (2007). Estrategias de afrontamiento frente al bajo rendimiento académico de estudiantes. *Temát. Psicol.* 3(1), 45-63. Recuperado de http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revistas_postgrado/2007.pdf#page=45
- Chávez, M., Ortega, E. y Palacios, M. (2016). *Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de lima metropolitana, enero 2016*. (Tesis de pregrado). Universidad Cayetano Heredia, Lima. Recuperado de <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/100>
- Díaz, M., Sánchez, M. y Fernández-Abascal, E. (1997). Estudio sobre la escala de estilo y estrategias de afrontamiento. *Revista electrónica de motivación y emoción*, 3(4). Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>

- Dueñas, R. (2016). *Alta incidencia de problemas de conducta en adolescentes*. Recuperado de <http://diariocorreo.pe/edicion/arequipa/alta-incidencia-de-problemas-de-conducta-en-adolescentes-678190/>
- Fernández, A. (2012). *Conceptos de Estrategia Empresarial*. Recuperado de http://api.eoi.es/api_v1_dev.php/fedora/asset/eoi:78100/componente78098.pdf.
- Fierro, A. (1997). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Promolibro: Valencia. Recuperado de http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf.
- Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21(1), 66-72. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf
- Galán, A. y Perona, S. (2001). Estrategias de afrontamiento en psicóticos: conceptualización y resultados de la investigación. *Clínica y Salud*, 12(2), 145-178. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180618308001.pdf>
- García, R., López, J. y Moreno, M. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 2(1), 7-25. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545421002>
- Gonzales, E. (2015). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa de Lima Este, 2015*. Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1

- Verde, J. (2014). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral, 2014. *Psique Mag*, 4(1), 81-94. Recuperado de <http://blog.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/138>
- Hernández, R, Fernández, F y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ta edición) México: McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2015). *Tasa neta de matrícula escolar de la población de 12 a 16 años a educación secundaria*. Recuperado de <https://www.inei.gov.pe/estadisticas/indice-tematico/education/>
- Krzemien, D., Urquijo, S. y Monchietti., A. (2004). Aprendizaje social y estrategias de afrontamiento a los sucesos críticos del envejecimiento femenino. *Psicothema*, 16(3), 350-356. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/3001.pdf>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Londoño, N., Pérez, M. y Murillo, M. (2009). Validación de la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en una Muestra Colombiana. *Informes psicológicos*, 11(13), 13-29. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5229809.pdf>
- López, A. y López, M. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 2(5), 35-42. Recuperado de http://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/view/167/pdf_60
- Mae, L. (2011). El Estrés y la Evaluación Cognitiva - por Lazarus y Folkman. Recuperado de <https://explorable.com/es/el-estres-y-la-evaluacion-cognitiva/revisions/5049/view>

- Mansilla, M. (2000). Etapas del desarrollo humano. *Revista de Investigación en Psicología*, 3(2), 106-116. Recuperado de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v03_n2/pdf/a08v3n2.pdf
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/337/33760209.pdf>
- Minedu (2003). *Definición y finalidad - Ley general de Educación 28044* Cap II, Art. 66. Recuperado de http://www.minedu.gob.pe/p/ley_general_de_educacion_28044.pdf
- Ministerio de Salud (2005). *Manual de habilidades sociales en adolescentes escolares*. Perú.
- Martínez, P. y Morote, R. (2011). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19 (2), 211-236.
- Molina, J. y Muevecela, D. (2016). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes* (Tesis de pregrado). Universidad de Cuenca, Cuenca. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-02922010000100003
- Morales, F. y Trianes, M. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 275-286. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/1293/129315468010.pdf>
- Obando, R. (2012), *Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de lima* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/1238>

- Omar, A. (1995). *Stress y coping: las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Lúmen: Buenos Aires.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, F. (2010). *Desarrollo humano*. McGraw: México.
- Pamies, L. y Quiles, Y. (2012). Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. *Psicothema*, 24(2), 230-235. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/4004.pdf>
- Pedrero, E., Santed, M. y Pérez, A. (2012). Adaptación española de la Escala Multiaxial de Afrontamiento Estratégico (SACS) de Hobfoll. *Psicothema*, 24(3), 455-460. Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/4039.pdf>
- Piemontesi y Heredia, 2009. Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de psicología*, 25(1), 102-111. Recuperado de http://www.um.es/analesps/v25/v25_1/12-25_1.pdf
- Roca Villanueva, Elia (2007). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. ACDE. España
- Rodríguez, M. (2014). *Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del instituto nacional de educación básica telesecundaria, los humitos, amatitlán ante el alcoholismo de su padre* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rodriguez-Maria.pdf>
- Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española*. (23° ed.) Madrid: Espasa.
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilo y estrategias de afrontamiento. *Revista de [psiquiatría y salud mental Hemilio Valdizan]*, 7(1), 33-39. Recuperado de <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIA%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

