

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de afrontamiento en adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Presentado por:

Autor: Bachiller Josue Manuel Azabache Aparicio

Lima – Perú

2018

## **DEDICATORIA**

A Dios, las futuras generaciones, mi familia; principalmente aquellos que partieron y tuvieron mucha influencia positiva e mí.

## **AGRADECIMIENTO**

Mucha gratitud hacia a Dios, Jesús y la Virgen María por la sabiduría y bendiciones brindadas a lo largo del proceso de mi formación profesional, lo cual ha fortalecido en mí, los valores del amor, honestidad y respeto.

Al Mag. Fernando Ramos Ramos y la Dra. María Elena Coronado De la Cruz, por compartir su experiencia y dedicación en la realización de este trabajo.

A Alessandra y Sandra, por desarrollar en mí cada día más, mi capacidad de amar y de olvidarme del cansancio.

A mis padres Orlando y María por forjar en mí el don de la perseverancia y de esforzarme al máximo.

A mis tíos Mario y Teresa por impulsarme a mantener la tranquilidad, concentrarme y reflexionar para enfrentar los desafíos de la vida.

A mi padrino Mario por tenderme la mano en situaciones difíciles y sobre todo por enseñarme el significado de tener confianza en mí, y el utilizar convenientemente mi entorno y mis habilidades.

A mis hermanos Eduardo y Patrick por las travesuras, riñas y por inspirar en mí cada día el aprendizaje por curiosidad y la importancia de mantener el buen humor bajo toda circunstancia.

A mi Tío Epifanio por las conversaciones más interesantes y llenas de sabiduría sobre diferentes campos de la ciencia, arte y humanidades que puede tener.

A mi abuela Virginia, por ser la persona más bondadosa que conocí, por todas sus atenciones y cariño en exceso durante mi niñez.

A mis amigos Joaquín, Marcos, Joseph y Kenneth por ser sinónimo de diversión, conocimiento y muchas alegrías.

## **PRESENTACIÓN**

Miembros del Jurado:

Conforme a las normas de la Facultad de Psicología y trabajo social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, ante ustedes expongo mi investigación con el título “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE LA I.E 5180 ABRAHAM VALDELOMAR DEL DISTRITO DE PUENTE PIEDRA”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL para obtener el título profesional de Licenciatura.

Por último, quiero agradecer anticipadamente por revisar y calificar esta investigación, en la cual se han juntado la perseverancia y el esfuerzo.

Atentamente

Josué Manuel Azabache Aparicio.

## ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
PRESENTACIÓN	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
<b>CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>14</b>
1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.2 Formulación del problema	20
1.2.1 Problema principal	20
1.2.2 Problemas específicos	20
1.3 Objetivos	21
1.3.1 Objetivo general	21
1.3.2 Objetivos específicos	21
1.4 Justificación e importancia	21
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL</b>	<b>23</b>
2.1 Antecedentes	23
2.1.1 Antecedentes Internacionales	23
2.1.2 Antecedentes Nacionales	25
2.2. Bases teóricas	27

2.3 Definiciones conceptuales de las variables de investigación	35
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN</b>	40
3.1 Tipo y diseño	40
3.2 Población y muestra	40
3.3 Identificación de la variable y operacionalización	41
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	42
<b>CAPÍTULO IV: PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	
4.1 Procesamiento de Resultados	47
4.2 Presentación de los resultados	47
4.3 Análisis y Discusión de Resultados	87
4.4 Conclusiones	92
4.5 Recomendaciones	93
<b>CAPÍTULO V: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN</b>	94
5.1 Descripción del Problema	94
5.2 Justificación	95
5.3 Objetivos	96
5.4 Alcance	96
5.5 Metodología	96
5.6 Recursos	97
5.7 Cronograma	99
5.8 Desarrollo de las sesiones	101
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	166

<b>REFERENCIAS DEL PROGRAMA</b>	171
<b>ANEXOS</b>	176

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Corrección y puntaje ajustado	43
Tabla 2. Interpretación de puntajes ajustados	45
Tabla 3. Confiabilidad del instrumento	46
Tabla 4. Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento	48
Tabla 5. Frecuencias de la estrategia Concentrarse en resolver el problema	52
Tabla 6. Frecuencias de la estrategia Esforzarse y tener éxito	54
Tabla 7. Frecuencias de la estrategia Invertir en amigos íntimos	56
Tabla 8. Frecuencias de la estrategia Fijarse en lo positivo	58
Tabla 9. Frecuencias de la estrategia Buscar diversiones relajantes	60
Tabla 10. Frecuencias de la estrategia Distracción física	62
Tabla 11. Frecuencias de la estrategia Buscar apoyo espiritual	64
Tabla 12. Frecuencias de la estrategia Buscar ayuda profesional	66
Tabla 13. Frecuencias de la estrategia Buscar apoyo social	68
Tabla 14. Frecuencias de la estrategia Acción social	70
Tabla 15. Frecuencias de la estrategia Preocuparse	72
Tabla 16. Frecuencias de la estrategia Buscar pertenencia	74
Tabla 17. Frecuencias de la estrategia Auto inculparse	76
Tabla 18. Frecuencias de la estrategia No afrontamiento	78
Tabla 19. Frecuencias de la estrategia Ignorar el problema	80
Tabla 20. Frecuencias de la estrategia Reducción de la tensión	82
Tabla 21. Frecuencias de la estrategia Reservarlo para sí	84
Tabla 22. Frecuencias de la estrategia Auto inculparse	86



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Media de los estilos de afrontamiento	47
Figura 2 Porcentajes de la estrategia concentrarse en resolver el problema	53
Figura 3 Porcentajes de la estrategia esforzarse y tener éxito	55
Figura 4 Porcentajes de la estrategia invertir en amigos íntimos	57
Figura 5 Porcentajes de la estrategia fijarse en lo positivo	59
Figura 6 Porcentajes de la estrategia fijarse en lo positivo	61
Figura 7 Porcentajes de la estrategia distracción física	63
Figura 8 Porcentajes de la estrategia buscar apoyo espiritual	65
Figura 9 Porcentajes de la estrategia buscar ayuda profesional	67
Figura 10 Porcentajes de la estrategia buscar apoyo social	69
Figura 11 Porcentajes de la estrategia acción social	71
Figura 12 Porcentajes de la estrategia preocuparse	73
Figura 13 Porcentajes de la estrategia buscar pertenencia	75
Figura 14 Porcentajes de la estrategia auto inculparse	77
Figura 15 Porcentajes de la estrategia no afrontamiento	79
Figura 16 Porcentajes de la estrategia ignorar el problema	81
Figura 17 Porcentajes de la estrategia reducción de la tensión	83
Figura 18 Porcentajes de la estrategia reservarlo para sí	85
Figura 19 Porcentajes de la estrategia auto inculparse	87

## RESUMEN

El siguiente estudio tiene como propósito determinar las estrategias de afrontamiento preponderantes en los adolescentes del 3er grado de secundaria, de la Institución Educativa 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra, ubicado en Laderas de Chillón. La muestra estuvo conformada por 40 alumnos de edades entre los 13 y 16 años, del 3er grado de secundaria de las secciones "A" y "B" de una escuela de gestión pública de ámbito rural. Esta investigación es de tipo descriptiva, de diseño no experimental; la muestra fue de tipo censal. Por otro lado el instrumento utilizado para este estudio fue: The Adolescent Coping Scale (ACS) de Frydenberg y Lewis, adaptación de Beatriz Canessa para Lima metropolitana; en donde los resultados indicaron la prevalencia de las estrategia Preocuparse (M= 75,90), en cuanto a las estrategias pertenecientes al Estilo 3: Afrontamiento No productivo; la estrategia Buscar apoyo espiritual (M=61,13), correspondiente al Estilo 2: Referencias a los otros; en último lugar se encuentra la estrategia Buscar diversiones relajantes (M=78,75) concerniente al Estilo 1: Dirigido a Resolver el problema.

**Palabras clave:** Estrategias de afrontamiento, Adolescentes, Afrontamiento, Tercer grado de secundaria.

## ABSTRACT

The following study has the purpose to determine the preponderant of Coping strategies in students of the 3rd grade of secondary, of the Educational Institution 5180 Abraham Valdelomar of the district of Puente Piedra, located in Laderas de Chillón. The sample consisted of 40 students between the ages of 13 and 16, of the 3rd grade of secondary school in sections "A" and "B" of a public management school in rural areas. This investigation was a descriptive type, of non-experimental design; the sample was census type. On the other hand, the instrument used for this study was: Adolescent Coping Scale (ACS) of Frydenberg and Lewis, adaptation of Beatriz Canessa for metropolitan Lima; the results indicated the prevalence of the strategy Worry ( $M = 75.90$ ), regarding the strategies belonging to Style 3: Nonproductive Coping; the strategy Find spiritual support ( $M = 61.13$ ), corresponding to Style 2: References to others; Lastly, we find the strategy Find relaxing activities ( $M = 78.75$ ) concerning Style 1: Aimed at solving the problem.

**Keywords:** Coping strategies, Adolescents, Coping, Third grade of secondary school.

## INTRODUCCIÓN

Es un hecho que el mundo se encuentra en constante evolución, y esto no parara hasta el final de los días; más aún cuando esto se encuentra potenciado por los avances tecnológicos y la fácil distribución de la información; sin embargo, estos avances han podido hacer poco o nada con los graves efectos del estrés, que avanza tan rápido como los avances tecnológicos. El estrés es un proceso natural que surge ante nuestra necesidad adaptativa hacia el entorno; por el contrario, si este se prolonga o es muy intenso resulta muy perjudicial para la salud física y mental; por consiguiente, cada vez que nos encontremos sometidos al estrés, es posible darle un uso constructivo o destructivo a esta energía. Por lo que el éxito de superar una circunstancia de intensa alteración emocional, está condicionada por un adecuado rumbo de esta energía hacia el uso de nuestra capacidad creadora. (Rowshan, 2013, p.16).

El presente estudio tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento preponderantes o de mayor uso, en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra. Realizándose un estudio descriptivo y de diseño no experimental para conocer los las situaciones, costumbres y actitudes predominantes de la población de los adolescentes de este recinto educativo.

Este estudio está compuesto por 5 capítulos, distribuidos de la siguiente manera:

El primer capítulo está contenido por el planteamiento del problema en el cual se analiza la realidad problemática de este estudio, describiendo los aspectos más relevantes del contexto global, nacional y local, y como esto vinculado con la variable de estudio, así como las consecuencias que esto puede acarrear. Posteriormente se definirá el objetivo general y los objetivos específicos, para cerrar con la justificación e importancia de la investigación.

El segundo capítulo está conformado por el marco teórico conceptual, donde se expondrá los antecedentes internacionales y nacionales, de igual forma se exploraran las bases teóricas de la investigación para posteriormente cerrar con las definiciones conceptuales de la variable de investigación.

El tercer capítulo es donde se observará la metodología utilizada, donde se examinará el tipo de estudio y diseño utilizado, así como la población y la muestra; en este sentido se realizará la identificación de la variable y su operacionalización. El capítulo cerrará con descripción de las técnicas empleadas para la evaluación.

El cuarto capítulo es donde se expondrá el procesamiento y análisis de los resultados de la investigación. Luego se realizará la discusión de resultados obtenidos, en contraste con investigaciones de otros autores para finalizar con las conclusiones y recomendaciones.

El quinto capítulo se compone por el programa de intervención **¡NINGÚN OBSTÁCULO QUE NO PUEDA AFRONTAR!**

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Descripción de la realidad problemática

Los seres humanos a lo largo de nuestra existencia eventualmente enfrentaremos retos y problemas; conforme los vayamos superando, es muy probable que ganemos la experiencia necesaria para contenerlos cuando estos se vuelvan a presentar o surjan problemas similares; sin embargo, se debe prestar especial atención a como los adolescentes enfrentan sus contrariedades, puesto que la adolescencia, es una etapa donde prima la incertidumbre, y la forma como se enfrenten los escenarios que acontecen, será crucial en el desarrollo de sus vidas. Así como lo afirma Papalia, Wendkos y Duskin (2009, p.429), los adolescentes se encuentran susceptibles a los diferentes sucesos que se les presenten, esta etapa se caracteriza por un periodo de versatilidad en diferentes áreas de la vida; sobre todo porque enfrentan a su principal afán: El establecimiento de su identidad. Lo que implica cambios físicos, cognitivos y psicosociales de trascendencia. Razón por la que aquello que acontezca en esta etapa, puede definir su porvenir.

#### **Internacional:**

El Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2014) señala que el acrecentamiento de casos de problemas en salud mental de los jóvenes es una problemática global. Primordialmente porque se ha identificado como un gran obstáculo en el desarrollo de muchos países. Razón por la que muchos países proponen la elaboración de trabajos preventivos y de solución para hacerle frente a estas circunstancias; en vista de los estragos que esto tiene en la esperanza de vida y su calidad. Los problemas relacionados a la salud mental no discriminan edad y los registros señalan que por lo general suelen emerger entre los 12 y 24 años de edad; esto en cuanto a las primeras señales de exteriorización, porque el diagnóstico de algún trastorno en la salud mental casi siempre se ve dilatado por diferentes causas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016), señala también, los considerables casos respecto a problemas de salud mental, los cuales en

sus registros se despliegan al término de la infancia o inicio de la adolescencia. Identificando que los problemas de salud mental como la principal causa de morbilidad en los jóvenes; particularmente la depresión. Conforme a estos estudios recientes, como consecuencia la salud en general se ve afectada, puesto que los vínculos sociales se ven deteriorados y aumenta la predisposición a caer en conductas de riesgo; Por lo que la OMS se encuentra trabajando en la parte preventiva; fomentando la importancia de un desarrollo saludable durante infancia y la adolescencia para poder atenuar los desórdenes en la etapa adulta.

Posicionándonos en el sector de América Latina el Centro de asistencia del sindicato médico del Uruguay (CASMU, 2015) han podido identificar en su labor de orientación a grupos de adolescentes entre 12 y 17 años, que entre las cosas que más aquejan a los adolescentes se encuentra las sensaciones de vulnerabilidad excesiva que sienten al ingresar a entornos nuevos, ante lo cual manifiestan conductas de retraimiento, apatía, frustración y alejamiento. Otro factor importante es como sus actitudes y rendimiento, primordialmente el académico; está influenciado por la aceptación que ellos sientan y el apoyo que les brinden; respecto a la búsqueda de ayuda por voluntad propia cuando pasan por algún problema, se ha notado que por lo general la mayoría de los adolescentes, se muestran esquivos, esencialmente por temer a la opinión de los demás y la inseguridad que esto les causa. Esto lleva a inferir que expresaran rechazo ante cualquier circunstancia negativa que perciban por más mínima que sea, por la inseguridad propia del proceso de desarrollo que están viviendo. En otro tanto el CASMU (2014), precedentemente informo en una de sus publicaciones que el trabajo con adolescentes, debe verse como un trabajo colectivo; ya que se halló que los adolescentes ven la soledad como algo catastrófico siendo uno de sus principales temores de esta etapa. Por consiguiente, tienden disfrutar de la actividad grupal, la cual les permite conocerse mejor y cultivar normas de convivencia.

En otra publicación, la OMS (2004), señala la gravedad de los efectos del estrés, primordialmente en la vida adulta, dado que el ímpetu del estrés hace que las personas sean más enfermizas, tengan baja motivación, el sistema inmune se vea afectado, su productividad decaiga y los accidentes vayan en

aumento. El estar bajo estrés hace que los individuos estén prestos a problemas psicológicos y propensos a los trastornos psiquiátricos; puesto que les resulta dificultoso mantener la armonía entre la vida personal, laboral y profesional, y muchos de ellos lejos de buscar maneras de salir del o acudir por ayuda profesional, caen en conductas insanas donde trasladan el estrés al fumar nicotina, beber alcohol y drogarse; las cuales lejos de remediarla, la incrementan o crean la falsa expectativa de solución temporal.

En base a lo anterior, desde el punto de vista de la American Psychological Association (APA, 2013) las incidencias del estrés intenso en la vida cotidiana por lo general son percibidas como una sensación de agobio, preocupación y agotamiento; cuyos efectos son físicos y psicológicos. Esta alteración en nuestro organismo es una experiencia emocional que abarca cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales predecibles. Las pesquisas revelan que biológicamente estamos preparados para superar una dosis de estrés leve o moderado valiéndonos de las defensas adaptativas naturales del cuerpo hacia los cambios, pero cuando sucede lo contrario y se torna desproporcionado, pasándose a denominar estrés crónico. Este tipo de estrés logra ser extenuante a nivel psicológico y físico; deteriorando nuestra salud con consecuencias comprometedoras como: ataques ansiedad, insomnio, dolor de articulaciones, problemas de presión arterial y debilidad inmunológica; derivando muchas veces en enfermedades cardiacas, obesidad y depresión. Como dato adicional a esta difusión, esta misma organización realizó en los Estados Unidos una encuesta; la cual reveló que el 33% de los estadounidenses que acuden a servicios de salud, no le prestan mucha atención en la atención ambulatoria al estrés o nunca logran esclarecer sus dudas sobre como sobrellevar el estrés por vergüenza. Asimismo, los datos obtenidos del sondeo a los ciudadanos norteamericanos evidencian un estrecho vínculo entre insomnio y estrés crónico, por lo que recomiendan la identificación y modificación de conductas perjudiciales; por esta causa la APA recomienda que se tomen medidas de cambio en nuestro estilo de vida para lo cual es adecuado solicitar ayuda de un profesional de la salud, a la par que nos podemos valer de actividades físicas, dietas saludables y un orden en los hábitos de descanso.



## Nacional

En otro tanto a nivel nacional podemos ver que el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI, 2015) en una publicación que se dio a conocer en el marco de la conmemoración el día Internacional de la Juventud señala que la población joven se ha elevado a 8 millones 377 mil, lo cual simboliza el 27 por ciento de la población nacional. Siendo Lima metropolitana la ciudad que alberga la mayor población de jóvenes entre los 15 y 29 años con 2 millones 646 mil. De estos datos obtenidos se puede destacar también, que Madre de Dios, es el departamento con menos población de este rango siendo solo 35 mil personas.

Por otra parte, el MINSA (2017) con apoyo del INEI, en otra publicación en relación a la situación de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú muestran que entre los factores psicosociales que producen mayor estrés en los adolescentes en el país están: La delincuencia, el narcotráfico, complicaciones de salud, la inseguridad y la sensación de desprotección ante una complicación de salud; a causa de la dificultad de acceso a servicios de salud de calidad con pronta atención. De esta manera Lima Metropolitana, en el informe respecto a los factores psicosociales estresores de los adolescentes por regiones naturales y ámbitos urbano y rural, en el periodo 2003-2012. Exhiben en lo rural y urbano, los siguientes datos, como los más relevantes:

**En zona urbana:** Delincuencia (52,4%) y Narcotráfico (44,9%), con mayor rango. Y con menor rango Estudio (17,8%) y dinero (11,1%).

**En zona rural:** Salud (44,7%) y Delincuencia (42, 2%). Y con menor rango Estudio (36,9%) y dinero (16,1%).

Por lo que respecta a los estados anímicos persistentes en los adolescentes, sin necesidad de caer en la condición de patología; en esta investigación podemos ver, teniendo en consideración la categoría “casi siempre” que el 22,6% de los adolescentes se sienten preocupados, el 16,0% se torna irritables, el 14,6% aburridos y el 13,4% tristes.

También podemos ver que en una encuesta realizada por el Instituto Integración (IAC, 2015) en 19 departamentos documenta que el 58% padece de estrés, siendo los mayores factores de estrés, los económicos y de salud. De esta encuesta se deriva que seis de cada diez peruanos aseguran haber

estado estresados la mayor parte del último año; de igual manera destaca en este sondeo como las mujeres de esta muestra señalan tener episodios estresantes muy fuertes con un 63%. Esto fue comparado con investigaciones realizadas sobre estrés en el centro Humano de Canadá y la Asociación Americana de Psicología de EEUU, que revelan la propensión de las mujeres a sentir con mayor intensidad los efectos del estrés. Asimismo, otro factor estresor de los peruanos es la inseguridad ciudadana con un 31%, visto que la ciudadanía se encuentra en un estado de tensión por posibles delitos de los que puedan ser víctimas. También entre sus preocupaciones los peruanos no eximen las responsabilidades, enfatizando los estudios, trabajo u hogar, problemas de pareja y problemas con los hijos.

### **Local**

En el plano local podemos ver que la salud mental es un asunto que también despierta mucha preocupación entre los ciudadanos. El diario La República (2016) difunde una noticia con el titular: “El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos” el cual refiere que los casos de peruanos que padecen de estrés, viene aumentando progresivamente, reportándose mayormente más casos de mujeres. Esencialmente los peruanos en su mayoría se sienten aquejados por súbitos cambios de ánimo, problemas de insomnio y otras consecuencias ligadas al estrés. El panorama que muestra esta encuesta indica que el 47,7% de mujeres afirman estar más expuestas al estrés que los hombres, por el hecho de sobrecargarse con más actividades, como el cuidar a los niños y ocuparse de la casa. Asimismo, los resultados muestran que las zonas rurales en contraste con Lima y Callao tienen menos problemas de insomnio relacionado al estrés, debido a que la vida sedentaria de la ciudad es más agitada y agotadora que el trabajo físico del campo.

El diario El comercio (2014) en una publicación denominada “El estrés se contagia, según un estudio científico”, para la cual se recaudó información del instituto Max Planck de Neurociencias, nos muestran los resultados de una prueba realizada a personas bajo estado de estrés, lo que permite observar ver el planteamiento de científicos alemanes respecto a que el estrés puede ser contagioso, tal cual como lo es un bostezo, y que una persona en estado de relajación puede estresarse al observar a otra en una

circunstancia de tensión. Esto puede lograrse a partir de que los científicos responsables de estas pruebas encargaron a un grupo de personas que resolvieran cálculos matemáticos mentales a la par que mantenían una entrevista de trabajo, mientras que el otro grupo experimental observaba sus reacciones de manera directa a través de un cristal polarizado y también por monitor, resultando de ello un aumento de los niveles de cortisol de los encargados de observar aquellas reacciones tensas del grupo encargado de resolver problemas.

El diario El comercio (2017) publica en una investigación hecha por el observatorio “Lima Como Vamos” y El comercio, basados en encuestas, análisis estadísticos, valoraciones sociológicas y factores que más afectan el estado emocional de las personas, que, de los 43 distritos de Lima, San Juan de Lurigancho es el distrito con más vulnerabilidad al estrés. Destacándose en este estudio que las cosas que más preocupan a los habitantes de los 43 distritos son: las inclemencias de la naturaleza y predisposición a los efectos adversos de los movimientos telúricos de magnitud elevada; y es San Juan de Lurigancho el distrito que ha sufrido recientemente con mayor fuerza, las severidades de la naturaleza, con los huaycos y deslizamientos de viviendas en zonas cercanas al río. Otro punto importante es la calidad de servicios públicos, dado que lejos de encontrar una solución, conlleva a que adquieran una provocación adicional, al encontrarse en duda si serán atendidos o no, puesto que, de acuerdo a la zona, en algunos lugares la atención no cuenta con las condiciones adecuadas y la persona necesaria. Siendo así vivir en una determinada zona sinónimo de buena salud. Según esta publicación estos son algunos de los múltiples factores que causan que los ciudadanos sean menos felices, lo cual no es considerado un objetivo de vida relevante por los limeños.

El panorama respecto al afrontamiento de los adolescentes ante las diferentes adversidades que se les presenta, lleva a poner en manifiesto la pretensión de conocer cómo afrontan las diferentes demandas y conflictos que se les van presentando. Por ello en esta investigación se ha seleccionado a los alumnos del 3er grado de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra; Institución estatal que, en base a las evidencias expuestas anteriormente, es vulnerable a enfrentar las

mismas problemáticas a las que se encuentran predispuestas los adolescentes a nivel global y Local. La I.E 5180 Abraham Valdelomar presenta un incremento de casos que no solo ponen en riesgo el aprendizaje y el rendimiento de los alumnos, sino también la subsistencia de los alumnos, lo cual es de gran preocupación para las autoridades académicas. Debido a que una de las principales situaciones a las que se enfrentan maestros y directivos, son los padres ausentes y la poca comunicación con sus hijos; por otra la práctica de conductas de riesgo, en un suceso que también se desea contener, pues el entorno circundante mantiene a los adolescentes expuestos a la delincuencia, drogas y demás; despertando mucha preocupación, más aún cuando el año pasado se reportaron 2 casos de suicidio, deserción escolar y varios casos de embarazo adolescente. Ante todo, esto la escuela se encuentra trabajando en campañas de prevención de conductas de alto riesgo y seguimiento a los alumnos, sin embargo las autoridades académicas señalan no observar resultados muy resaltantes por el desinterés y falta de colaboración en el hogar.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema principal**

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento predominantes en los adolescentes del tercer grado de secundaria de la I.E. 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra?

### **1.2.2 Problemas específicos**

- ¿Cuál es la estrategia de afrontamiento predominante en el Estilo 1: Dirigido a Resolver el problema, en los adolescentes del tercer grado de secundaria de la I.E. 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra?
- ¿Cuál es la estrategia de afrontamiento predominante en el Estilo 2: Referencia a otros, en los adolescentes del tercer grado de secundaria de la I.E. 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra?
- ¿Cuál es la estrategia de afrontamiento predominante en el Estilo 3: Afrontamiento no productivo, en los adolescentes del tercer grado de secundaria de la I.E. 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra?

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar las estrategias de afrontamiento predominantes en los adolescentes del tercer grado de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- Determinar la estrategia de afrontamiento predominante en el Estilo 1: Dirigido a Resolver el problema en los adolescentes del tercer grado de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra.
- Determinar la estrategia de afrontamiento predominante en el Estilo 2: Referencia a otros en los adolescentes del tercer grado de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra.
- Determinar la estrategia de afrontamiento predominante en el Estilo 3: Afrontamiento no productivo en los adolescentes del tercer grado de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra.

### **1.4 Justificación e importancia de la investigación**

La realización del siguiente estudio sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes se encuentra sujeto al interés por conocer las estrategias que predominan en las aulas “A” y “B” del 3ro de secundaria; sobre todo ante las diferentes circunstancias adversas y exigencias cotidianas en los lugares donde se desenvuelven; principalmente en la escuela, lugar en el cual las contrariedades y percances son algo usual; además este lugar es donde pasan la mayor parte de su tiempo después del hogar. Otro punto de gran envergadura que es importante señalar, es la utilización de determinadas estrategias de afrontamiento, mismas que pueden ser favorable en la regulación emocional y evitar que la salud en general se vea afectada; tal como lo señala Kobasa, Maddi y Kahn (1982) los cuales resaltan que la manera en que se afronten los problemas o circunstancias adversas, aumentan el riesgo de mortalidad y morbilidad. Se tiene gran expectativas por comprender esta influencia de las estrategias de afrontamiento, para lo cual el presente trabajo se servirá de la adaptación psicométrica para Lima

metropolitana de Escala de Afrontamiento en adolescentes, y así poder proporcionar la comprensión de esta realidad que permitirá favorecer a los profesionales del campo de la educación y salud mental en la predicción de conductas de riesgo; fortalecer las áreas débiles en los alumnos producto del uso estrategias de afrontamiento poco saludables; del mismo también permitirá favorecer a la elaboración de mecanismos de prevención por parte de directivos y docentes en el desarrollo de mecanismos de prevención y la elaboración de programas de intervención a profesionales en salud mental.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1 Antecedentes

##### INTERNACIONALES

Picón y Cartuche (2018) llevo a cabo una investigación en Ecuador sobre **“Afrontamiento y bienestar en adolescentes indígenas y mestizos en unidades educativas fiscales de Saraguro y Cuenca”**. A fin de Puntualizar acerca de los estilos de afrontamiento y el nivel de bienestar de adolescentes indígenas y mestizos. La investigación realizada fue de tipo descriptivo; de la misma forma la muestra estuvo conformada por 66 adolescentes, de edades entre los 17 y 18 años. Las herramientas de recaudación de datos utilizados fueron: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la Escala de bienestar Psicológico (EBP). Del análisis de los resultados se halló el estilo de afrontamiento que más utilizan fue el dirigido a la resolución del problema; del cual las estrategias más utilizadas fueron esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y preocuparse.

Dolores, Bermúdez y Perez-Garcia (2013) exploraron en Madrid respecto a los **“Positividad, estilos de Afrontamiento y consumo de Tabaco y alcohol en la adolescencia”**. Con el propósito de analizar la relación entre positividad, estilos de afrontamiento y consumo de tabaco, alcohol y el posible daño de diferentes bebidas. Para ello se trabajó con una muestra de 106 estudiantes con edades entre los 12 y 17 años, del 2do y 3er grado del ESO (Enseñanza Secundaria Obligatoria). Los instrumentos utilizados fueron: Brief COPE de Carver 1997; adaptación española de Morán, Landero y González, la escala de positividad de Caprara, Alessandri, Eisenberg et.al. Y un breve cuestionario sobre la frecuencia de cigarrillos. Los resultados expresan conexiones significativas entre las tres variables de estudio; asimismo las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes fueron el afrontamiento activo, la reevaluación positiva, la utilización de apoyo emocional, la utilización de apoyo instrumental, y la autodistracción.

Nacimiento y Mora (2014) abordo en Sevilla sobre **“El uso de estrategias de afrontamiento y habilidades meta cognitivas ante situaciones de bullying y cyberbullying”**. Con el objeto de comprobar si las estrategias de

afrontamiento se alteran ante una situación de bullying o cyberbullying, y la frecuencia con la que esta ocurre; a la par que se identifica la relación de estas variables con los procesos de metacognición intervinientes. Los instrumentos realizados para la recaudación de datos fueron: Los cuestionarios ECIPQ, el EBIPQ de cyberbullying y bullying tradicional, Brief-Cope y el Inventario de Habilidades Metacognitivas. El análisis de los resultados reveló que el uso de estrategias de afrontamiento de los estudiantes varía de acuerdo al nivel de victimización ante el bullying o cyberbullying, estos alumnos tienen una mayor predisposición al uso de más estrategias de afrontamiento, sobre todo la de planificación; por otro lado, los procesos metacognitivos sufren variaciones en estos mismos contextos.

Salavera y Usan (2017) realizaron una investigación en Zaragoza sobre **“Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria”** Con la intención de determinar las estrategias de afrontamiento a las que recurren los adolescentes ante diferentes contextos de estrés que suceden en la vida diaria, como en su felicidad subjetiva. El tipo de investigación fue descriptivo correlacional, siendo la muestra conformada por 1402 alumnos de secundaria, siendo 711 alumnos hombres y 691 mujeres, de edades entre los 12 y 17 años, del 3ero y 4to de secundaria del ESO. Para su realización se utilizaron los siguientes instrumentos: La escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la escala de felicidad subjetiva de Lyubomirsky & Lepper. Los resultados evidenciaron que el uso de estilo de afrontamiento orientado a otros favorece a una mejor percepción de la felicidad subjetiva, mientras el afrontamiento no productivo conlleva a una menor felicidad subjetiva

Molina y Muevecela (2016) investigaron en Cuenca sobre **“Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes”**. Con el fin de examinar y detallar las estrategias de afrontamiento continuamente utilizadas por estudiantes adolescentes. La investigación fue de tipo transversal descriptivo y participaron 85 alumnos entre 16 y 18 años de edad. El instrumento de recaudación de datos utilizado fue la escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes (ACS). Los resultados indican que la estrategia más utilizada por los participantes fue buscar diversiones relajantes.



## **NACIONALES**

Gutiérrez (2016) investigo en Perú acerca de **“Estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote 2016”**. Teniendo el propósito de comprobar la relación entre los estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una institución educativa en Chimbote. El estudio realizado fue de tipo no experimental, con un diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 125 adolescentes del primer al quinto grado de educación secundaria de ambos sexos, con alumnos de edades entre 12 y 17 años. Los instrumentos utilizados para la recaudación de datos fueron: La escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Fyndenber, E. y Lewis, adaptado por Canessa. B y el cuestionario de agresión (AQ) de Buss y Perry en el año 1992, adaptado por Figueroa, Capa, Vallejos y Ramírez. Los resultados demostraron que la agresividad guarda una correlación débil con algunas estrategias de afrontamiento, los cuales son: el afrontamiento no productivo, como el auto inculparse, el reservarlo para sí mismo y buscar ayuda profesional.

Miyasato (2014) en Lima indago, acerca de **“Afrontamiento y satisfacción de pareja en un grupo de estudiantes universitarios de Lima”**. Con la finalidad de especificar la relación entre el afrontamiento y la satisfacción de pareja de un grupo de estudiantes. Se realizó un estudio tipo no experimental, y de diseño correlacional. Se estudió a 391 estudiantes de una universidad privada, de edades entre los 17 y 25 años, utilizándose la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la escala de satisfacción de pareja. Como resultado de esta investigación se obtuvo que existe una correlación entre la satisfacción de pareja y solo un estilo de afrontamiento: Dirigido a resolver el problema; dentro de este estilo solo algunas de las estrategias correlacionan con la satisfacción de pareja. En cuanto a los estilos de afrontamiento predominantes se conoció que fue el estilo Resolver Problemas, sin embargo, las estrategias más resaltantes fueron las dimensiones: Resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Buscar diversiones relajantes, Buscar pertenencia y Preocuparse.

Amoretti (2017) analizo en Lima, el tema: **“Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de villa el salvador”**. Con el objeto de comprobar la relación existente entre la

ansiedad en los exámenes y el afrontamiento del estrés de los alumnos de secundaria del centro educativo Cristo El Salvador. Se realizó un estudio tipo no experimental, con un diseño descriptivo correlacional. La muestra estaba conformada por 326 estudiantes, de edades comprendidas entre los 12 y 18 años, del primero al quinto de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron: Inventario de Autoevaluación frente a exámenes IDASE y Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Los resultados revelaron que los participantes contaban con un nivel promedio de ansiedad frente a los exámenes, manifestando sensaciones de desagrado y perspectivas negativas sobre su capacidad de rendir un examen; además exhibieron un nivel promedio de afrontamiento de estrés, siendo las mujeres las que destacan mayor capacidad de afrontamiento al estrés. Por último, se acentúa la existencia de una relación entre afrontamiento al estrés y la ansiedad frente a los exámenes.

Purisaca y Cajahuanca (2017) investigaron sobre **“Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia constitucional del Callao”**. Con el fin de determinar el vínculo entre la sintomatología depresiva y el afrontamiento; en un estudio no experimental, de diseño correlacional-transversal. La muestra estuvo conformada por 413 adolescentes, de edades entre los 13 y 18 años, para lo cual se utilizó los siguientes instrumentos: Ficha Sociodemográfica, Escala de Depresión para adolescentes de Reynolds: EDAR y la escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis ACS. Como consecuencia los resultados mostraron una correlación entre el del estilo de afrontamiento no productivo, solo con las dimensiones de disforia, autoevaluación negativa y quejas somáticas. En cuanto a la sintomatología depresiva que hay una mayor prevalencia de la dimensión distrofia, siendo más relevantes: la ansiedad escolar, ira, preocupación y pérdida de interés; por otro lado, en cuanto al estilo de afrontamiento más utilizado fue el estilo: Resolver el problema, siendo las estrategias más resaltantes: buscar diversiones relajantes y Preocuparse.

Sánchez (2018) realizó una investigación en Trujillo sobre **“Autocontrol, estrategias de afrontamiento y violencia escolar en adolescentes del distrito de cascás”**. Con el objetivo de conocer la influencia del autocontrol

y estrategias de afrontamiento en adolescentes con violencia escolar. Fue un estudio tipo no experimental, con diseño correlacional; asimismo la muestra estuvo conformada por 440 alumnos del 1ro al 5to de secundaria, de edades entre 11 y 19 años. Los instrumentos utilizados fueron: Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente CACIA, Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS y Cuestionario para evaluar la Violencia Escolar en Educación Secundaria CUVE3-ESO. Los resultados permitieron determinar que ciertas dimensiones de las variables de autocontrol y las estrategias de afrontamiento se correlacionan de manera relevante con la violencia escolar.

## **2.2 Bases teóricas**

Para entrar en contexto con la variable de estudio en la presente investigación, se mostraran las aquellas principales teorías y las definiciones conceptuales concernientes al afrontamiento.

### **El Afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1984) destacan la importancia del afrontamiento en el proceso de adaptación, señala que su enfoque está influenciado por el pensamiento darwinista y el psicoanálisis del yo. Definen el afrontamiento como un cambio continuo en los esfuerzos cognitivos y conductuales para gestionar las demandas externas o internas que se identifican como graves o que excedan nuestros recursos personales. La gestión abarca el minimizar, evitar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes, así como todos los intentos de dominar el entorno. El afrontamiento es un proceso cambiante, donde los individuos en determinados momentos debemos adoptar estrategias defensitas y en otras estrategias orientadas a resolver el problema.

En 1993 Frydenberg y Lewis como se citó en Canessa (2002) definen el afrontamiento como una serie de maniobras cognitivas y afectivas que se manifiestan ante una inquietud específica. Estos procesos surgen en la tentativa por lograr el equilibrio o reducir la perturbación del individuo. Los individuos pueden alcanzar este equilibrio resolviendo el problema, a través del cambio del estímulo o adaptándose a la preocupación sin la necesidad de dar una solución.

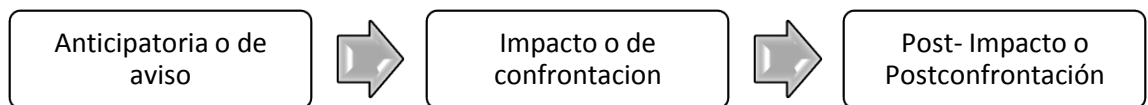
Everly (1989) expresa que el afrontamiento surge como un impulso ante los efectos desfavorables del estrés, con el fin de eliminarlos o dominarlos.

Los individuos pueden recurrir a recursos psicológicos o conductuales para enfrentar las situaciones adversas, cada uno posiblemente se sirva de los estilos de afrontamiento que domine, los cuales pueden haber sido adquiridos por aprendizaje o por hallazgos casuales en situaciones de conflicto o de emergencia.

Para Lipowski (1970) afrontamiento son todas las acciones cognitivas y motoras que una persona utiliza para encontrar alivio o revertir alguna situación desfavorable que le cause limitaciones. Apunta que la manera en que los individuos afrontan una circunstancia de enfermedad va a influenciar en su curso y resultado.

### **Etapas en el proceso de afrontamiento**

Lazarus en 1966 identifica que el proceso de afrontamiento comprende las evaluaciones e interacciones del individuo y su entorno. Una amenaza al bienestar personal se valora de modo diferente de acuerdo a las fases e impulsa distintas maneras de hacer frente. El proceso de afrontamiento se segmenta de la siguiente manera:



Fuente: Elaboración propia

Durante la etapa de aviso, el evento que causa una situación problemática aún no ha surgido, y el hecho de evaluar la posibilidad de que algo ocurra o favorece a que ocurra lo que el individuo teme. Lo principal que caracteriza esta etapa es que las personas se encuentran a la expectativa de un peligro no acontecido que compromete sus pensamientos, perturbando sus reacciones hacia el problema, como también su forma de afrontarlos.

En la etapa de impacto, el individuo percibe la aparición y consecuencias del impacto del evento problema. Aquí los pensamientos y gestiones de las personas se le van escapando de las manos, llevándolos a que pierdan el control de las circunstancias. El individuo está implicado en el problema, por lo que hace una apreciación de si lo que ocurrió era peor a su evaluación inicial o lo que esperaba. Lo principal que caracteriza esta etapa es que la persona se quede estancada en el problema o que pueda revertirla situación.

Finalmente, la etapa de post impacto o post confrontación, Aquí los procesos cognitivos activados en la etapa anterior, muchas veces se mantienen latentes, causando una serie de miramientos que se pueden convertir en procesos anticipatorios. (Lazarus y Folkman, 1984)

### **Teorías del afrontamiento**

Teniendo el conocimiento de las definiciones establecidas por diferentes autores, principalmente la de los autores Lazarus y Folkman, pioneros en el estudio del afrontamiento, y cuya teoría se utilizó en la realización de la prueba adaptada para Lima metropolitana; distinguiremos las principales teorías respecto al afrontamiento y aquellos aspectos que intervienen, para profundizar respecto a esta variable de estudio:

#### **Teoría del Afrontamiento de Frydenberg**

Tal como como lo afirma Frydenberg (1997) es necesario que los psicólogos conozcan los modos de afrontamiento de los adolescentes puesto que estos datos favorecen en la interpretación de los sentimientos, ideas y conductas con la que estos cuentan. Su visión de afrontamiento es el conjunto de estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación óptimas.

Frydenberg en 1997 diferencia entre lo que llama afrontamiento general y específico. Señala que el primero hace alusión al modo en el que el adolescente hace frente a cualquier situación; mientras que el segundo hace referencia a como le hace frente a una problemática individual. Su interés se centró mayormente en el afrontamiento general, lo que le permitió categorizar 18 estrategias (Contini, Coronel, Levin y Esteves, 2003)

ESTRATEGIAS GENERALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar apoyo social</li> <li>• Concentrarse en resolver el problema</li> <li>• Esforzarse y tener éxito</li> <li>• Preocuparse</li> <li>• Invertir en amigos íntimos</li> <li>• Buscar pertenencia</li> <li>• Hacerse ilusiones</li> <li>• Falta de afrontamiento</li> <li>• Reducción de la tensión</li> <li>• Acción social</li> <li>• Ignorar el problema</li> <li>• Autoinculparse</li> <li>• Reservarlo para sí</li> <li>• Buscar apoyo espiritual</li> <li>• Fijarse en lo positivo</li> <li>• Buscar ayuda profesional</li> <li>• Buscar diversiones relajantes</li> <li>• Distracción física</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

### **Modelo de Afrontamiento de Lazarus**

Este modelo teórico se sustenta en la interacción del individuo con su entorno. Sobre todo como enfrenta las dificultades y exigencias que surgen en el medio de manera continua; con esto no solo se refiere a la relación física con el entorno; sino también considera la valoración que el individuo le pueda hacer a estas dificultades y exigencias del medio, los cuales son fundamentalmente de carácter social. El grado de compromiso con las demandas del entorno, solo es entendible desde el sentido que tiene para el individuo en base a su historia, relaciones actuales y su posición social. Desde esta perspectiva puede que lo afronte, o no, adoptar ciertas conductas que permitan hacerle frente de maneras más o menos exitosas.

Todo esto evidencia que este modelo es de índole cognitiva, puesto que el protagonista lo tiene la función perceptiva de atribución; dado que el valor que le confieren los individuos a las experiencias se produce a través de las cogniciones de acuerdo a la evaluación de los sucesos. De tal manera este modelo se sintetiza en: La demanda del medio en cuanto a compromiso y los procesos de evaluación de la situación estresante. (Casado, 2002)

### *A. La demanda del medio en cuanto a compromiso*

- Si la demanda no tiene relevancia para el individuo, y por ello no lo aflige, ello no representa un compromiso físico, ni personal, ni social. No dejando lugar a una respuesta de carácter emocional.
- Si la demanda fuese relevante, el contexto de novedad respresentaria un compromiso, dado que el individuo padece de una alteracion en su homeostasis, veindose afectado en lo físico, personal o social. Por ello se convierte en una situación de estrés para el individuo, provocando que su atención se vea centrada en la misma, generando la activación del proceso de evaluación y preparación para una respuesta adaptativa.