- Trespalacios, J; Vásquez, R. y Bello, L. (2005). *Investigación de mercado: métodos de recogida y análisis de la información para la toma de decisiones de marketing*. España: Ediciones Paraninfo.
- Valdez, N. (2007). *Relación entre recursos de afrontamiento y salud*. Recuperado de <http://blog.pucp.edu.pe/blog/estres/2007/11/17/relacion-entre-recursos-de-afrontamiento-y-salud/>
- Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, M. (2000). *Medición Clínica en Psiquiatría Y Psicología*. Estrategias de afrontamiento. Masson: Barcelona. Recuperado de <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z. y Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal, Rev. Psicol*, 22(1), 23-34. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/fractal/v22n1/v22n1a03.pdf>
- Vera, M. (2004). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. Recuperado de <http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>
- Zambrano, G., Vera, S. y Flórez, L. (2012). Relación entre funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes embarazadas. *Revista Ciencia y Cuidado* , 9(2), 9-16. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4114484>

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES VARONES DEL TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARROQUIAL SAN VICENTE FERRER- LOS OLIVOS”

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de los Olivos?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos</p>	<p>Estrategias de afrontamiento</p> <p>Lazarus y Folkman, (1986) define las estrategias de afrontamiento como el “conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se surgen para hacer frente a las demandas específicas externas</p>	<p>Dimensión 1:</p> <p>Afrontamiento activo frente al problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Concentrarse en resolver el problema -Esforzarse y tener éxito -Invertir en amigos íntimos - Buscar pertenencia - Reservarlo para sí -Fijarse en lo positivo -Buscar diversiones relajantes 	<p>Tipo: Descriptivo</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal</p> <p>Población: 104 Estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer, Los olivos - 2017</p> <p>Muestra: 82 Estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San</p>

Problemas específicos	Objetivos específicos			
<p>1. ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión a Afrontamiento activo frente al problema, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos ?</p> <p>2.- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión a afrontamiento referente a otras estrategias, en estudiantes varones de</p>	<p>1. Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión a Afrontamiento activo frente al problema, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos</p> <p>2.- Precisar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión a afrontamiento referente a otras</p>	<p>y/o internas, que son valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo”.</p>	<p>- Distracción física</p> <p>Dimensión 2</p> <p>Referencia a otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Buscar apoyo social -Acción social -Buscar apoyo espiritual -Buscar ayuda profesional <p>Dimensión 3</p> <p>Afrontamiento no productivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Preocuparse -Buscar pertenencia - Hacerse ilusiones -Falta de afrontamiento -Ignorar el problema -Reducción de la tensión -Reservarlo para sí -Autoinculparse 	<p>Vicente Ferrer, Los olivos – 2017.</p> <p>Tipo de muestreo: probabilístico</p> <p>Instrumento: Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS)</p> <p>Calificación: Escala tipo Likert con 5 opciones de respuesta</p> <p>Aplicación: de 12 a 18 años.</p> <p>Duración 15 minutos aprox</p> <p>Adaptado al Perú por Beatriz Canessa.</p>

<p>tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos?</p> <p>3.- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión a Afrontamiento no productivo, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos?</p>	<p>estrategias estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos</p> <p>3.- Especificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas, respecto a la dimensión a Afrontamiento no productivo, en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer de Los Olivos.</p>			
--	--	--	--	--

ANEXO 2: Carta de presentación a la institución educativa parroquial



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 23 de Mayo del 2017

Carta N° 1509-2017-DFPTS

REVERENDO
CÉSAR BUENDÍA ROMERO
DIRECTOR
I.E. PARROQUIAL "SAN VICENTE FERRER"
Presente.-

PARROQUIA SANTA MARIA DE LA PROVIDENCIA
I.E. PARROQUIAL
SAN VICENTE FERRER
MESA DE PARTES

FECHA: 23/05/17 HORA:

RECIBIDO: *[Signature]* 305

LA ENTREGA DE ESTE DOCUMENTO NO SIGNIFICA
ACEPTACIÓN DEL MISMO

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Roxana América PLACIDO CHIPANA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 04-120396-7, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,