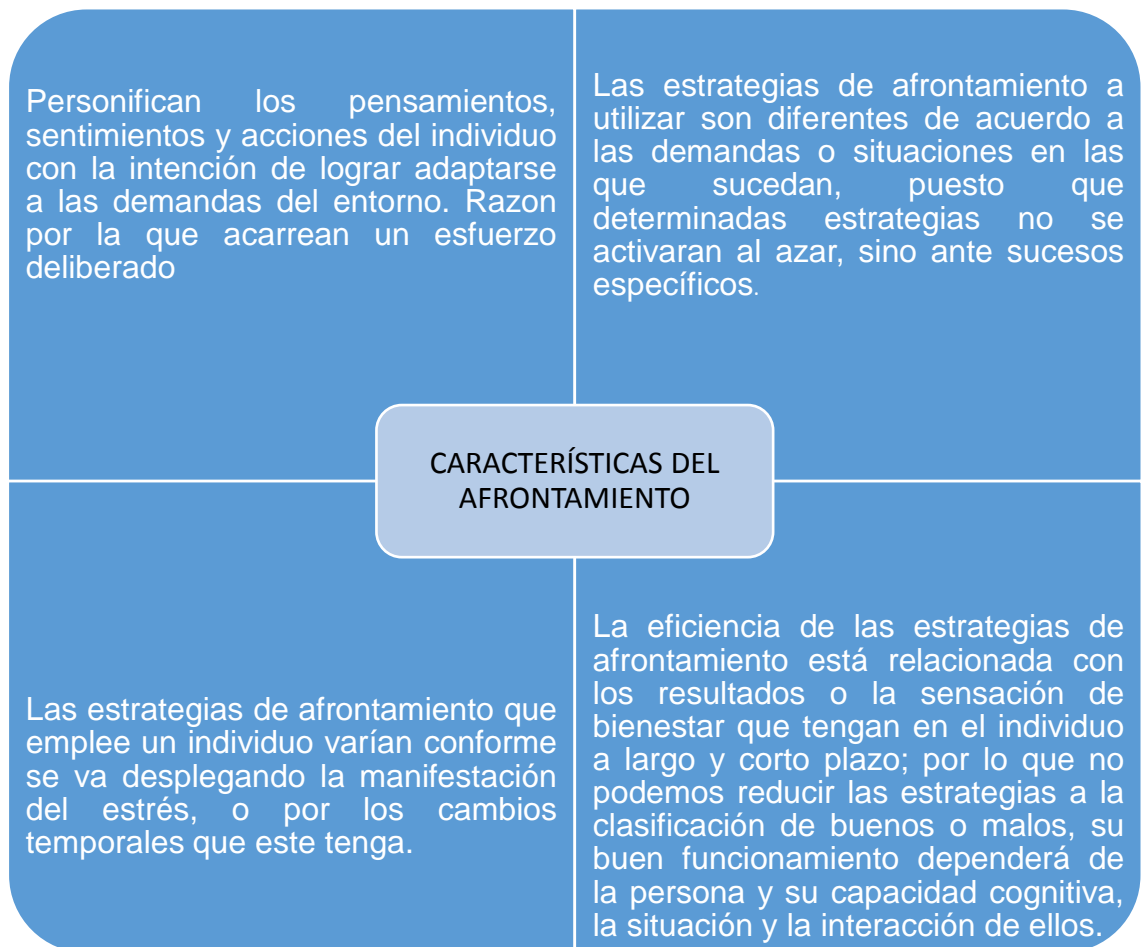
### *B. Los procesos de evaluación de la situación estresante*

- Evaluación primaria. Es la valoración que el individuo hace del contexto conflictivo, lo que justifica la posibilidad de un compromiso por parte de éste, por su bienestar personal y en muchas ocasiones hasta de su supervivencia.
- Evaluación secundaria. Es la valoración que el individuo efectua sobre sus recursos personales y sociales para enfretar la adversidad. De acuerdo a este argumento, el individuo verifica aquellas habilidades y herramientas que posee para hacer frente a las adversidades.
- La interacción de estas dos valoraciones lleva a clasificar que las situaciones sean valoradas como:
  - A) Desafío o reto. El individuo repara que sus recursos son los necesarios para enfrentar un contexto adverso, lo que lo lleva a servirse de estos recursos para superar los obstáculos, generando la sensación de éxito y efectividad
  - B) Amenaza. El individuo repara en que no posee recursos para enfrentar el contexto adverso, siente que esta situación lo supera, generando en el episodios de ansiedad continuos; de esta manera su capacidad de hacer frente a los problemas queda menoscabada, mostrandose ineficaz, exaltado y perturbado ante el mínimo error, llevandolo a la desorganización total y en muchas ocasiones a la parálisis. Es en esta situación donde se situa, tanto la patología ansiosa como depresiva. Este modelo considera a la respuesta ansiosa considera el ansiedad como una señal de anticipación, donde se pone en marcha una actividad cognitiv en la que el individuo anticipa una amenaza y la incapacidad de controlarla.

Fuente: Elaboración propia

### **Características de las estrategias de afrontamiento**

Basados en los hallazgos de Lazarus y Folkman (1984), las estrategias de afrontamiento resaltan principalmente por: (Bermúdez, Pérez, Ruiz, Sanjuán y Rueda, 2012)



Fuente: Elaboración propia

### **Funciones básicas del Afrontamiento**

Lazarus y Folkman en 1984 afirman que las estrategias de afrontamiento cumplen con dos funciones básicas: Alterar la situación estresante para eliminarla y modificarla y regular las respuestas emocionales. La primera se refiere al a lo que los autores denominan el afrontamiento centrado en el problema, condición que abarca estrategias que requieren precisar sobre diferentes opciones para solucionar un problema y de esta manera planificar los actos a llevar a cabo y así poder priorizar determinados movimientos estratégicos. La segunda se refiere a la función de regular las respuestas emocionales ante la alteración que produzca alguna situación al individuo, a lo que los autores denominan afrontamiento centrado en la emoción, esta condición abarca estrategias relacionadas a culpabilidad, imaginar cómo serían las cosas si el problema no existiese o buscar un sentido positivo a la condición en la que se encuentran. Por lo general el afrontamiento centrado en el problema se despliega cuando el individuo repara en la probabilidad de



transformar el acontecimiento adverso, por otra parte el afrontamiento centrado en la emoción, mayormente se emplea cuando se considera que es inútil intentar hacer algo por modificar el suceso adverso. (Bermúdez et.al, 2012)

### Organización de las estrategias y estilos de afrontamiento

Para comprender la organización de las estrategias de afrontamiento y estilos, debemos empezar abordando lo expresado por Lazarus y Folkman en 1984 quien plantea 8 estrategias de afrontamiento. (Galarza, 2013),



Fuente: Elaboración propia

Lazarus y Folkman en 1984 citado por Galarza (2013) precisan lo siguiente sobre ellas:

#### **Estrategias centradas en el problema:**

**Confrontación:** componen aquellos esfuerzos de un individuo por transformar la situación. Exterioriza el soporte a de estados de hostilidad y riesgo. Es visible en la fase de afrontamiento

**Planificación:** Esta encausada a solucionar la adversidad o demanda. Se puede apreciar en la evaluación de la situación.

#### **Estrategias centradas en la emoción:**

**Aceptación de la responsabilidad:** Esta estrategia revela el grado de responsabilidad que tiene el individuo en el origen y el mantenimiento del problema.

Autocontrol: Calificada como una estrategia de afrontamiento activa puesto que el individuo se encuentra continuamente intentando gestionar su sentir, accionar y respuesta emocional.

Distanciamiento: Comprende los esfuerzos que realiza un individuo por apartarse o alejarse de la situación adversa, para impedir que este lo aflija.

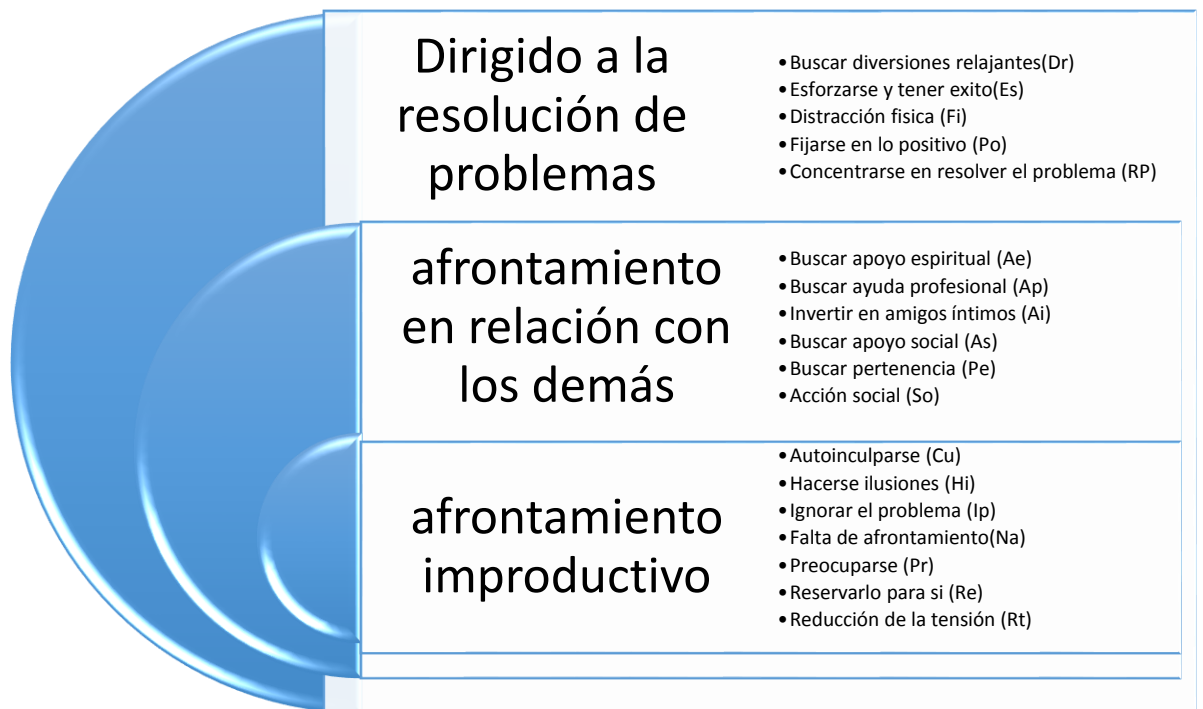
Reevaluación positiva: Implica el distinguir las facciones positivas que contiene una situación adversa de amplio o de estrés.

Escape o evitación: Manifestación conductual, que se expresa a través de -maniobras como recurrir a la bebida o nicotina, exceso de comidas, consumo de drogas, automedicación y exceso de horas de dormir.

### **Estrategias centradas en la emoción y problemas:**

Búsqueda de apoyo social: Implica la inversión de energía por parte del individuo por solucionar el problema, recurriendo al apoyo de otras personas para resolver la situación adversa o de estrés. Por lo general se apoyan en el consejo de un amigo, asesoramiento de un guía, asistencia terapéutica, grupos de información y grupos de apoyo moral.

Posteriormente Frydenberg y Lewis reformulan sus hallazgos sobre las estrategias generales y otros modelos propios, a la par que son contrastados con los aportes de Lazarus y Folkman; pioneros en lo relacionado al afrontamiento. Por lo que Frydenberg y Lewis en 1997 como lo cita Canessa (2002) engloban las estrategias de afrontamiento en 3 estilos básicos de afrontamiento, los cuales son: Dirigido a la resolución de problemas, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo.



Fuente: Elaboración propia

Las estrategias y estilos de afrontamiento no son desiguales, todo lo contrario están muy relacionadas, de acuerdo a lo referido por Fernández Abascal en 1997 los estilos de afrontamiento son las inclinaciones que tienen los individuos para enfrentar situaciones de estrés, de tal manera que estos son los responsables de la predilección personal en la elección y la utilización de ciertas estrategias de afrontamiento; en cuanto a las estrategias de afrontamiento, son todos los medios que utilizan los individuos en diferentes contextos, los cuales son muy variables de acuerdo a las situaciones causantes de alteración emocional. (Castaño y Del Barco, 2010)

### 2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación

Mc Cubbin en 1983 citado por Muslow (1996) afirma que el afrontamiento está relacionado con criterios tales como estrés, creencias, compromiso, factores internos y entorno. Razón por la cual está vinculado con los procesos de socialización y educación; lo cual le permite lograr un equilibrio y favorecer a la adaptación de su vida en general mediante la utilización de modelos personales para resolver dificultades y algunos patrones a prueba que se ponen en ejecución ante estos estímulos estresantes que hacen peligrar su bienestar.

Mendelson en 1990 citado por Muslow (1996) señala que cada sujeto hace frente de manera única un conjunto de determinadas situaciones adversas, en base a su propia historia particular y secuencias internas.

Aguado en 2005 citado por Gaeta y Martin (2009) señala que el afrontamiento puede ser tanto conductual como cognitivo; por un lado, en el primero se estilan utilizar comportamientos dinámicos que favorecen a hacer frente las situaciones estresantes, mientras que en el segundo conlleva a una reorganización de la forma en que el escenario o ambiente es evaluado.

### **Estilos de afrontamiento**

La prueba se encuentra compuesta por tres estilos de afrontamiento, que contienen un conjunto de estrategias de afrontamiento. Dos de estos estilos de afrontamiento son señalados como funcionales o productivos, los cuales evidencian una predisposición a enfrentar las adversidades o situaciones estresantes de manera directa. (Canessa, 2002)

#### **A. Estilo 1: Dirigido a resolver el problema**

Distinguido por los intentos orientados a resolver el problema, la preservación de una actitud de optimismo y la mantención de vínculos sociales saludables. De la misma forma Frydenberg y Lewis en 1993 como se citó en Canessa (2002) señalan que este estilo de afrontamiento se organiza con las siguientes estrategias de afrontamiento: Concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, Invertir en amigos íntimos, Fijarse en lo positivo, Buscar diversiones relajantes, Distracción física y Buscar apoyo espiritual

#### **B. Estilo 2: Referencia a los otros**

Frydenberg y Lewis en 1993 como se citó en Canessa (2002) afirman que este factor está caracterizado por los intentos de encarar el problema recurriendo al apoyo y a los recursos de otras personas, como lo pueden ser amigos o compañeros, profesionales y ayuda espiritual. Este factor está comprendido por las siguientes estrategias de afrontamiento: Buscar apoyo social, Acción social, y buscar ayuda profesional

#### **C. Estilo 3: Afrontamiento No productivo**

La particularidad de este estilo de afrontamiento son los sentimientos de incompetencia frente a los problemas, lo cual lleva a que se adopten estrategias vinculadas a la evitación. Frydenberg y Lewis en 1993 como

se citó en Canessa (2002) especifican que a diferencia de los demás este estilo no conlleva a la resolución de los problemas, sin embargo, se ven efectos de alivio. Este factor comprende las siguientes estrategias: Preocuparse, Buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, Falta de afrontamiento o No afrontamiento, Ignorar el problema, Reducción de la tensión, Reservarlo para sí y Auto inculparse.

### **Estrategias de Afrontamiento**

En 1993 Frydenberg y Lewis como se citó en Canessa (2002), exponen 18 estrategias de afrontamiento, las cuales se encuentran agrupadas en tres estilos de afrontamiento: “Resolver el problema”, “referencia a otros” y “afrontamiento no productivo”. Los que han sido especificados de la siguiente manera:

1. Acción social (So): Esta estrategia consiste en permitir que otros sepan acerca del problema que tienen y así tratar de conseguir apoyo, escribiendo peticiones u organizando actividades grupales o reuniones. Como unirse con gente con el mismo problema.
2. Auto inculparse (Cu): Abarca conductas que involucran que el sujeto se atribuya la responsabilidad de los problemas o preocupaciones que tiene. Como asumir culpabilidad de los hechos.
3. Buscar apoyo espiritual (Ae): comprende la tendencia a rezar, utilizar la oración y creer en la ayuda de un líder espiritual o de dios. Como aquellas personas que resaltan la fe en dios o rezándole a un santo
4. Buscar apoyo social (AS): Esta estrategia indica la propensión a expresar nuestras dificultades con otros y buscar soporte. Como contar nuestros problemas a un grupo para que nos apoyen a superarlo.
5. Buscar ayuda profesional (Ap): Esta estrategia abarca recurrir a ayuda profesional, los cuales pueden ser maestros o consejeros. Como aquellas personas que asisten a terapia psicológica.
6. Buscar diversiones relajantes (Dr): Esta estrategia consiste en realizar acciones de ocio y encontrar formas de relajarse. Como leer y pintar, oír música, tocar un instrumento, ver televisión, etc.
7. Buscar pertenencia (Pe): Consiste en la búsqueda y un gran interés en establecer vínculos interpersonales fuertes con los demás en general; precisamente los individuos exhibe inquietud por lo que los demás

piensen. Como preocuparse por los detalles en las interacciones personales.

8. Concentrarse en resolver el problema (RP): Esta estrategia está orientada a solucionar el problema, a través de la realización de una examinación sistemática y el análisis de diferentes perspectivas u alternativas de solución. Como utilizar los recursos y capacidades personales para resolver un problema.

9. Distracción física (Fí): Esta estrategia consiste en ocuparse en actividades deportivas, de esfuerzo físico y en todo lo relacionado a la búsqueda de mantener una salud física equilibrada. Como encontrarse en forma

10. Esforzarse y tener éxito (ES): Esta estrategia está muy vinculada a la constancia. Consiste en el compromiso, la ambición y dedicación por lograr metas. Como cuando nos trazamos en trabajar intensamente.

11. Falta de afrontamiento (Na): Comprende el sentimiento de incompetencia para enfrentar los problemas, acompañado de una fuerte predisposición a desarrollar psicopatologías. Como sentirse abatido ante un problema.

12. Fijarse en lo positivo (Po): Esta estrategia se identifica por la visión positiva y optimista de la situación actual, y con tendencia a considerarse venturoso y tener una óptica positiva. Como fijarse en los elementos positivos de las cosas, rehuir a lo negativo y pensar cosas buenas.

13. Hacerse ilusiones (Hi): Esta estrategia está determinada por presentar esperanza en que ocurrirán cosas positivas; estos individuos anticipan una salida positiva y mantienen una gran expectativa en que todo saldrá de bien y gozaran de una gran felicidad. Como dar por hecho que ocurrirán cosas nuevas o vendrá algo mejor.

14. Ignorar el problema (Ip): Esta estrategia se compone por el ánimo de negar el problema o desentenderse de él. Como ignorar el problema o no tratar de prestarle atención.

15. Invertir en amigos íntimos (Ai): Consiste en un arduo compromiso en la búsqueda y mantención de vínculos personales íntimos. Como pasar mucho tiempo con amigos o alguna pareja.

16. Preocuparse (Pr): Esta estrategia considera un estado distinguido por el temor al futuro en términos generales; o más aun preocupación excesiva por la felicidad futura. Como preocuparse por lo que sucede o pasa en la vida diaria.

17. Reducción de la tensión (Rt): Esta estrategia evidencia la tentativa por sentirse mejor o incurrir en conductas de aparente relajación corporal y metal de las tensiones. Como probar sentirse mejor consumiendo alcohol, cigarros o drogas.

18. Reservarlo para sí (Re): Esta estrategia refleja una evasión al contacto con los demás y descarta totalmente la posibilidad de comentar o detallar sus problemas personales con los demás. Como guardarse los sentimientos y mantenerse reservado con ello.

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1 Tipo y diseño**

La presente investigación es de tipo descriptiva, debido a que se desea conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes de la población de estudio. Según Hernández, Fernández y Batista (2014) señalan que los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Este tipo de estudio permite puntualizar tendencias de un grupo o población. El diseño de la investigación es no experimental, debido a que no se realizó ninguna alteración de la variable de estudio. Según Hernández, Fernández y Batista (2014) este tipo de diseño se fundamenta en la no manipulación deliberada de variables, puesto que solo se observan los fenómenos en su ambiente natural con fines de análisis.

#### **3.2 Población y muestra**

La población del siguiente estudio estuvo conformada por 40 adolescentes del tercer grado de secundaria del turno mañana de la I.E 5180 Abraham Valdelomar, se evaluó a las secciones "A" (11 hombres y 9 mujeres) y "B" (12 hombres y 8 mujeres), de edades entre 13 y 16 años. Esta institución estatal mixta se encuentra ubicada en Puente Piedra, en la localidad de laderas de Chillón, y posee aulas de primaria y secundaria, acogiendo alumnado solo en el turno de la mañana.

La muestra es de tipo no probabilístico; Según Hernández, Fernández y Batista (2014) la muestra no probabilística selecciona casos o unidades por uno o varios motivos. La prueba se realizó al 100% de los estudiantes, para evaluar la representatividad de la muestra se seleccionó a los participantes de manera aleatoria, teniéndose solo como conocimiento previo, algunos de los problemas a los que se enfrenta la escuela.



### 3.3 Identificación de la variable y operacionalización

Variable	Definición teórica	Peso	Dimensiones	Indicadores o escalas	Ítems o escalas
Estilos de Afrontamiento	Los estilos de afrontamiento representan elementos funcionales o disfuncionales que puede utilizar un individuo como respuesta adaptativa ante un problema, lo cual depende de la evaluación de la situación y de los recursos que posea. (Canessa, 2002)	20%	<b>Estilo 1:</b> Dirigido a resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	2,21,39,57 y 73
				Esforzarse y tener éxito (Es)	3,22,40,58 y 74
				Invertir en amigos (Ai)	5,24,42,60 y 76
				Fijarse en lo positivo (Po)	16,34,52 y 70
				Buscar diversiones relajantes (Dr)	18,36 y 54
				Distracción física (Fi)	19,37 y 55
		14,40%	<b>Estilo 2:</b> Referencia a otros	Buscar Apoyo espiritual (Ae)	15,33,51 y 69
				Buscar apoyo profesional (Ap)	17, 35,53 y 71
				Buscar apoyo social (As)	1,20,38,56 y 72
				Acción social (So)	10,11,29, 47 y 65
		29,60%	<b>Estilo 3:</b> afrontamien	Preocuparse (Pr)	4,23,41,59 y 75
				Buscar pertenencia (Pe)	6,25,43,61 y 77

		to no productivo	Hacerse ilusiones (Hi)	7,26,44,62 y 78
			Falta de afrontamiento (Na)	8,27,45,63 y 79
			Ignorar el problema (Ip)	12,30,48 y 66
			Reducción de la tensión (Rt)	9,28,46,64 y 80
			Reservarlo para sí (Re)	14,32,50 y 68
			Autoinculparse (Cu)	13,31,49 y 67

Fuente: Elaboración Propia

### 3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

La técnica de recolección de datos que se utilizó fue: Adolescente Coping Scale (ACS), adaptación de Beatriz Canessa para Lima metropolitana que permite identificar los estilos y estrategias de afrontamiento que mayormente utilizan los adolescentes. La prueba se encuentra compuesta por 80 ítems, y el tiempo promedio de la realización de la prueba es aproximadamente entre 10 y 15 minutos. Finalmente, para el análisis de los datos se empleó el SPSS Statistics V.22.

#### Ficha técnica

Nombre Original	: Adolescente Coping Scale (ACS)
Autores	: Frydenberg y Lewis
Año de Creación	: 1993
Adaptación Peruana	: Beatriz Canessa
Año de Adaptación	: 2002
Nº de Ítems	: consta de 80 ítems
Significación	: Especificar los estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes
Administración	: La administración puede ser individual o colectiva

Distribución de las escalas: Compuesta por 3 dimensiones o estilos de afrontamiento, donde se encuentran organizados 18 estrategias de afrontamiento.

Tiempo : Entre 10 y 15 minutos aproximadamente

Rango de aplicación : Dirigido para adolescentes entre los 12 y 18 años

Materiales : Manual, cuadernillo hoja de respuesta y de corrección, hoja de perfil, hoja para la corrección mecanizada.

Normas de aplicación y corrección: La Adolescent Coping Scale (ACS) está constituida por 80 ítems y una escala de tipo Likert, con cinco alternativas de respuesta, las cuales destacan la forma de reacción ante un determinado contexto en relación a la frecuencia con las que son utilizadas, las cuales son:

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

En la corrección las respuestas A, B, C, D, E equivale respectivamente 1, 2, 3, 4 o 5 puntos, tal como lo señala la hoja de respuestas. Seguidamente se anotará la puntuación total de cada escala, para tomar estos puntajes y multiplicarlos por 4.5 o 7, especificados en la hoja de respuestas, asignados de acuerdo al número de ítems de cada escala; para de esta manera obtener la puntuación ajustada, de cada división correspondiente. Finalmente, esta puntuación ajustada permitirá la interpretación cualitativa lo que permitirá asignarle un rango que concederá saber las estrategias y estilo de afrontamiento predominante en cada sujeto.

**TABLA 1.** Corrección y Puntaje Ajustado

ESTILO	ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO	P. AJUSTADO
	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	X4

Dirigido a resolver el problema	Esforzarse y tener éxito (Es)	X4
	Invertir en amigos (Ai)	X4
	Fijarse en lo positivo (Po)	X5
	Buscar diversiones relajantes (Dr)	X7
	Distracción física (Fi)	X7
referencia a otros	Buscar Apoyo espiritual (Ae)	X5
	Buscar apoyo profesional (Ap)	X5
	Buscar apoyo social (As)	X4
	Acción social (So)	X5
enfrentamiento no productivo	Preocuparse (Pr)	X4
	Buscar pertenencia (Pe)	X4
	Hacerse ilusiones (Hi)	X4
	Falta de enfrentamiento (Na)	X4
	Ignorar el problema (Ip)	X5
	Reducción de la tensión (Rt)	X4

	Reservarlo para sí (Re)	X5
	Autoinculparse (Cu)	X5

**TABLA 2.** Interpretación de Puntajes Ajustados

<b>PUNTAJES</b>	<b>INTERPRETACIÓN</b>
20-29	Estrategia no utilizada
30-49	Se utiliza raras veces
50-69	Se utiliza algunas veces
70-89	Se utiliza a menudo
90-105	Se utiliza con mucha frecuencia

Confiabilidad y Validez: La Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) originalmente elaborada Frydenberg y Lewis alcanzo un coeficiente de confiabilidad test-retest superior al 0.32, hallándose consistencia suficiente en lo ítems. En cuanto a la validez de la prueba se realizó tres análisis factoriales mediante el método de los componentes principales y la rotación oblicua Oblimin, lográndose los coeficientes de consistencia interna que oscilaron entre 0.62 y 0.87 para la forma específica y 0.54 a 0.84 en cuanto a la forma general, corroborando así la estabilidad de sus respuestas.

Referente a la adaptación de Beatriz Canessa sobre la prueba ACS, se realizó en su forma general de la versión española para el contexto peruano, exhibiendo prosperidad en relación a la confiabilidad, siendo el nivel ítem-test mayor a 0.20 para 79 de los 80 ítems. De la misma forma los análisis de consistencia interna revelaron valores alfa mínimos de 0.48 en las escalas Buscar diversiones relajantes y 0.52 para Hacerse ilusiones; así como valores máximos de 0.84 para Distracción Física y 0.76 en Buscar ayuda profesional como constancia de la fiabilidad de las escalas. Por lo que corresponde a la validez de la adaptación del ACS de Canessa, al igual que Frydenberg y Lewis realizó tres análisis factoriales de los ítems, organizando las 18 escalas en 6 factores que exhibieron el 50.2% de la varianza total para el primer análisis, para el segundo 50.3% y 49.7% para el tercero, afianzando la validez del constructo. Por último, efectuó el análisis factorial por la rotación oblicua Oblimin, consiguiendo 6 factores que permiten explicar el 67,7% de la varianza total. Finalmente, en lo que concierne a la consistencia interna o confiabilidad del instrumento, se obtuvo puntuaciones de 0.853 para la dimensión Resolver el problema, 0,847 para Referencia a otros y 0,834 para el Afrontamiento no productivo, demostrando índices de confiabilidad significativos en los 3 estilos de afrontamiento.

**Tabla 3.** Confiabilidad del Instrumento

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

## CAPITULO IV

### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANALISIS DE RESULTADOS

#### 4.1 Procesamiento de los resultados

Luego de recaudar los datos, se pasó a desarrollar siguiente proceso:  
Se construyó una base de datos computarizada, donde se tabulo la información y se codificó cada una de las respuestas conseguidas mediante el programa Microsoft Excel 2016.

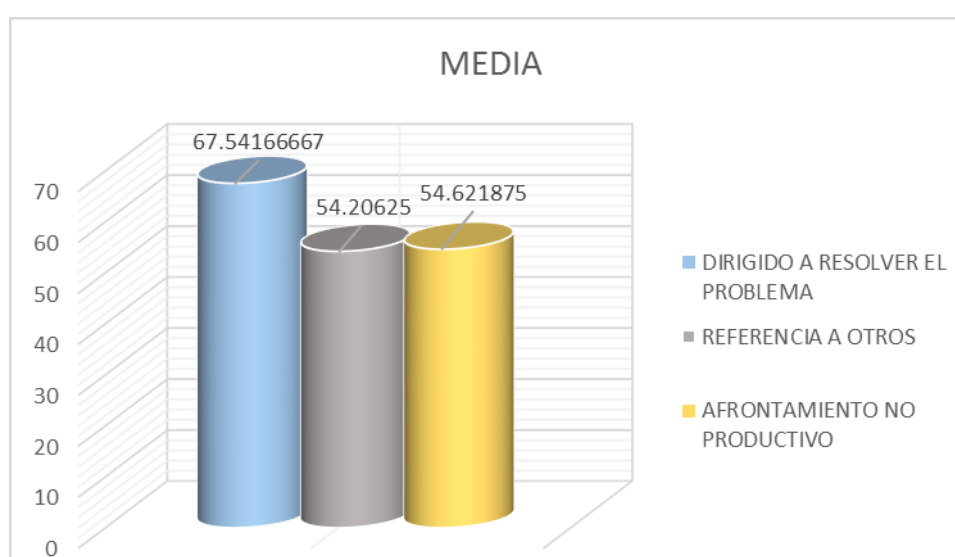
Posteriormente se trasladó esta base de datos al programa IBM SPSS 23, generándose así las puntuaciones de cada escala y de la misma forma realizar el análisis de frecuencias para cada una de las 3 dimensiones y por escala, aplicándose las técnicas estadísticas valor mínimo, valor máximo y media aritmética.

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

#### 4.2 Presentación de los resultados

Seguidamente se hará la presentación de los resultados obtenidos, comenzando con las medias obtenidas de los estilos de afrontamiento y con la tabla de estadísticos descriptivos de la variable de investigación.

Media de los estilos de a estadísticas descriptivas de las estrategias de afrontamiento.



**FIGURA 1.** Media de los estilos de afrontamiento

En este estudio realizado a 40 sujetos sobre las estrategias de afrontamiento resulta lo siguiente:

- El estilo Resolver el problema, obtuvo la mayor media (M=67,54)
- El estilo Afrontamiento No productivo, se ubica con la segunda media más alta (M=54,62)
- El estilo Referencia a otros, se ubica con la media menor de los tres estilos (M=54,20)

**TABLA 4.** Estadísticos descriptivos de las estrategias de afrontamiento.

Estrategia de Afrontamiento	ESTADÍSTICOS				
	Válido	Perdidos	Media	Mínimo	Máximo
Concentrado en resolver el problema (Rp)	40	0	61,80	20	96
Esforzarse y tener éxito (Es)	40	0	74,50	52	92
Invertir en amigos íntimos (Ai)	40	0	59,70	24	92
Fijarse en lo positivo (Po)	40	0	69,00	40	90
Buscar diversiones relajantes (Dr)	40	0	78,75	42	105
Distracción física (Fi)	40	0	75,60	35	105
Buscar apoyo espiritual (Ae)	40	0	61,13	20	90
Buscar ayuda profesional (Ap)	40	0	51,50	20	90
Buscar apoyo social (As)	40	0	55,70	20	88
Acción social (So)	40	0	48,00	25	75
Preocuparse (Pr)	40	0	75,90	36	100
Buscar pertenencia (Pe)	40	0	54,90	36	72
Hacerse ilusiones (Hi)	40	0	58,10	24	92
No afrontamiento (Na)	40	0	43,90	24	84
Ignorar el problema (Ip)	40	0	47,63	20	90
Reducción de la tensión (Rt)	40	0	37,20	20	80
Reservarlo para sí (Re)	40	0	53,13	25	90
Auto inculparse (Cu)	40	0	52,13	20	90

Respecto a los factores que conforman los estilos de afrontamiento de acuerdo a la tabla 4, podemos observar lo siguiente:

La estrategia Resolver el problema (Rp) comprende:

- Una media de 61,80 que se categoriza como "Se utiliza algunas veces"
- Un mínimo de 20 categorizado como "Estrategia no utilizada"
- Un máximo de 96 que vendría a categorizarse como "Se utiliza con mucha frecuencia"



La estrategia Esforzarse y tener éxito (Es) comprende:

- Una media de 74,50 que se categoriza como "Se utiliza a menudo"
- Un mínimo de 52 categorizado como "Se utiliza algunas veces"
- Un máximo de 92 que vendría a categorizarse como "Se utiliza con mucha frecuencia"

La estrategia Invertir en amigos íntimos (Ai) comprende:

- Una media de 59,70 que se categoriza como "Se utiliza a menudo"
- Un mínimo de 24 categorizado como "Estrategia no utilizada"
- Un máximo de 92 que vendría a categorizarse como "Se utiliza con mucha frecuencia"

La estrategia Fijarse en lo positivo (Po) comprende:

- Una media de 69,00 que se categoriza como "Se utiliza algunas veces"
- Un mínimo de 40 categorizado como "Se utiliza raras veces"
- Un máximo de 90 que vendría a categorizarse como "Se utiliza con mucha frecuencia"

La estrategia Buscar diversiones relajantes (Dr) comprende:

- Una media de 78,75 que se categoriza como "Se utiliza a menudo"
- Un mínimo de 42 categorizado como "Se utiliza raras veces"
- Un máximo de 105 que vendría a categorizarse como "Se utiliza con mucha frecuencia"

La estrategia Distracción física (Fi) comprende:

- Una media de 75,60 que se categoriza como "Se utiliza a menudo"
- Un mínimo de 35 categorizado como "Se utiliza raras veces"
- Un máximo de 105 que vendría a categorizarse como "Se utiliza con mucha frecuencia".

La estrategia Buscar apoyo espiritual (Ae) comprende:

- Una media de 61,13 que se categoriza como "Se utiliza algunas veces"
- Un mínimo de 20 categorizado como "Estrategia no utilizada"
- Un máximo de 90 que vendría a categorizarse como "Se utiliza con mucha frecuencia"

La estrategia Buscar ayuda profesional (Ap) comprende:

- Una media de 51,50 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 90 que vendría a categorizarse como "Se utiliza con mucha frecuencia"

La estrategia Buscar apoyo social (As) comprende:

- Una media de 55,70 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 88 que vendría a categorizarse como "Se utiliza a menudo"

La estrategia Acción social (So) comprende:

- Una media de 48,00 que se categoriza como "Se utiliza raras veces"
- Un mínimo de 25 categorizado como "Estrategia no utilizada"
- Un máximo de 75 que vendría a categorizarse como "Se utiliza a menudo"

La estrategia Preocuparse (Pr) comprende:

- Una media de 75,90 que se categoriza como "Se utiliza a menudo"
- Un mínimo de 36 categorizado como "Se utiliza raras veces"
- Un máximo de 100 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar pertenencia (Pe) comprende:

- Una media de 54,90 que se categoriza como "Se utiliza algunas veces"
- Un mínimo de 36 categorizado como "Se utiliza raras veces"
- Un máximo de 72 que vendría a categorizarse como "Se utiliza a menudo"

La estrategia Hacerse ilusiones (Hi) comprende:

- Una media de 58,10 que se categoriza como "Se utiliza algunas veces"
- Un mínimo de 24 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 92 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia No afrontamiento (Na) comprende:

- Una media de 43,90 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 24 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 84 que vendría a categorizarse como "Se utiliza a menudo"

La estrategia Ignorar el problema (Ip) comprende:

- Una media de 47,63 que se categoriza como "Se utiliza raras veces"
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 90 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Reducción de la tensión (Rt) comprende:

- Una media de 37,20 que se categoriza como "Se utiliza raras veces"
- Un mínimo de 20 categorizado como "Estrategia no utilizada"
- Un máximo de 80 que vendría a categorizarse como "Se utiliza a menudo"

La estrategia Reservarlo para sí (Re) comprende:

- Una media de 53,13 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 25 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 90 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Auto inculparse (Cu) comprende:

- Una media de 52,13 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 20 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 90 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

Conforme a los resultados vistos anteriormente, seguidamente se dará lugar a examinar las tablas de frecuencias y gráficos estadísticos para poder apreciar los índices que refieren los estilos de afrontamiento y sus respectivas estrategias.

## Estilo 1: Dirigido a resolver el problema

**TABLA 5.** FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA CONCENTRARSE EN RESOLVER EL PROBLEMA (RP)

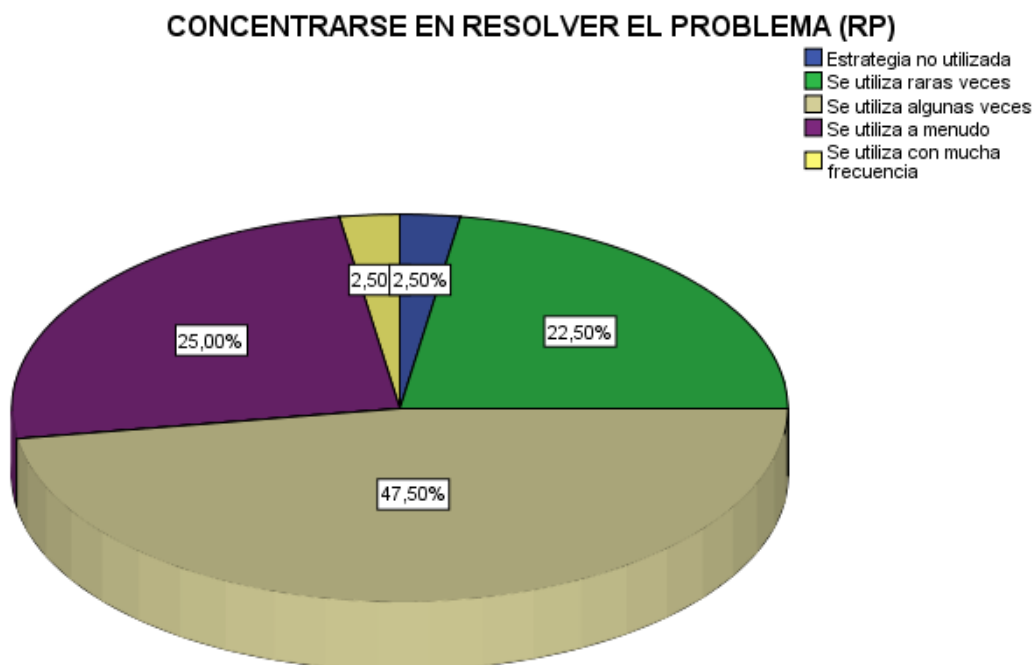
CONCENTRARSE EN RESOLVER EL PROBLEMA (RP)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	1	2,5%	2,5%	2,5%
	Se utiliza raras veces	9	22,5%	22,5%	25,0%
	Se utiliza algunas veces	19	47,5%	47,5%	72,5%
	Se utiliza a menudo	10	25,0%	25,0%	97,5%
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

### Comentario:

Se observa que la estrategia concentrarse en resolver el problema (Rp) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 47,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”
- El 25%, se considera un nivel” Se utiliza a menudo”
- El 22,5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”
- El 2,5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”
- El 1%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”

**FIGURA 2. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA CONCENTRARSE EN RESOLVER EL PROBLEMA (RP)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia concentrarse en resolver (RP) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 47,50% correspondiente a la categoría “se utiliza algunas veces”
- 2,50% correspondiente a las categorías “se utiliza con mucha frecuencia” y “estrategia no utilizada”

**TABLA 6. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA ESFORZARSE Y TENER ÉXITO (ES)**

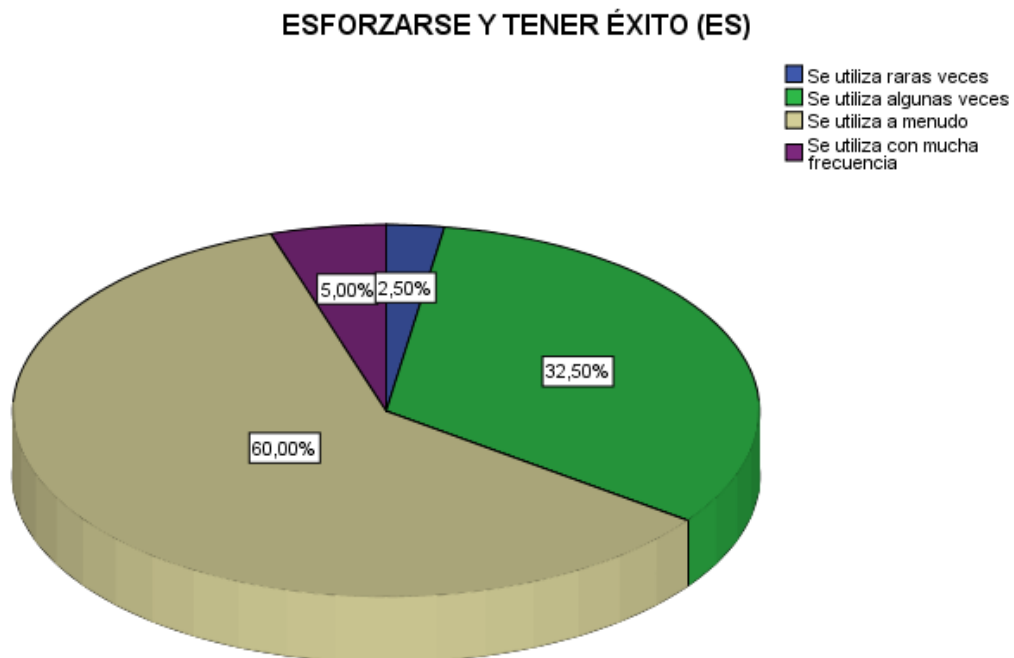
ESFORZARSE Y TENER ÉXITO (ES)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza raras veces	1	2,5%	2,5%	2,5%
	Se utiliza algunas veces	13	32,5%	32,5%	35,0%
	Se utiliza a menudo	24	60,0%	60,0%	95,0%
	Se utiliza con mucha frecuencia	2	5,0%	5,0%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia esforzarse y tener éxito (ES) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 60%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 32,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 5% se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 2,5% se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.