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

RGS/erh
Id. 651742

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

ANEXO 3: Carta de aceptación para la aplicación de la investigación



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARROQUIAL
“SAN VICENTE FERRER”

R.D. 349-2000 - UGEL 02

“Año del Buen Servicio al Ciudadano”

Lima, 02 de junio de 2017

CARTAN° 002-2017-DIEPq-SVF-UGEL 02

Doctor
RAMIRO GOMEZ SALAS
Decano Facultad de Psicología y Trabajo Social
Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Por medio de la presente me es grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente y a la vez responder a su solicitud, otorgando el permiso y brindando las facilidades que requiere su estudiante, la Sra. **ROXANA AMERICA PLACIDO CHIPANA**, para el desarrollo del trabajo de investigación.

Aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Suyo en Cristo,



CESAR BUENDIA ROMERO
DIRECTOR

Calle Cabana Cdra. 4 s/n - Urb. Covida - Los Olivos - Telefax: 521-2846
E.mail:cepsvf@hotmail.com

ANEXO: 4

Escala de Afrontamiento para Adolescentes

Nombre y Apellidos:Edad:

Grado y sección: Tipo de familia: Nuclear () Monoparental () Extensa ()

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" sobre 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 |
| 2 Me dedico a resolver lo que está provocando el problema | A B C D E |
| 3 Sigo con mis tareas como es debido | A B C D E |
| 4 Me preocupo por mi futuro | A B C D E |
| 5 Me reúno con mis amigos más cercanos | A B C D E |
| 6 Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan | A B C D E |
| 7 Espero que me ocurra lo mejor | A B C D E |
| 8 Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada | A B C D E |
| 9 Me pongo a llorar y/o gritar | A B C D E |
| 10 Organiza una acción en relación con mi problema | A B C D E |
| 11 Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema | A B C D E |
| 12 Ignoro el problema | A B C D E |

- | | | |
|----|---|-----------|
| 13 | Ante los problemas, tiendo a criticarme | A B C D E |
| 14 | Guardo mis sentimientos para mí solo(a) | A B C D E |
| 15 | Dejo que Dios me ayude con mis problemas | A B C D E |
| 16 | Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves | A B C D E |
| 17 | Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo | A B C D E |
| 18 | Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc. | A B C D E |
| 19 | Practico un deporte | A B C D E |
| 20 | Hablo con otros para apoyarnos mutuamente | A B C D E |
| 21 | Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades | A B C D E |
| 22 | Sigo asistiendo a clases | A B C D E |
| 23 | Me preocupo por buscar mi felicidad | A B C D E |
| 24 | Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a) | A B C D E |
| 25 | Me preocupo por mis relaciones con los demás | A B C D E |
| 26 | Espero que un milagro resuelva mis problemas | A B C D E |
| 27 | Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a) | A B C D E |
| 28 | Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas | A B C D E |
| 29 | Organizo un grupo que se ocupe del problema | A B C D E |
| 30 | Decido ignorar conscientemente el problema | A B C D E |
| 31 | Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas | A B C D E |
| 32 | Evito estar con la gente | A B C D E |
| 33 | Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas | A B C D E |
| 34 | Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas | A B C D E |
| 35 | Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas | A B C D E |
| 36 | Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades | A B C D E |
| 37 | Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud | A B C D E |
| 38 | Busco ánimo en otras personas | A B C D E |

39	Considero otras puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por si sólo	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitados	A	B	C	D	E

- 67 Me considero culpable de los problemas que me afectan A B C D E
- 68 Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento A B C D E
- 69 Pido a Dios que cuide de mí A B C D E
- 70 Me siento contento(a) de cómo van las cosas A B C D E
- 71 Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia
que yo A B C D E
- 72 Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar
mis problemas A B C D E
- 73 Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema A B C D E
- 74 Me dedico a mis tareas en vez de salir A B C D E
- 75 Me preocupo por el futuro del mundo A B C D E
- 76 Procuero pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir A B C D E
- 77 Hago lo que quieren mis amigos A B C D E
- 78 Me imagino que las cosas van a ir mejor A B C D E
- 79 Sufro dolores de cabeza o de estómago A B C D E
- 80 Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o
beber o tomar drogas A B C D E

ANEXO: 5

Análisis de confiabilidad actual

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
.738	.736	3

n = 82

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
DIMENS. 1	98.89	130.741	.213	.046	.728
DIMENS. 2	117.23	117.044	.284	.086	.712
DIMENS. 3	72.95	90.121	.311	.100	.756

n = 82

ANEXO: 6

Evidencias