**FIGURA 3. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA ESFORZARSE Y TENER ÉXITO (ES)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia esforzarse y tener éxito (ES) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 60,00% correspondiente a la categoría “se utiliza a menudo”
- 2,50% correspondiente a la categoría “se utiliza raras veces”

**TABLA 7. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA INVERTIR EN AMIGOS ÍNTIMOS (AI)**

INVERTIR EN AMIGOS (AI)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	1	2,5%	2,5%	2,5%
	Se utiliza raras veces	13	32,5%	32,5%	35,0%
	Se utiliza algunas veces	13	32,5%	32,5%	67,5%
	Se utiliza a menudo	12	30,0%	30,0%	97,5%
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

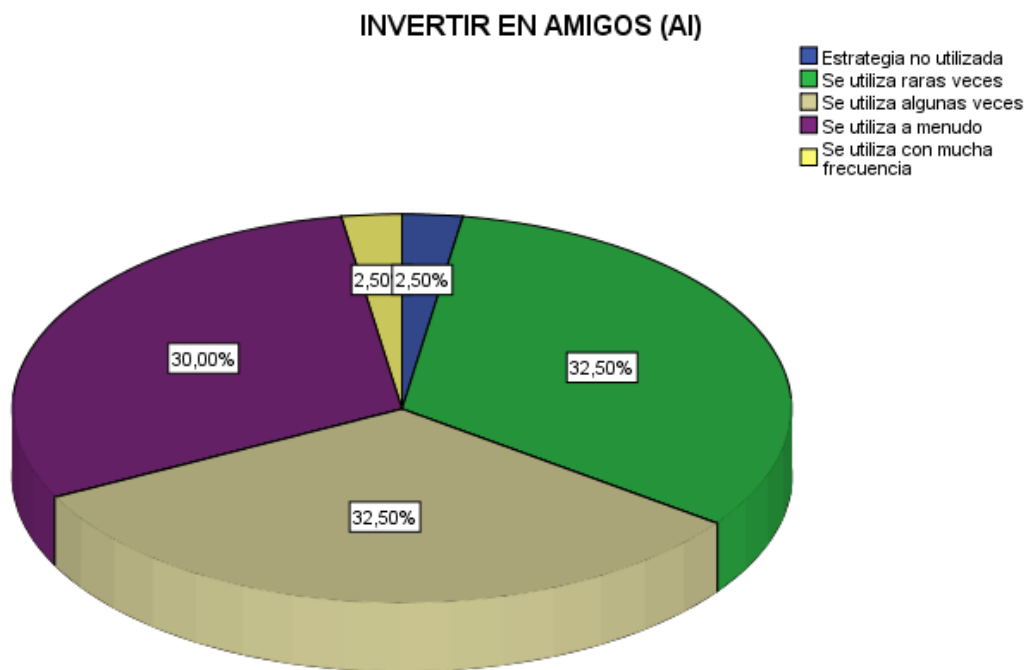
**Comentario:**

Se observa que la estrategia invertir en amigos íntimos (AI) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 32,5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 32,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces.”
- El 30%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”.



**FIGURA 4. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA INVERTIR EN AMIGOS ÍNTIMOS (AI)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia invertir en amigos íntimos (Ai) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 32,50% correspondiente a la categoría “se utiliza algunas veces”
- 2,50% correspondiente a las categorías “se utiliza con mucha frecuencia” y “estrategia no utilizada”

**TABLA 8. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA FIJARSE EN LO POSITIVO (PO)**

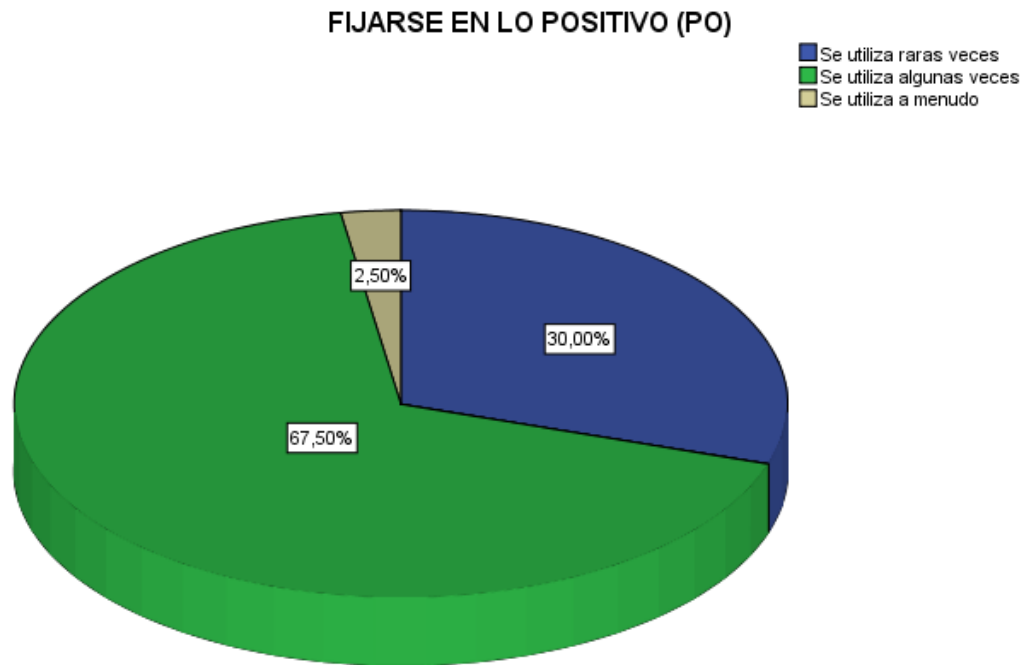
FIJARSE EN LO POSITIVO (PO)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza raras veces	12	30,0%	30,0%	30,0%
	Se utiliza algunas veces	27	67,5%	67,5%	97,5%
	Se utiliza a menudo	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia fijarse en lo positivo (PO) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 67,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 30%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.

**FIGURA 5. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA FIJARSE EN LO POSITIVO (PO)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia fijarse en lo positivo (PO) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 67,50% correspondiente a la categoría “se utiliza algunas veces”
- 2,50% correspondiente a la categoría “se utiliza a menudo”

**TABLA 9. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA BUSCAR DIVERSIONES RELAJANTES (DR)**

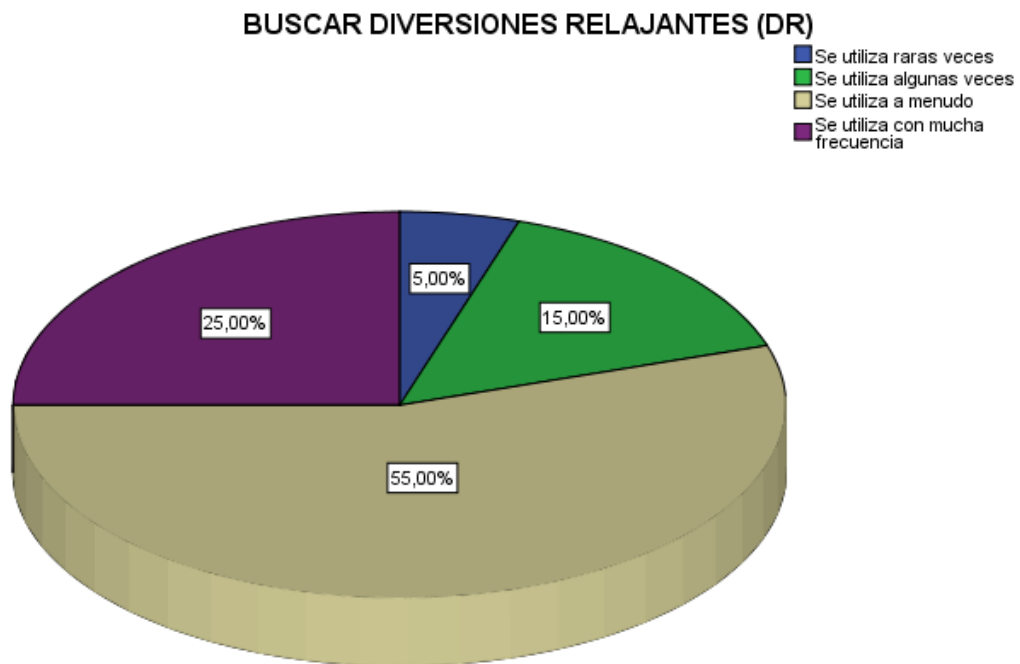
BUSCAR DIVERSIONES RELAJANTES (DR)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza raras veces	2	5,0%	5,0%	5,0%
	Se utiliza algunas veces	6	15,0%	15,0%	20,0%
	Se utiliza a menudo	22	55,0%	55,0%	75,0%
	Se utiliza con mucha frecuencia	10	25,0%	25,0%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia buscar diversiones relajantes (DR) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionados por los adolescentes:

- El 55%, se considera un nivel, “Se utiliza a menudo”.
- El 25%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”
- El 15%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.

**FIGURA 6. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA BUSCAR DIVERSIONES RELAJANTES (DR)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia buscar diversiones relajantes (DR) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 55,00% correspondiente a la categoría “se utiliza a menudo”
- 5,00% correspondiente a la categoría “se utiliza raras veces”

**TABLA 10. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA DISTRACCIÓN FÍSICA (FI)**

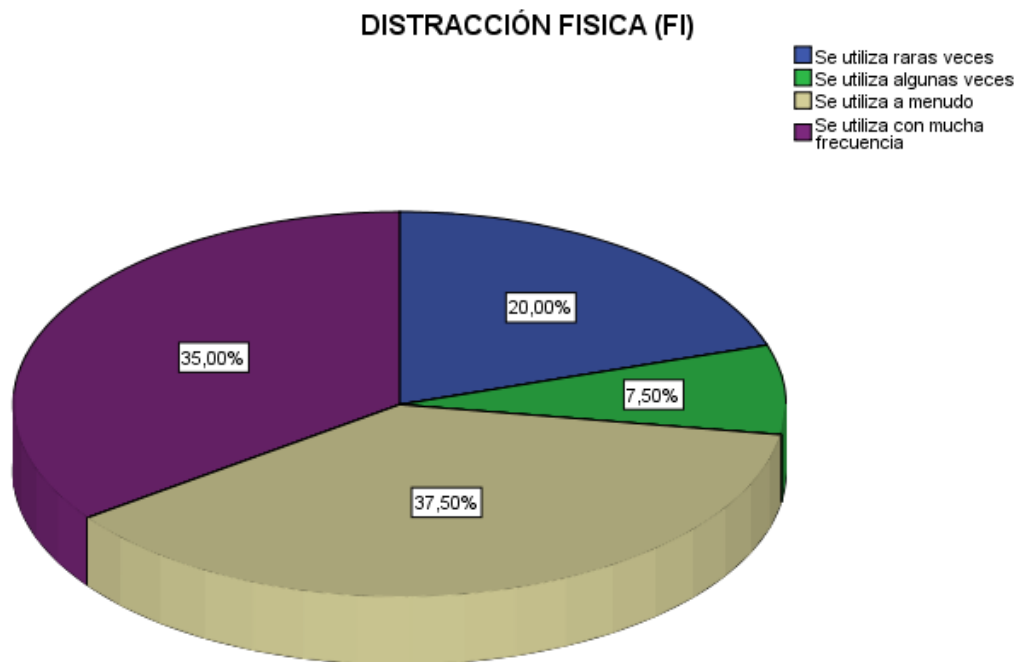
DISTRACCIÓN FÍSICA (FI)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza raras veces	8	20,0%	20,0%	20,0%
	Se utiliza algunas veces	3	7,5%	7,5%	27,5%
	Se utiliza a menudo	15	37,5%	37,5%	65,0%
	Se utiliza con mucha frecuencia	14	35,0%	35,0%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia distracción física (FI) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 37,5%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 35,5%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 20%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 7,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.

**FIGURA 7. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA DISTRACCIÓN FÍSICA (FI)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia distracción física (FI) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 37,50% correspondiente a la categoría “se utiliza a menudo”
- 7.50% correspondiente a la categoría “se utiliza algunas veces”

## Estilo 2: Referencia a otros

**TABLA 11. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA BUSCAR APOYO ESPIRITUAL (AE)**

BUSCAR APOYO ESPIRITUAL (AE)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	2	5,0%	5,0%	5,0%
	Se utiliza raras veces	5	12,5%	12,5%	17,5%
	Se utiliza algunas veces	16	40,0%	40,0%	57,5%
	Se utiliza a menudo	16	40,0%	40,0%	97,5%
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

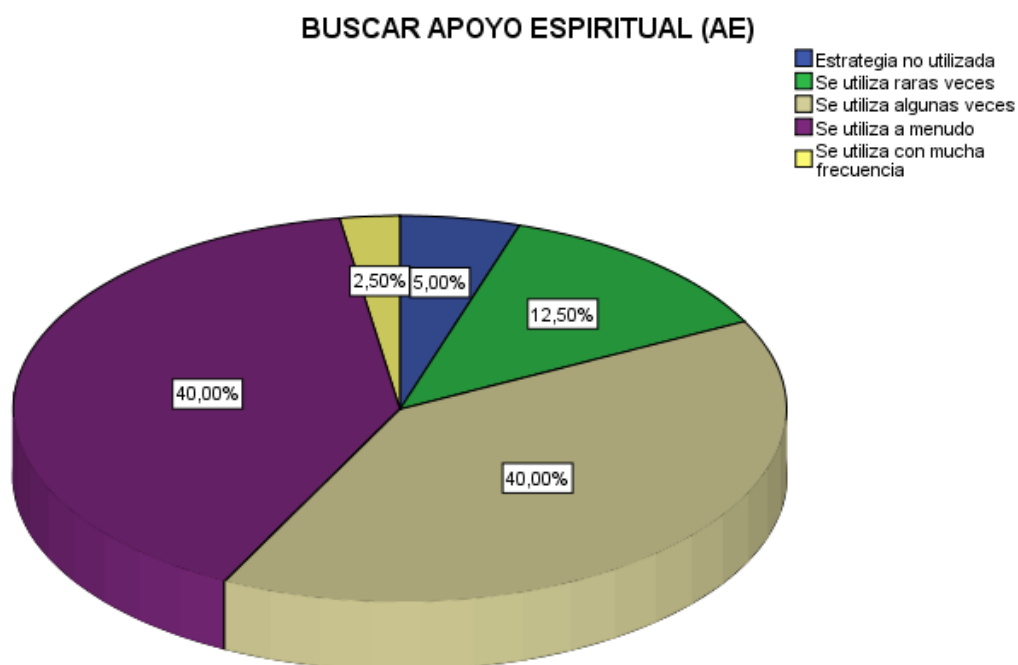
### Comentario:

Se observa que la estrategia buscar apoyo espiritual (AE) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionados por los adolescentes:

- El 40%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 40%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 12,5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”.



**FIGURA 8. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA BUSCAR APOYO ESPIRITUAL (AE)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia buscar apoyo espiritual (AE) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 40,00% correspondiente a las categorías “se utiliza a menudo” y “se utiliza algunas veces”
- 2.50% correspondiente a la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”

**TABLA 12. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL (AP)**

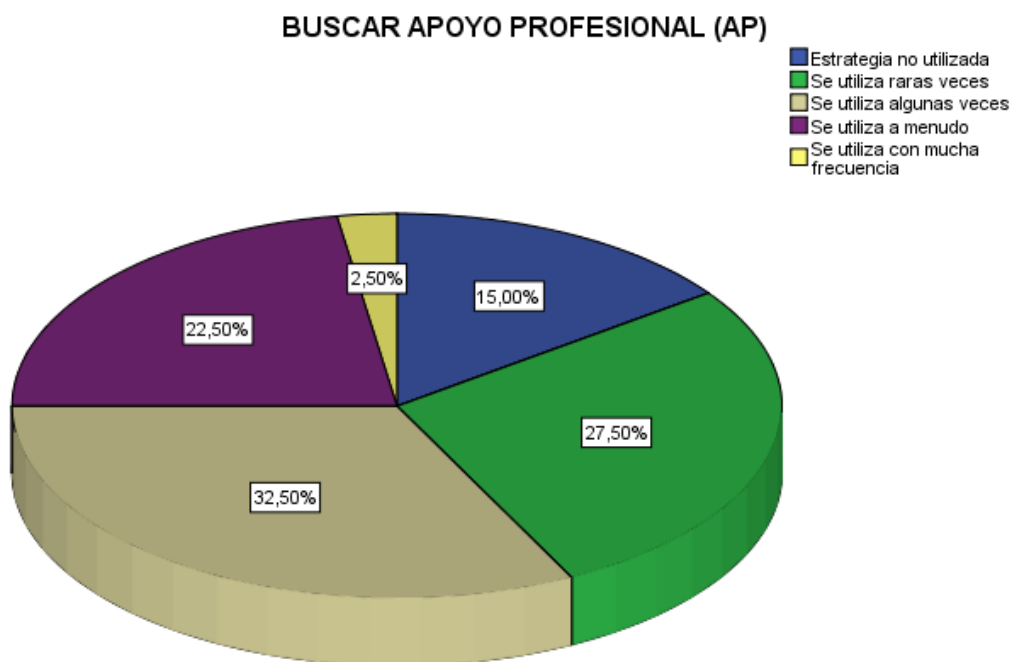
BUSCAR APOYO PROFESIONAL (AP)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	6	15,0%	15,0%	15,0%
	Se utiliza raras veces	11	27,5%	27,5%	42,5%
	Se utiliza algunas veces	13	32,5%	32,5%	75,0%
	Se utiliza a menudo	9	22,5%	22,5%	97,5%
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia buscar ayuda profesional (AP) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 32,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 27,5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 22,5%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 15%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”.

**FIGURA 9. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA BUSCAR AYUDA PROFESIONAL (AP)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia buscar ayuda profesional (AP) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 32,50% correspondiente a la categoría “se utiliza algunas veces”
- 2.50% correspondiente a la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”

**TABLA 13. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA BUSCAR APOYO SOCIAL (AS)**

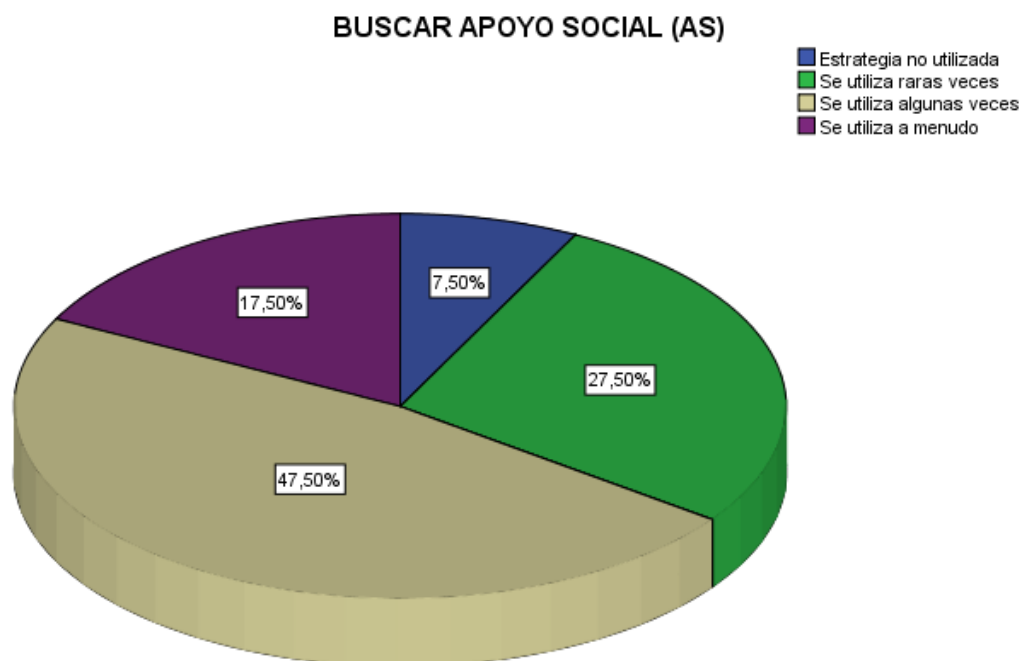
BUSCAR APOYO SOCIAL (AS)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	3	7,5	7,5	7,5
	Se utiliza raras veces	11	27,5	27,5	35,0
	Se utiliza algunas veces	19	47,5	47,5	82,5
	Se utiliza a menudo	7	17,5	17,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia buscar apoyo social (AS) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 47,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 27,5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 17,5%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 7,5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.

**FIGURA 10. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA BUSCAR APOYO SOCIAL (AS)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia buscar apoyo social (AS) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 47,50% correspondiente a la categoría “se utiliza algunas veces”
- 7.50% correspondiente a la categoría “estrategia no utilizada”

**TABLA 14. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA ACCIÓN SOCIAL (SO)**

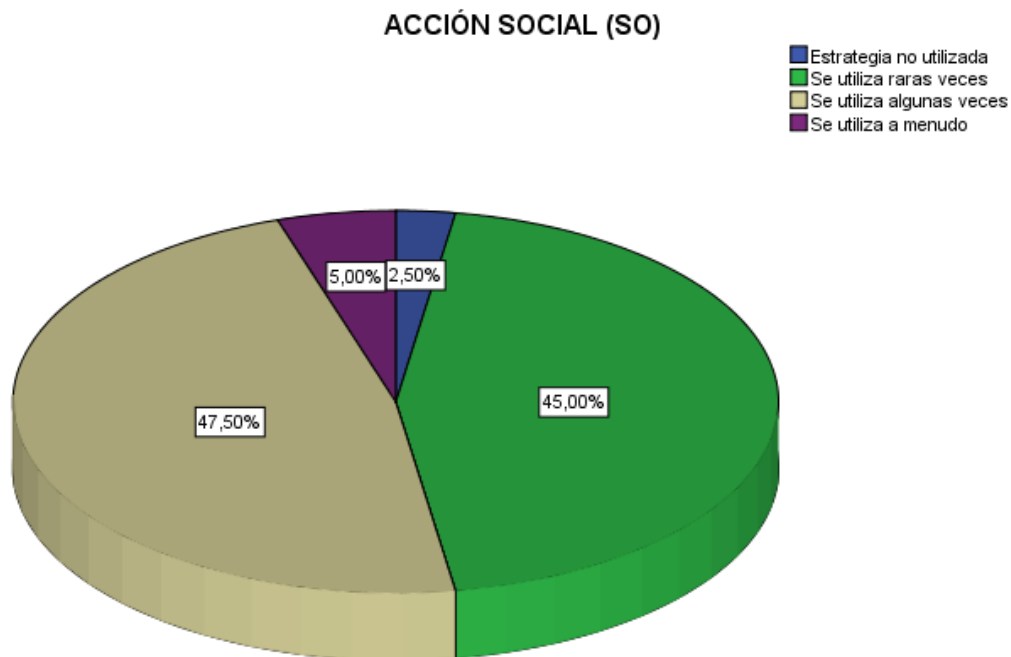
ACCIÓN SOCIAL (SO)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	1	2,5%	2,5%	2,5%
	Se utiliza raras veces	18	45,0%	45,0%	47,5%
	Se utiliza algunas veces	19	47,5%	47,5%	95,0%
	Se utiliza a menudo	2	5,0%	5,0%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia acción social (SO) presenta presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 2,5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 45%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 47,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 5%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.

**FIGURA 11 PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA ACCIÓN SOCIAL (SO)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia acción social (SO) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 47,50% correspondiente a la categoría “se utiliza algunas veces”
- 2.50% correspondiente a la categoría “estrategia no utilizada”

### Estilo 3: Afrontamiento no productivo

**TABLA 15. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA PREOCUPARSE (PR)**

PREOCUPARSE (PR)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza raras veces	3	7,5%	7,5%	7,5%
	Se utiliza algunas veces	12	30,0%	30,0%	37,5%
	Se utiliza a menudo	17	42,5%	42,5%	80,0%
	Se utiliza con mucha frecuencia	8	20,0%	20,0%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

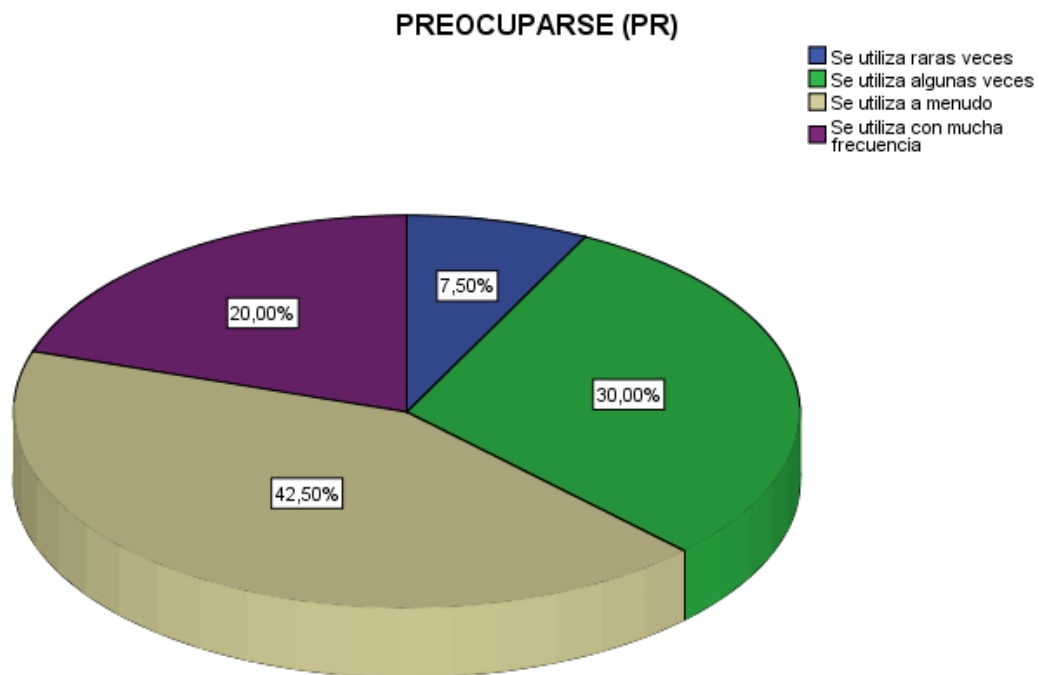
#### Comentario:

Se observa que la estrategia preocuparse (PR) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 42,5%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 30%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 20%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 7,5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.



**FIGURA 12. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA PREOCUPARSE (PR)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia preocuparse (PR) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 42,50% correspondiente a la categoría “se utiliza a menudo”
- 7,50% correspondiente a la categoría “se utiliza raras veces”

**TABLA 16. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA BUSCAR PERTENENCIA (PE)**

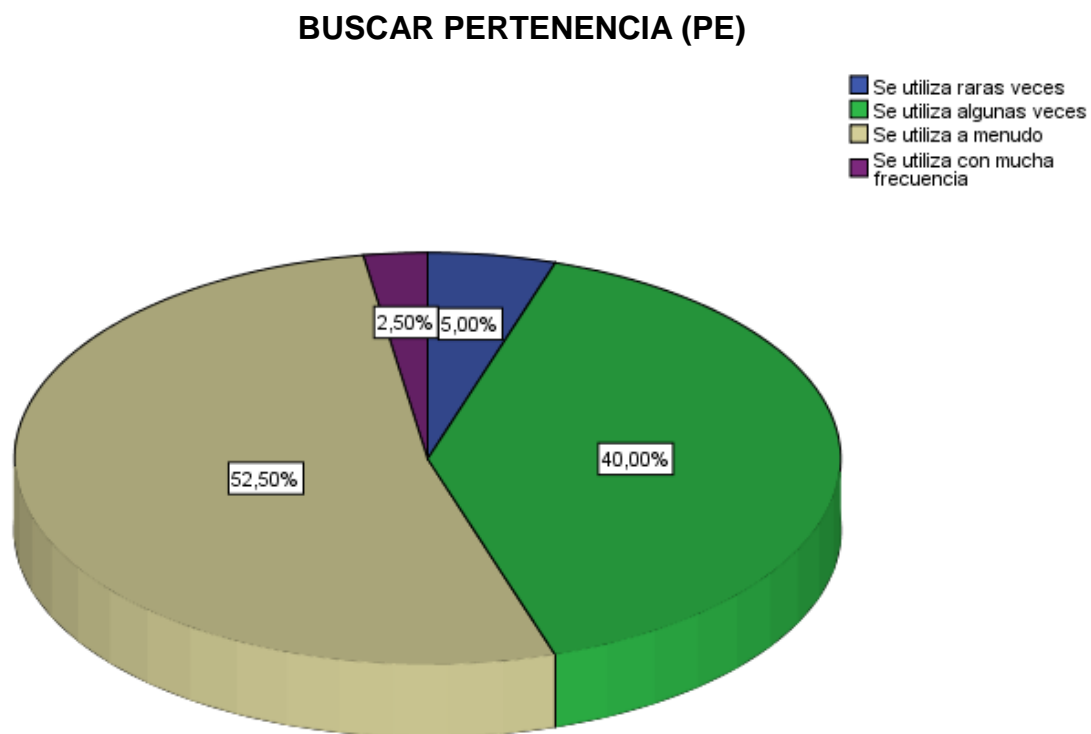
<b>BUSCAR PERTENENCIA (PE)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Se utiliza raras veces	2	5,0%	5,0%	5,0%
	Se utiliza algunas veces	16	40,0%	40,0%	45,0%
	Se utiliza a menudo	21	52,5%	52,5%	97,5%
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia buscar pertenencia (PE) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- Se utiliza a menudo presenta un porcentaje de 52,5%
- Se utiliza algunas veces presenta un porcentaje de 40%
- Se utiliza raras veces presenta un porcentaje de 5%
- Se utiliza con mucha frecuencia presenta un porcentaje de 2,5%

**FIGURA 13. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA BUSCAR PERTENENCIA (PE)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia buscar pertenencia (PE) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 52,50% correspondiente a la categoría “se utiliza a menudo”
- 2,50% correspondiente a la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”

**TABLA 17. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA AUTO INCULPARSE (HI)**

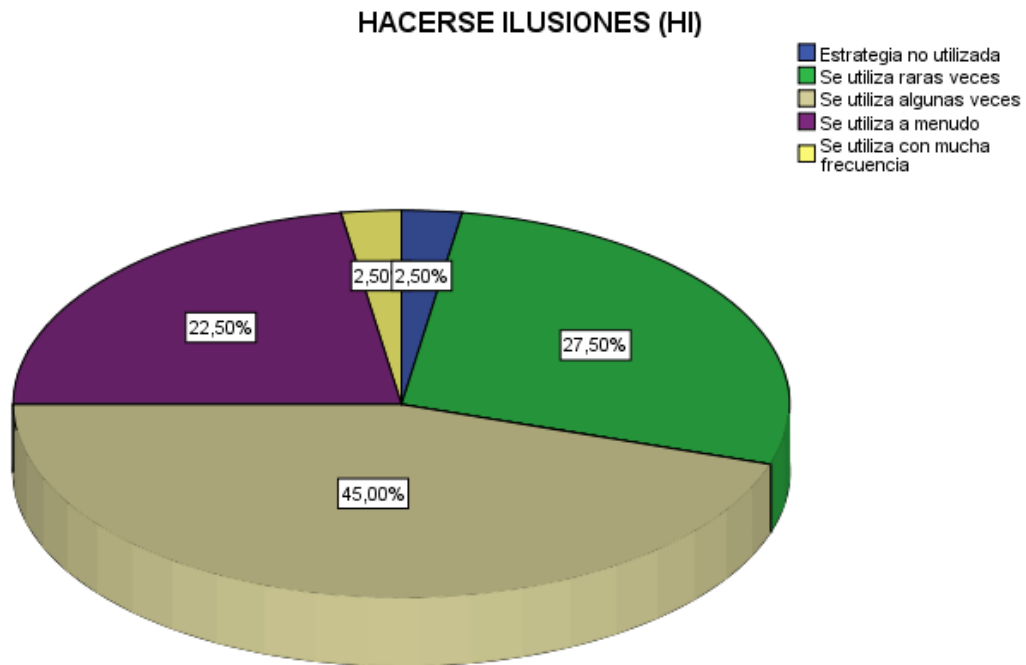
<b>HACERSE ILUSIONES (HI)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	1	2,5%	2,5%	2,5%
	Se utiliza raras veces	11	27,5%	27,5%	30,0%
	Se utiliza algunas veces	18	45,0%	45,0%	75,0%
	Se utiliza a menudo	9	22,5%	22,5%	97,5%
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia auto inculparse (HI) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 45%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 27,5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 22,5%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”.

**FIGURA 14. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA AUTO INCULPARSE (HI)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia auto inculparse (HI) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 45,00% correspondiente a la categoría “se utiliza algunas veces”
- 2,50% correspondiente a las categorías “se utiliza con mucha frecuencia” y “estrategia no utilizada”

**TABLA 18. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA NO AFRONTAMIENTO (NA)**

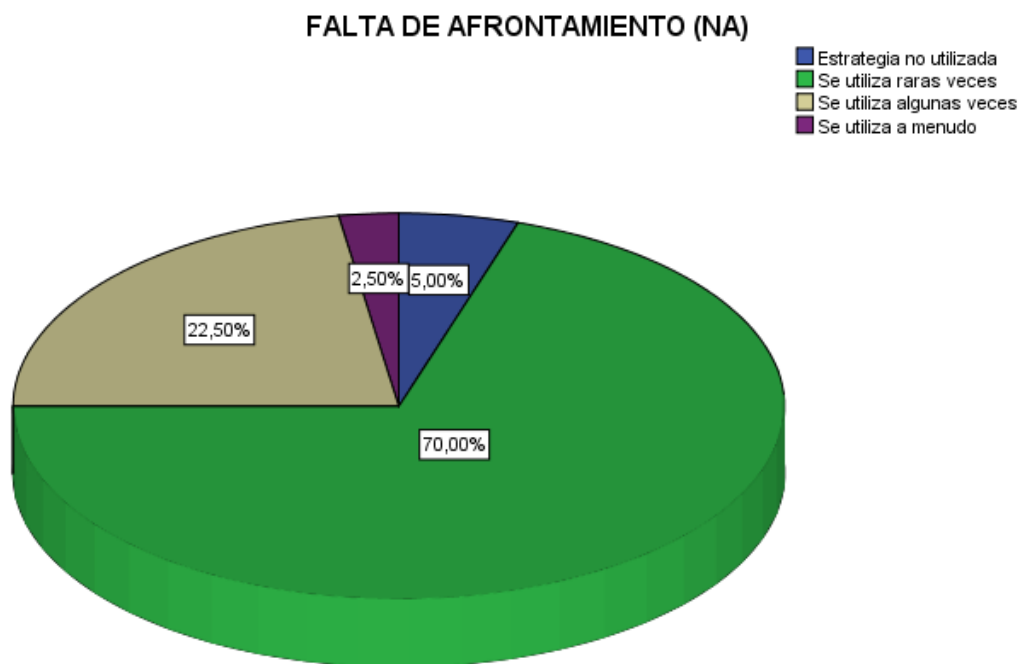
<b>FALTA DE AFRONTAMIENTO (NA)</b>					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	2	5,0%	5,0%	5,0%
	Se utiliza raras veces	28	70,0%	70,0%	75,0%
	Se utiliza algunas veces	9	22,5%	22,5%	97,5%
	Se utiliza a menudo	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia no afrontamiento (NA) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 70%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 22,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.

**FIGURA 15. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA NO AFRONTAMIENTO (NA)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia no afrontamiento (NA) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 70,00% correspondiente a la categoría “se utiliza raras veces”
- 2,50% correspondiente a la categoría “se utiliza a menudo”

**TABLA 19. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA IGNORAR EL PROBLEMA (IP)**

IGNORAR EL PROBLEMA (IP)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	2	5,0%	5,0%	5,0%
	Se utiliza raras veces	22	55,0%	55,0%	60,0%
	Se utiliza algunas veces	11	27,5%	27,5%	87,5%
	Se utiliza a menudo	4	10,0%	10,0%	97,5%
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

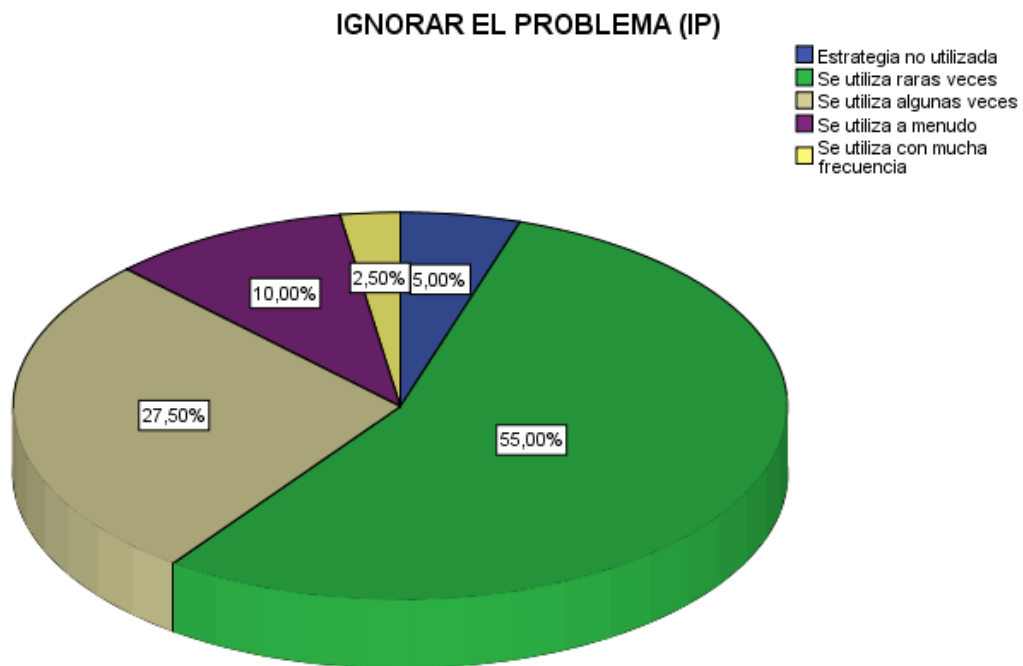
**Comentario:**

Se observa que la estrategia ignorar el problema (IP) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 55%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 27,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 10% se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 5%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”.



**FIGURA 16. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA IGNORAR EL PROBLEMA (IP)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia ignorar el problema (IP) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 55,00% correspondiente a la categoría “se utiliza raras veces”
- 2,50% correspondiente a la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”

**TABLA 20** FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN (RT)

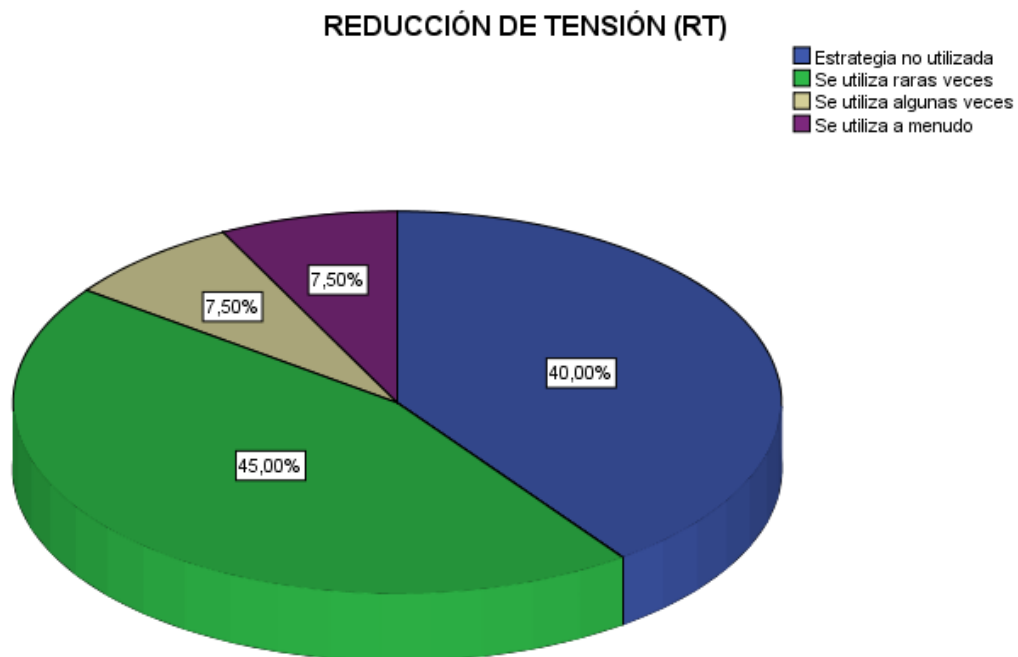
REDUCCIÓN DE TENSIÓN (RT)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	16	40,0%	40,0%	40,0%
	Se utiliza raras veces	18	45,0%	45,0%	85,0%
	Se utiliza algunas veces	3	7,5%	7,5%	92,5%
	Se utiliza a menudo	3	7,5%	7,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia reducción de la tensión (RT) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 45%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 40%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 7,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 7,5%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.

**FIGURA 17. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN (RT)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia reducción de la tensión (RT) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 45,00% correspondiente a la categoría “se utiliza raras veces”
- 7,50% correspondiente a las categorías “se utiliza algunas veces” “se utiliza a menudo”

**TABLA 21. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA RESERVARLO PARA SÍ (RE)**

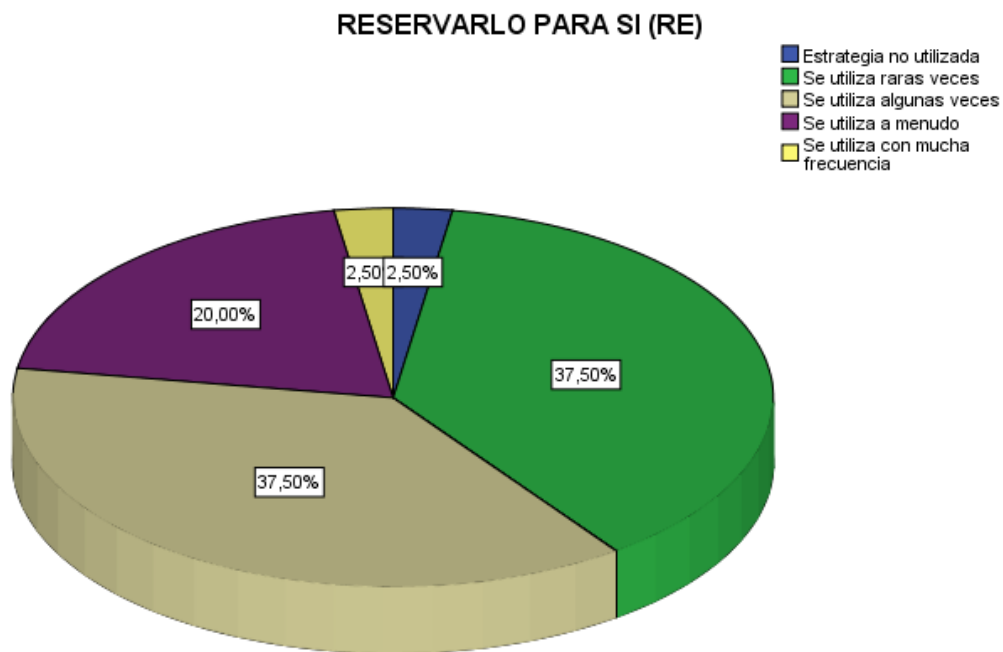
RESERVARLO PARA SI (RE)					
5		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	1	2,5%	2,5%	2,5%
	Se utiliza raras veces	15	37,5%	37,5%	40,0%
	Se utiliza algunas veces	15	37,5%	37,5%	77,5%
	Se utiliza a menudo	8	20,0%	20,0%	97,5%
	Se utiliza con mucha frecuencia	1	2,5%	2,5%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia reservar para sí (RE) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionados por los adolescentes:

- El 37,5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 37,5%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 20%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 2,5%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”

**FIGURA 18. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA RESERVARLO PARA SÍ (RE)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia reservarlo para sí (RE) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 37,50% correspondiente a las categorías “se utiliza algunas veces” y “se utiliza raras veces”
- 2,50% correspondiente a las categorías “se utiliza con mucha frecuencia” y “estrategia no utilizada”

**TABLA 22. FRECUENCIAS DE LA ESTRATEGIA AUTO INCULPARSE (CU)**

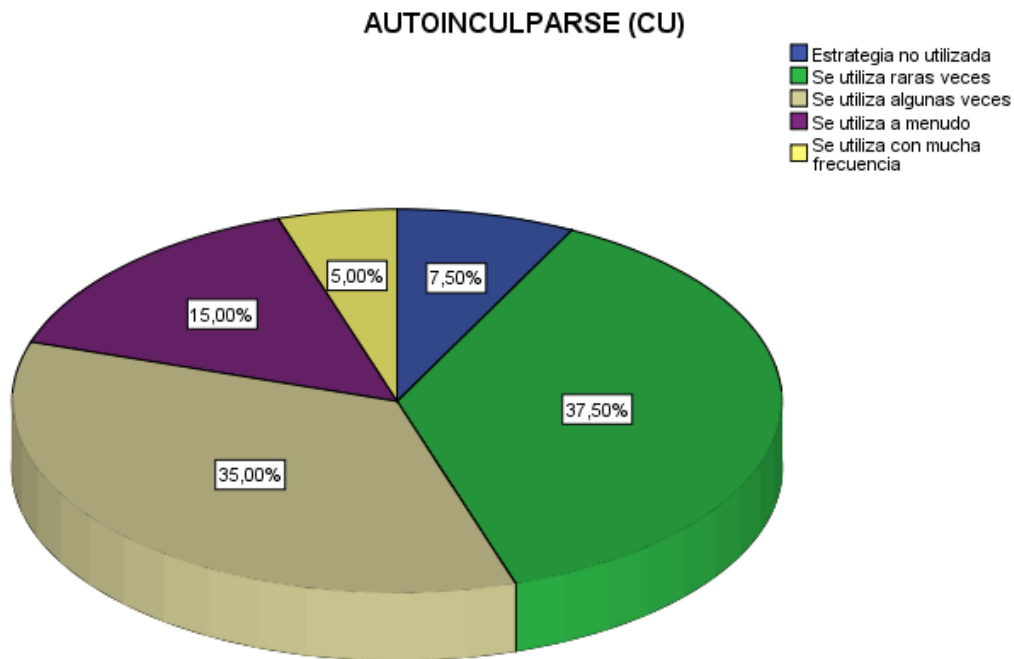
AUTOINCULPARSE (CU)					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	3	7,5%	7,5%	7,5%
	Se utiliza raras veces	15	37,5%	37,5%	45,0%
	Se utiliza algunas veces	14	35,0%	35,0%	80,0%
	Se utiliza a menudo	6	15,0%	15,0%	95,0%
	Se utiliza con mucha frecuencia	2	5,0%	5,0%	100,0%
	Total	40	100,0%	100,0%	

**Comentario:**

Se observa que la estrategia auto inculparse (CU) presenta los siguientes porcentajes en cuanto los niveles seleccionadas por los adolescentes:

- El 37,5%, se considera un nivel “Se utiliza raras veces”.
- El 35%, se considera un nivel “Se utiliza algunas veces”.
- El 15%, se considera un nivel “Se utiliza a menudo”.
- El 7,5%, se considera un nivel “Estrategia no utilizada”.
- El 5%, se considera un nivel “Se utiliza con mucha frecuencia”.

**FIGURA 19. PORCENTAJES DE LA ESTRATEGIA AUTO INCULPARSE (CU)**



**Comentario:**

De acuerdo al nivel seleccionado por los adolescentes, la distribución porcentual de la estrategia auto inculparse (CU) se puede apreciar lo siguientes resultados:

- 37,50% correspondiente a la categoría “se utiliza raras veces”
- 5,00% correspondiente a la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”

**4.3 Análisis y discusión de los resultados**

Esta investigación tiene como meta principal determinar las estrategias de afrontamiento de 40 adolescentes del 3er° de secundaria del turno mañana de la I.E. 5180 Abraham Valdelomar, donde se analizó las secciones “A” y “B”, de este recinto ubicado en Puente Piedra. Teniendo como premisa las categorías “Se utiliza con mucha frecuencia” y “Se utiliza a menudo”, como indicadores de predominancia o mayor uso; se ha tomado en cuenta para la valoración, los resultados a nivel porcentual, como las frecuencias obtenidas para reconocer los estilos y estrategias predominantes de los adolescentes evaluados.

De este modo se pudo identificar que el estilo de afrontamiento preponderante entre los alumnos es el **Estilo 1: Dirigido a resolver el problema** (M= 67,54); destacando las estrategias: Buscar diversiones relajantes (M= 78,75), Distracción física (M= 75,60) y Esforzarse y tener éxito (M= 74,50). Por otro lado, tenemos el **Estilo 2: Referencia a otros** (M= 54,20), el cual no contiene alguna estrategia de afrontamiento que se ubique dentro de los valores considerados como indicadores de predominancia; encontrándose las estrategias Buscar apoyo espiritual (M=61,13), Buscar ayuda profesional (M=51,50) y Buscar apoyo social (M=55,70) dentro de la categoría "Se utiliza algunas veces" y Acción social (M=48), dentro de la categoría "se utiliza raras veces". Por último, observamos al **Estilo 3: No productivo** (M= 54,62), que en su mayoría cuenta con estrategias de afrontamiento que no alcanzan a ubicarse dentro de los valores considerados como indicadores predominantes, a excepción de a estrategia Preocuparse (M= 75,90)

En síntesis, podemos contemplar a nivel de estrategias de afrontamiento que las estrategias de afrontamiento predominantes son: Esforzarse y tener éxito (M= 78,75), Buscar diversiones relajantes (M= 75,60), Distracción física (M= 74,50) y Preocuparse (M= 75,90) las cuales serán de suma importancia para el análisis posterior de esta investigación.

Resultados parecidos se encuentra en la investigación de Picón y Cartuche (2018); realizada en Ecuador, puesto que, al examinar sus estudios sobre Afrontamiento y bienestar en adolescentes de unidades educativas, podemos encontrar en el Estilo1: Dirigido al problema, que las estrategias de afrontamiento predominantes son Esforzarse y tener éxito (M=74,2) y Fijarse en lo positivo (M=72,3); las cuales se encuentran ubicadas dentro de la categoría: "Se utiliza a menudo". De igual modo dentro de esta categoría que registra un mayor uso en Cuenca-Ecuador, teniendo como muestra estudiantes entre los 16 y 18 años; Molina y Muevecela (2016) en los hallazgos de su investigación revelan mayor predominancia de las estrategias Buscar diversiones relajantes (M=73,00). En otro tanto en indagaciones nacionales encontramos resultados semejantes en el estudio de Miyasato (2014) realizado en Lima a 391 estudiantes de una universidad privada, de edades entre los 17 y



25 años. Este autor en esta dimensión obtuvo una media con una diferencia mínima en el Estilo 1: Dirigido a resolver el problema (M=67,79); mientras que en cuanto a las estrategias de afrontamiento sobresalientes podemos ver que señaló con los de mayor uso a: Esforzarse y tener éxito (M=73,08) y Buscar diversiones relajantes (M=70,73). Igualmente, Purisaca y Cajahuanca (2017) en su estudio en Lima-Callao a 413 adolescentes de edades entre los 13 y 18 años señala una predominancia del Estilo: Dirigido a resolver el problema (M=70,88), siendo solo la estrategia Buscar diversiones relajantes (M=77,21), diferenciada como categoría de mayor uso.

De acuerdo a esto Canessa (2002) enfatiza que Frydenberg y Lewis señalan que el Estilo 1: Dirigido a resolver el problema se distingue por la tentativa de los adolescentes a resolver los problemas, basados en la tenacidad y un panorama de optimismo y la preservación de buenas relaciones sociales. De esta manera los autores precisan que cuando hay una alta valoración en la estrategia Esforzarse y tener éxito (ES), los adolescentes tienden a mostrar mucha determinación en la realización de tareas, mediante un trabajo constante y con mucha perseverancia, con el propósito de superar las metas establecidas, las demandas de la vida y desventuras que se presenten en el camino. Por otro lado, apreciamos que, según la autora, los niveles altos en la dimensión Buscar diversiones relajantes (Dr), mostrarían una predisposición a realizar actividades de ocio y la búsqueda de modos o formas de relajación tales como: implicarse en actividades de lectura, dedicarse a la pintura, escuchar música relajante, dedicar tiempo a la práctica de un instrumento, ver televisión, juegos de mesa o cualquier otra actividad que a nuestro brinde una sensación de alivio y tranquilidad. Asimismo, aquellos que optan por adoptar la estrategia Distracción física (Fi) ante las demandas de la vida o circunstancias adversas son aquellas que intentan involucrarse en actividades físicas o deportivas, en tareas que requieran de mucha actividad corporal; por lo general estos adolescentes centran su atención en la mejora de su aspecto físico y todos aquello que este enlazado a mantener una salud física equilibrada.

**Comentario:**

Basados en los datos obtenidos en la Dimensión 1: Dirigido a resolver el problema, se puede deducir que los adolescentes del tercer grado de secundaria, tienden a idear posibles soluciones para sobreponerse al estrés que le causan los diferentes problemas a los que se enfrentan, y vislumbran que para lograr un objetivo es necesario tener constancia y trabajar mucho; lo cual posiblemente está sujeto al contexto social y familiar que fortalece la instauración de la creencia de esmerarse para conseguir una meta, derivando muchas veces en actividades y el uso de recursos personales o instrumentales para poder solventar las contrariedades. Los evaluados también frecuentemente tratan de hallar formas de disminuir el estrés con actividades relajantes, placenteras o de desgaste físico; puesto que intentan liberar la energía acumulada producto de la tensión, con deportes, hobbies u otra actividad de distracción. Principalmente esto puede ser concerniente a que el no soportar una condición de intensa alteración emocional, los lleva a buscar mecanismos de escape, que por lo general liberen una cantidad de hormonas placenteras, que alivien o reduzcan considerablemente esta situación.

Por lo que corresponde al estilo 2: Referencia a otros, en las investigaciones de Picón y Cartuche (2018), se encontró que las estrategias de afrontamiento Buscar apoyo espiritual (M= 57,9), Buscar ayuda profesional (M= 52,1), Buscar apoyo social (M= 60) y Acción social (M= 39,5) se sitúan dentro de las categorías que indican menor uso. Por lo que corresponde a Molina y Muevecela (2016), se identifican también valores menores en las estrategias de afrontamiento Buscar apoyo espiritual (M= 50), Buscar ayuda profesional (M= 44), Buscar apoyo social (M= 52) y Acción social (M= 35) expresando al igual que este estudio un uso medio o escaso. En cuanto a las investigaciones nacionales de Miyasato (2014) y Purisaca y Cajahuanca (2017) también muestran tendencias similares que se encuentran ubicadas dentro de las categorías “Se utiliza algunas veces” y “se utiliza raras veces” que indican una valoración de menor uso.

En manos de Frydenberg y Lewis, tal como lo señala Canessa (2002) podemos encontrar que aquellos adolescentes que optan por estrategias de afrontamiento del Estilo 2: Referencia a otros tienen la particularidad de confrontar los problemas, mediante el apoyo de otras personas o recurriendo al consejo de otras personas o encomendar ayuda a un líder espiritual.

**Comentario:**

Como consecuencia de la prueba aplicada en la I.E 5180 Abraham Valdelomar, se puede deducir que los adolescentes del tercer grado de secundaria, en cuanto a esta Dimensión 2: Referencia a otros, están inclinados a adoptar una posición de cautela respecto a las situaciones de estrés que manifiestan; la baja preferencia en esta dimensión hace llegar a la conjeturar que los adolescentes descartan como una posibilidad certera el pedir ayuda a los demás o encomendarse a la ayuda de un líder espiritual; por otra parte reflexionando un poco más a fondo sobre este punto, es muy probable que los cambios que implica la adolescencia en sus diferentes factores, sumado al estrés que genera los problemas que enfrenta un adolescente, es lo que conlleve a menoscabar su confianza para compartir su sentir y hasta tratar de contar lo que sucede en su totalidad, más aun cuando muchos tienen miedo a verse señalados o burlados.

Por último, de manera semejante en las investigaciones de Picón y Cartuche (2018) encontramos sincronía con los resultados de la Dimensión 3: Afrontamiento No productivo, puesto que identifica a la estrategia de afrontamiento Preocupación (M=71,7) como la estrategia predominante en esta dimensión. La estrategia preocupación (m=70) también muestra una alta preponderancia en esta dimensión en el estudio de Molina y Muevecela (2016) en la ciudad de Cuenca, con una pequeña diferencia en el puntaje. Igualmente contrastando con los resultados de autores nacionales, podemos ver que en esta dimensión Miyasato (2014) identifica solo a la estrategia de preocupación (M=77,35), como el único factor de mayor uso, al igual que Purisaca y Cajahuanca (2017) quienes dan a conocer lo mismo en la estrategia de preocupación (M=77,21), siendo los puntajes muy afines.

De acuerdo a esto Canessa (2002) señala que Frydenberg y Lewis indican que los adolescentes que recurren a la utilización de las estrategias de esta dimensión, son aquellos que sienten incapacidad de hacer frente a los problemas, llevándolos a tratar de evitar los efectos dolorosos que pueden tener los mismos, tratando de esquivarlos. Aquellos que utilicen con mayor frecuencia la estrategia de afrontamiento Preocupación (Pr), se caracterizan por tener un incesante temor a lo que pueda suceder en el futuro, en general se preocupan hasta por el más mínimo detalle que pueda poner en peligro felicidad, llegando a generar en ellos un malestar excesivo; de esta manera se manifiesta el afán de cuidar lo que sucede en la vida diaria y su percepción de felicidad futura.

**Comentario:**

De lo observado en la Dimensión 3: Afrontamiento No productivo, se puede inferir que los adolescentes tienden a mantener conductas expectantes ante los problemas, esto principalmente puede deberse a que la mayoría de veces, su atención está ocupada en el problema; tratando de buscar explicaciones en vez de emprender acciones para solucionar el problema, causando un gran desgaste físico y emocional que lleva a acrecentar la sensación de malestar y abatimiento. Casi siempre esta mala preocupación surge por la inadecuada evaluación de las circunstancias adversas frente a nuestras capacidades para hacerle frente, por lo que deriva en una preocupación innecesaria

**4.4 Conclusiones**

1. Las estrategias predominantes en los adolescentes de 3ro de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar son: Esforzarse y tener éxito (M= 78,75), Buscar diversiones relajantes (M= 75,60), Distracción física (M= 74,50) y Preocuparse (M= 75,90) distribuidos dentro de la categoría "Se utiliza a menudo". Siendo esta ultima un elemento del Estilo 3: Afrontamiento no productivo, lo cual es un potencial riesgo para los adolescentes de esta mayoría, puesto que son formas poco saludables de manejar el estrés. En cuanto a las otras estrategias predominantes evidencian formas saludables de sobrellevar el estrés.

2. Con respecto a la Dimensión 1: Dirigido a resolver el problema, se reconoce que las estrategias predominantes son: Buscar diversiones relajantes (M= 78,75), Distracción física (M= 75,60) y Esforzarse y tener

éxito (M= 74,50). Los cuales están distribuidos dentro de la categoría "Se utiliza a menudo". Siendo formas saludables para paliar el estrés.

3. Por lo que respecta a la Dimensión 2: Referencia a los otros, ninguno de los valores obtenidos de las estrategias que intervienen en este factor, cumplen con la condición requerida para considerarse como estrategia predominante, sin embargo, la estrategia que sobresale con la mayor puntuación es la estrategia Buscar apoyo espiritual (M=61,13), considerado dentro de la categoría "Se utiliza algunas veces". Siendo esto evidencia que los adolescentes de esta mayoría descartan a la ayuda profesional o un allegado, como una posibilidad de auxilio.

4. En lo concerniente a la Dimensión 3: Afrontamiento no productivo, se identificó a la estrategia Preocupación (M=75,90), como la estrategia predominante, categorizándose dentro de la categoría "Se utiliza a menudo", siendo esta mayoría, un modo poco salubre afrontar el estrés, puesto que es una estrategia orientada por conductas de retraimiento y parálisis ante los problemas.

#### **4.5 Recomendaciones**

1. Instaurar y ejecutar un programa de intervención orientado a la mejora y mantención de las estrategias de afrontamiento provechosas para que los adolescentes de la I.E 5180 Abraham Valdelomar puedan enfrentar de manera adecuada los problemas y demandas de la vida y sobrellevar mejor el estrés.

2. Fomentar actividades académicas como talleres, escuelas de padres y campañas informativas donde se pueda concientizar acerca de la importancia del uso de los recursos personales y formas apropiadas de enfrentar los problemas para gozar de buena salud mental.

3. Impulsar la constante preparación de los tutores hacia la mejora y el aprendizaje de nuevas estrategias que generen impactos positivos en el desarrollo emocional y educativo de los adolescentes.

4. Fomentar y aclarar las dudas de los adolescentes respecto a la importancia de asistir a terapia psicológica individual, para fortalecer la estructura de la personalidad y desarrollar nuevas perspectivas frente a los problemas

## CAPITULO V

### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

#### ¡NINGÚN OBSTÁCULO QUE NO PUEDA AFRONTAR!

##### 5.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Según la investigación efectuada, los datos mostrados a continuación sobre las estrategias de afrontamiento predominantes en los alumnos, permiten vislumbrar una gran proporción de la realidad de este contexto; estos resultados se establecen de la siguiente manera: La estrategia predominante fue la estrategia **Preocuparse** (M= 75,90), perteneciente al **Estilo 3: Afrontamiento No productivo**; la cual se encuentra en la categoría **“Se utiliza a menudo”**. Esto deja entrever que los alumnos de este recinto tienden a preocuparse con mayor frecuencia ante situaciones estresantes, manteniendo conductas orientadas al retraimiento, sensación de parálisis y la prevalencia de angustiantes ante los problemas. Otro dato de envergadura, son los resultados obtenidos en las estrategias **Buscar apoyo espiritual** (M= 61,13), **Buscar ayuda profesional** (M= 51,50), **Buscar apoyo social** (M=55,70) y **Acción social** (M= 48,00) pertenecientes al **Estilo 2: Referencias a los otros**; ubicados entre las categorías **“Se utiliza raras veces”** o **“Se utiliza algunas veces”**, indicadores de uso escaso. Estas estrategias están relacionadas a la búsqueda apoyo en los demás o ayuda especializada, lo que permite distinguir que esta población valora negativamente la ayuda de los demás y la búsqueda de ayuda espiritual, considerando la búsqueda de ayuda en otros algo poco eficaz; de tal manera que, ante la proposición de ayuda por parte de algún allegado, muestran resistencia o rechazo. En último lugar apreciamos aspectos positivos de los alumnos como las estrategias **Esforzarse y tener éxito** (M=74,50), **Buscar diversiones relajantes** (M=78,75) y **Distracción física** (M=75,60) pertenecientes al **Estilo 1: Dirigido a Resolver el problema**, ubicados en la categoría **“Se utiliza a menudo”**. Estos datos evidencian que la forma más común que tienen los alumnos de sobreponerse al estrés que le causan los problemas son las actividades físicas y mentales relacionadas al ocio y a la relajación. Asimismo, dentro de este mismo estilo, encontramos que la estrategia **Concentrado en resolver el problema** (M=61,80), ubicado en la categoría **“Se utiliza algunas veces”**, se encuentra dentro de los indicadores de uso regular. Esto denota que su persistencia en la solución de un problema y la valoración de diferentes alternativas, recursos y capacidades tienden a usarse esporádicamente; en vista de esto se considera trascendental este dato debido a su importancia en la toma de decisiones que ayudará a resolver el problema, por ello será importante trabajar también en su progreso.

## 5.2 Justificación

Es vital que prestemos especial atención a estos aspectos, puesto que estos resultados son de relevancia para la adaptación de los adolescentes a su entorno y la canalización del estrés de manera favorable hacia el logro de sus metas, de lo contrario esto aumentaría la predisposición de que los efectos negativos se acrecienten, y los alumnos incurran en conductas de riesgo. Por este motivo con el programa “¡NINGÚN OBSTÁCULO QUE NO PUEDA AFRONTAR!”, se trabajara en la mejora de estas áreas, mediante las sesiones propuestas.

La importancia de ejecutar este programa se fundamenta en la tentativa de salvaguardar a los adolescentes de esta institución, de los efectos del estrés en su salud física y mental; producto del uso de estrategias de afrontamiento no productivas frente al estrés prolongado y sus altos niveles. Este modo de sobrellevar nuestra vida, impacta en diferentes áreas vitales en el desarrollo del adolescente como lo son el área académica, emocional y familiar; expresándose comúnmente tal como lo afirma Schmitz y Hipp (2005) en: aversión a lo académico, irritación general ante la crítica, comportamiento regresivo e inmaduro mentir a los padres, insatisfacción crónica, insomnio, exceso de descanso, preocupación excesiva y constante, aislamiento y hasta cambios en las conductas alimenticias. Por estos motivos se busca frenar y prevenir estas contrariedades que presentan al momento de enfrentar situaciones que valoran como angustiantes o negativas; a través de la praxis de recursos cognitivos y conductuales en el autocontrol, la toma de mejores decisiones ante los problemas, la búsqueda de ayuda oportuna y una nueva óptica sobre las circunstancias estresantes. Por lo que sigue se espera que los jóvenes de esta institución logren a corto plazo alcanzar la autonomía en sus actividades académicas y empiecen conocerse de una mejor manera; que a mediano plazo construyan un plan de vida; y a largo plazo organicen su tiempo para emprender nuevas actividades productivas y modifiquen sus hábitos negativos.

Teniendo este escenario puesto sobre la mesa, el programa “¡Ningún obstáculo que no pueda Afrontar!”, promoverá en los alumnos el uso de estrategias saludables; lo que traerá entre sus beneficios, una mejora en el desenvolvimiento en su ambiente educativo y una mejor respuesta adaptativa a la adversidad; para así ir de la mano con una de las propuestas principales planteadas por la escuela, las cuales son fortalecer los valores y virtudes de los alumnos y el logro de los objetivos establecidos en el currículo académico.

### **5.3 Objetivos**

#### **OBJETIVOS GENERALES**

Promover estrategias de afrontamiento saludables en los alumnos del 3ro de secundaria a través de la implementación del programa “¡Ningún obstáculo que no pueda Afrontar!” para lograr una buena adaptación a su entorno.

#### **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

Atenuar el uso de estrategias de afrontamiento no productivas de los alumnos del 3ro de secundaria mediante la inoculación del estrés.

Reafirmar la importancia de asistencia psicoterapéutica y búsqueda de apoyo externo de los alumnos del 3ero de secundaria mediante técnicas de sociodrama y modelado.

Mejorar los comportamientos dirigidos a la resolución de problemas de los alumnos del 3ro de secundaria mediante la técnica de solución de problemas de D´Zurilla y Goldfried.

### **5.4 ALCANCE**

Este programa está dirigido a los alumnos del 3ro de secundaria de Institución Educativa 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra, de las secciones “A” y “B”.

### **5.5 METODOLOGIA**

El presente programa de intervención ha sido realizado principalmente en base a las técnicas cognitivo conductuales de Matthew Mckay, Martha Davis y Patrick Fanning frente al estrés y las técnicas de sociodrama de Jacob Levy Moreno utilizadas en la psicoterapia grupal, cuyos aportes han sido adaptados en las sesiones de este programa en ejercicios y actividades dinámicas, para una mayor participación, buena asimilación de los conceptos teóricos y prácticos y un mejor análisis de las circunstancias personales. El tiempo previsto para la aplicación de este programa es de 10 semanas, realizándose 1 sesión por semana, dentro del marco de 2 horas pedagógicas o 90 minutos, horas previstas para el trabajo de tutoría. Las sesiones a desarrollarse serán:

- Sesión 1: “Comprendiendo los motivos de mi estrés.”  
Objetivo: Reconocer las diferentes situaciones estresantes por medio de la técnica de Autoregistro de Aron Beck.
- Sesión 2: “Mi primera herramienta para enfrentar la preocupación”  
Objetivo: Aprender a contrarrestar la activación fisiológica de la preocupación mediante la respiración diafragmática.
- Sesión 3: “Liberando mis músculos de la ansiedad”  
Objetivo: Reducir el impacto físico de la ansiedad a través de la técnica de relajación progresiva muscular progresiva de Jacobson.



- Sesión 4: “Ordenando mis pensamientos, comprendiendo mis creencias”.  
Objetivo: Valorar las situaciones estresantes mediante la jerarquización en USAS.
- Sesión 5: “Conociendo mi fuerza interior, dominando mí dialogo interno”  
Objetivo: Promover la mejora del dialogo interno por medio de la técnica de aserciones encubiertas.
- Sesión 6: “Gobernando mi estrés”  
Objetivo: Aprender a regular el estrés a través de la inoculación del estrés.
- Sesión 7: “Observando mis problemas de una forma distinta”  
Objetivo: Identificar las situaciones problemáticas mediante la técnica de solución de problemas de D´Zurilla y Goldfried.
- Sesión 8: “Aprendiendo a conducir mejor mi vida”  
Objetivo: Seleccionar mejores alternativas a los problemas a través de la solución de problemas de D´Zurilla y Goldfried
- Sesión 9: “Me doy cuenta que no estoy solo”  
Objetivo: Comprender la importancia de la búsqueda de apoyo mediante la técnica del sociodrama.
- Sesión 10: “Armonía luego de la tempestad”  
Objetivo: Comprender la ayuda terapéutica a través del modelado simbólico.

## 5.6 RECURSOS

### Humanos

- Moderador del programa
- Tutor del aula

### Materiales

- Plumones
- Caja pequeña de regalo
- Cartulinas.
- Mandarina
- Biscocho
- Panes
- Relleno (Sangrecita)
- Juga frutado
- Fotocheck
- Hojas bond

- Sobres de colores
- Sobres manila
- Lapiceros
- Lápices
- Borradores
- Equipo de sonido
- Canasta de plástico
- Viñetas de frutas
- Pegamento
- Cinta Adhesiva
- Tapaojos
- Adhesivos

#### Financieros

<b>MATERIALES</b>	<b>COSTO S/.</b>
Plumones	S/.9.00
Caja pequeña de regalo	S/.20.00
Cartulinas.	S/.5.00
Mandarina	S/.4.50
Biscocho	S/.12.00
Panes	S/.8.00
Relleno (Sangrecita)	S/.12.50
Juga frutado	S/. 22.00
Fotocheck	S/. 40.00
Hojas bond	S/.10.00
Sobres de colores	S/. 17.00

Sobres manila	S/. 4.00
Lapiceros	S/. 12.00
Lápices	S/.6.00
Borradores	S/.7.00
Equipo de sonido	S/.20.00
Canasta de plástico	S/.15.00
Viñetas de frutas	S/. 3.00
Pegamento	S/. 8.00
Cinta Adhesiva	S/. 5.00
Tapaojos	S/. 23.00
Adhesivos	S/. 8.00
<b>TOTAL</b>	<b>S/. 271.00</b>

Este programa será financiado por el responsable del programa.

### 5.7 Cronograma

SESIONES	SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Sesión 1</b>	X											
<b>“Comprendiendo los motivos de mi estrés.”</b>												

<b>Sesión 2</b>  <b>“Mi primera herramienta para enfrentar la preocupación”</b>		X										
<b>Sesión 3</b>  <b>“Liberando mis músculos de la ansiedad”</b>			X									
<b>Sesión 4</b>  <b>“Ordenando mis pensamientos, comprendiendo mis creencias”</b>				X								
<b>Sesión 5</b>  <b>“Conociendo mi fuerza interior, dominando mí dialogo interno”</b>				X								
<b>Sesión 6</b>  <b>“Gobernando mi estrés”</b>					X							

<b>Sesión 7</b>  “Observando mis problemas de una forma distinta”								X				
<b>Sesión 8</b>  “Aprendiendo a conducir mejor mi vida”									X			
<b>Sesión 9</b>  “Me doy cuenta que no estoy solo”										X		
<b>Sesión 10</b>  “Armonía luego de la tempestad”											X	

**5.8 Desarrollo de las sesiones:**



## ¡NINGÚN OBSTÁCULO QUE NO PUEDA AFRONTAR!

Sesión 1: “Comprendiendo los motivos de mi estrés.”

Objetivo: Reconocer las diferentes situaciones estresantes por medio de la técnica de Autoregistro de Aron Beck.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Introducción de los aspectos generales del programa	El moderador al ingresar al aula, se presentará ante los alumnos y explicará concisamente el objetivo e importancia del programa “¡Ningún obstáculo que no pueda afrontar!”. De la misma forma presentara las expectativas que tiene del programa. A continuación se realizara un breve preámbulo sobre el tema: “Comprendiendo los motivos de mi estrés.”	10	
Dinámica “Me llamo y me gusta”	Favorecer a la integración de los adolescentes.	Se solicitará a los alumnos que formen un círculo, luego el moderador pedirá que, de manera ordenada, siguiendo el sentido de las manecillas del reloj, se presenten diciendo “Me llamo... y me gusta...”; acompañado de una acción relacionado a lo dicho. Por ejemplo, si se indica que se llama Juan y le gusta cantar, puede cantar un extracto de una canción. Luego el compañero de la derecha deberá hacer lo mismo. Al terminar se les facilitará un fotocheck colgante donde deberán colocar su nombre.	15	Fotocheck. Plumón
Exposición del tema: “El estrés en mi vida”	Exponer los componentes principales de las estrategias de afrontamiento.	Se dará inicio a la exposición preguntando: ¿Cuáles son las situaciones estresantes más comunes de los adolescentes en la actualidad?, para lo cual nos serviremos de una imagen pegada en Papelógrafos (Anexo 1a). Luego, se expondrán de manera ordenada los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• El origen del estrés.</li> <li>• Etapas del estrés.</li> <li>• El agotamiento emocional.</li> <li>• Los principales disparadores del estrés en la adolescencia.</li> </ul>	25	Papelógrafos. Cartulina. Limpiatipo. Hojas Bond
Auto registro de situaciones estresante	Realizar un listado personal de las situaciones estresantes.	Antes de poner en marcha esta técnica se explicará brevemente el vínculo existente entre nuestras acciones, pensamientos y emoción; a partir de una situación conflictiva. Seguidamente el coordinador distribuirá a cada uno de los presentes una hoja de auto registro (Anexo 1b); explicando su uso e importancia. Luego deberán determinar las situaciones estresantes que los	25	Hojas de registro. Lapiceros lápices Borrador

		aquejan, los pensamientos, emociones y conductas que acontecen en estas circunstancias. Se pedirá que esta hoja de auto registro sea guardada en el expediente de afronte (Anexo 1c). El moderador destaca la importancia de tener siempre con nosotros este expediente lo largo de las sesiones, puesto que su contenido será de importancia para actividades en sesiones futuras.		Sobre manila. Hoja bond.
Retroalimentación de la sesión	Retroalimentación de conocimientos de manera lúdica.	Se solicitará 5 alumnos voluntarios, los cuales deberán escoger entre 5 sobres de colores, los cuales contendrán preguntas referidas al tema, hechas a libre elección, anticipadamente por el moderador. Con el fin de dar preámbulo a un intercambio de ideas sobre los contenidos acontecidos. De esta manera el moderador evaluará el aprendizaje del tema y pasará a aclarar las dudas que perciba en base a las respuestas de los alumnos. Para premiar la participación, cada voluntario recibirá un reconocimiento; el cual consistirá en una lonchera escolar nutritiva y deliciosa. El moderador dará las gracias por la participación y procederá a despedirse del aula.	15	Sobres de colores. Jugo frutado Biscocho. Pan con relleno. Mandarina.



Sesión 2: “Mi primera herramienta para enfrentar la preocupación”

Objetivo: Aprender a contrarrestar la activación fisiológica de la preocupación mediante la respiración diafragmática

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Señalar los aspectos principales del tema de exposición	El moderador ingresará al aula, saludará a los alumnos y pondrá en contexto a los alumnos haciendo una breve reseña sobre el tema: “Mi primera herramienta para enfrentar la preocupación”	10	
Dinámica “Me imagino volando”	Favorecer a la relajación de la tensión de los alumnos.	Los alumnos deberán sentarse con la espalda pegada al respaldar de la silla, sin llegar a tensionar la espalda; asimismo deberán colocar las piernas y las rodillas juntas, estirar los hombros hacia arriba, cerrar los ojos, cerrar la boca y empezar a respirar despacio y suave. Tras un momento de silencio ya con la mente en blanco deberán seguir las indicaciones del moderador. (Anexo 2a) Finalmente, para terminar el ejercicio se pedirá que reflexionen sobre: ¿Cómo se sintieron? ¿Generalmente están tranquilos? ¿Cuándo están intranquilos? ¿Qué cosas le quitan la tranquilidad? ¿Qué hacen para estar tranquilos?	15	
Exposición del tema: “La preocupación y la activación psicológica”	Exponer los componentes principales de la preocupación.	Se dará inicio a la exposición preguntando: ¿Qué sentimos cuando nos preocupamos?, con la intención de que algunos alumnos participen e iniciar el desarrollo del tema, luego, se expondrán de manera ordenada los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de la preocupación según Frydenberg y Lewis</li> <li>• ¿Qué es la Activación Fisiológica? ¿Qué pasa si esta se altera?</li> <li>• Cómo nos afecta preocuparnos en exceso.</li> <li>• La activación fisiológica y la preocupación.</li> </ul>	25	Plumones Imágenes. Papelógrafos hojas bond.
La Respiración diafragmática	Aprender a controlar la activación fisiológica.	El moderador explicara el proceso de respiración diafragmática, así como sus beneficios, sobretodo en el control de la activación fisiológica y la oxigenación del cerebral. El moderador guiara el proceso de relajación dando de manera ordenada, una serie de pautas previstas para esta sesión (Anexo 2b). Finalmente se pedirá que este ejercicio se practique de manera diaria entre 5 a 10 minutos, en los tiempos libres y en un espacio tranquilo y cómodo. Se	25	Papelógrafos. Hojas Bond. Equipo de sonido.

		acentuara la importancia de dominar esa técnica, puesto que se empleara en sesiones posteriores.		
Conclusiones finales.	Establecer conclusiones del tema realizado	Se formarán 4 grupos de 5 integrantes, donde cada grupo deberán establecer sus conclusiones generales de los contenidos abordados en esta sesión. Cada grupo deberá designar un secretario, quien tomará nota de las conclusiones y estará a cargo de exponer las conclusiones elaboradas en consenso. El moderador agradecerá la participación y pasara a despedirse del aula.	15	Papelógrafos. Plumones.

Sesión 3: “Liberando mis músculos de la ansiedad “

Objetivo: Reducir el impacto físico de la ansiedad a través de la técnica de relajación progresiva muscular progresiva de Jacobson.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Señalar los aspectos principales del tema de exposición	El moderador, al ingresar al aula, saludará a los alumnos y pondrá en contexto a los alumnos haciendo una breve reseña sobre el tema: “Liberándome de la ansiedad, liberando mis músculos “	10	
Ronda de animales	Generar un entorno de distensión en el aula.	Los alumnos deberán formar un círculo, y el moderador dará la indicación que cada alumno relaten la siguiente frase “mi nombre es... y mi animal favorito es...”. Deberán realizar este ejercicio en orden uno por uno, siguiendo el sentido de las manecillas del reloj. El concentrarse y prestar atención será vital; puesto que cada alumno deberá repetir progresivamente lo señalado por el anterior hasta llegar al final	15	
Exposición del tema: “Miedo y tensión en nuestro cuerpo”	Exponer la incidencia de la ansiedad en nuestra calidad de vida	La exposición del tema iniciará con la proyección del video didáctico “¿Qué es y por qué sufro ansiedad?” <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0mS9ks8OnUs">https://www.youtube.com/watch?v=0mS9ks8OnUs</a> , el cual resume: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las bases fisiológicas y neurológicas de la ansiedad</li> <li>• Ejemplos de situaciones cotidianas reales.</li> </ul> Luego el moderador complementará lo observado en la animación explicando lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• El cortisol y nuestros músculos.</li> <li>• El síndrome de Cushing.</li> <li>• La privación del sueño, la cafeína, el alcohol y sus efectos sobre el cortisol.</li> </ul>	25	Proyector. Papelógrafos. Imágenes Papelógrafos.
Aliviando los grupos musculares con la técnica	Aprender a relajar los principales grupos musculares	El moderador explicará el proceso y objetivo de la técnica de relajación progresiva de acuerdo a Edmund Jacobson. Destacará la importancia de acompañar este proceso con la técnica de respiración diafragmática trabajada en la sesión anterior; siendo ahora la prioridad la tensión y distensión muscular. Iniciaré el ejercicio sirviéndome de la guía de grupos musculares. (Anexo 3a)	25	Hojas bond. Equipo de sonido. Imágenes. Papelógrafos.

de relajación progresiva.		Al igual que la Respiración diafragmática, se pedirá que se practique diariamente, en el tiempo libre o antes de dormir, puesto que se requiera de esta técnica más adelante.		Cartulinas.
¿Qué aprendimos hoy?	Retroalimentar a través de los diferentes puntos de vista de los alumnos.	<p>El moderador propondrá que los alumnos formen círculo con sus carpetas, se colocará en el pizarrón y realizará estas 5 preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué aprendimos hoy?</li> <li>• ¿Cómo se sintieron con lo experimentado?</li> <li>• ¿Qué efectos tiene en nuestro cuerpo el cortisol?</li> <li>• ¿Cuál es la importancia de las técnicas de relajación progresiva muscular?</li> </ul> <p>Con el fin de llegar a una idea grupal, el moderador anotará las ideas fuerza concluidas entre todos en el aula. Finalmente el moderador agradecerá por la participación y procederá a despedirse del aula.</p>	15	Plumón de pizarra. Pizarra acrílica.

Sesión 4: “Ordenando mis pensamientos, comprendiendo mis creencias”

Objetivo: Valorar las situaciones estresantes mediante la jerarquización en usas.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Señalar los aspectos principales del tema de exposición	El moderador ingresará al aula, saludará a los alumnos y pondrá en contexto a los alumnos haciendo una breve reseña sobre el tema: “Ordenando mis pensamientos, comprendiendo mis creencias”	10	
¡Tú vales!	Distinguir la relación existente entre las situaciones y nuestros pensamientos.	El moderador montara una pequeña competición ficticia, entre dos equipos, las piñas contra los plátanos. Seleccionara de manera aleatoria a los integrantes. Solicitará un voluntario, para representar a cada equipo; los cuales deberán encestar en una canasta lo más que puedan durante un minuto. Acto seguido dará unas pautas para el aula y otras para los voluntarios (Anexo 4a). Finalmente se preguntará a cada participante, cómo se sintió en la circunstancia que se vio inmerso, ¿lo que más le gustó? ¿Qué fue lo desagradable? Se reflexionará sobre como los pensamientos impactan en nuestra productividad.	15	Cartulinas Viñetas de frutas. Hojas bond Cartulinas. Canasta de plástico.
Exposición del tema: “El poder de las creencias”	Explicar la influencia de las creencias para superar nuestros obstáculos.	El moderador preguntará: ¿Qué relación hay entre las creencias y los obstáculos para lograr nuestros objetivos?, donde se buscará la participación de algunos alumnos para dar pie al desarrollo de los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de las creencias</li> <li>• Las creencias y el miedo</li> <li>• Pensamientos limitantes vs Pensamientos potenciadores</li> <li>• Uso mi razonamiento para vencer mis creencias limitantes.</li> </ul>	25	Imágenes. Papelógrafos. Plumones. Papelógrafos.
Jerarquización de situaciones estresantes personales.	Valorar y jerarquizar los pensamientos estresores.	El moderador explicará el proceso y fin de esta técnica; sobretodo aclarando el término de las valoraciones en USAS. Repartirá a los alumnos la hoja de valoración en usas (Anexo 4b), y solicitará que saquen la ficha de autoregistro del expediente de Afronite; para la cual dará una serie de indicaciones	25	Hojas bond Lapiceros. Lápices. Borrador

		<p>De la lista de 20 ítems, se solicitará que se asignen a cada uno de ellos una valoración; la cual deberá ir del 0 al 100, luego se seguirán las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Se tendrá como norma de calificación lo siguiente: 0 es igual a la relajación total y 100 una situación altamente estresante.</li> <li>▪ La valoración dependerá de acuerdo a cada alumno, puesto dependerá de la impresión subjetiva que este le asigne.</li> <li>▪ Las valoraciones serán colocadas de manera jerárquica en la hoja de valoración en usas, desde la menos perturbadora, hasta la más perturbadora; y deberán colocarse, luego en el recuadro derecho se colocara la usa correspondiente.</li> </ul>		
Trabajo grupal	Reforzar el aprendizaje de los conocimientos aprendidos.	Se pedirá a los alumnos que formen 4 grupos de 5 integrantes, con el fin de elaborar de manera grupal un organizador visual que resuma cualquiera de los contenidos vistos en la sesión. Cada grupo deberá designar un secretario, quien tomará nota de las conclusiones y estará a cargo de exponer las conclusiones elaboradas en consenso. Finalmente el moderador agradecerá por la participación y procederá a despedirse del aula.	15	Plumones. Papelógrafos.

Sesión 5: “Conociendo mi fuerza interior, dominando mí dialogo interno”

Objetivo: Promover la mejora del diálogo interno por medio de la técnica de aseveraciones encubiertas.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Señalar los aspectos principales del tema de exposición	El moderador al ingresar al aula, saludará a los alumnos y pondrá en contexto a los alumnos haciendo una breve reseña sobre el tema: “Conociendo mi fuerza interior, dominando mí dialogo interno”	10	
Cadena de pensamientos	Distinguir el impacto de las verbalizaciones internas.	El moderador colocara en la pizarra dos títulos: “Los pensamientos positivos y los pensamientos negativos “. Luego solicitará voluntarios para que salgan a la pizarra y tomen las tarjetas de pensamientos (Anexo 5a), Luego se invitará a compartir algunas experiencias, reflexionando a partir de las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se sienten cuando les dicen estas frases positivas?</li> <li>• ¿Cómo se sientes cuando les dicen estas frases negativas?</li> <li>• ¿Recuerdas qué frases te dices cuando salen mal las cosas?</li> <li>• ¿Cuándo te dices más las frases negativas frases?</li> </ul> Luego el moderador destacará la predominancia de los pensamientos negativos sobre los positivos a diario en el día a día; analizando algunas de las frases de la pizarra. Por último hará hincapié sobre la importancia de trabajar sobre nuestra perspectiva de las cosas.	15	Cartones. Hojas bond Pegamento.
Exposición del tema: “El diálogo conmigo mismo”	Explicar la influencia del diálogo interno en nuestra actitud.	El moderador preguntará: ¿Cómo se hablan a ustedes mismos?, donde se buscará la participación de algunos alumnos, como preámbulo a desarrollar los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición del diálogo interno.</li> <li>• La importancia del diálogo interno.</li> <li>• El diálogo interno negativo.</li> <li>• El poder del lenguaje interno positivo</li> <li>• Deteniendo mí diálogo negativo con la interrupción de pensamiento.</li> <li>• Frases comunes del diálogo interno negativo vs Frases positivas.</li> </ul>	25	Imágenes. Papelógrafos. Plumones.

Arsenal de pensamientos de afronte.	Elaborar un arsenal de pensamientos de afronte.	El moderador explicará el proceso, fin de la técnica y los componentes de la técnica de aserciones encubiertas en palabras concisas; sobre todo la interrupción de pensamiento. A partir de la breve explicación de la teoría, se procederá a desarrollar de manera personal, un arsenal de pensamientos de afronte. Se trabajará solo con el primer escenario estresor, aquel que cuente con la menor valoración en usas; para lo cual se dará una serie de indicaciones mediadas por el moderador. (Anexo 5b)	25	Hojas bond. Lapiceros. Lápices. Borradores.
Conclusiones finales.	Establecer conclusiones del tema realizado.	Se formarán 4 grupos de 5 integrantes, para que cada grupo realice conclusiones generales de los contenidos abordados en esta sesión. Cada grupo deberá designar un secretario, quien tomará nota de las conclusiones y estará a cargo de exponerlas. Finalmente el moderador agradecerá por la participación y procederá a despedirse del aula..	15	Papelógrafos. Plumones.



Sesión 6: “Gobernando mi estrés”

Objetivo: Aprender a regular el estrés a través de la inoculación del estrés.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa.	Señalar los aspectos principales del tema de exposición	El moderador ingresará al aula, saludará a los alumnos y pondrá en contexto a los alumnos haciendo una breve reseña sobre el tema: “Gobernando mi estrés, logrando grandes cambios	10	
¡Juan no hace caso a mamá!	Reflexionar sobre la percepción errónea que podemos tener sobre las cosas.	Se pedirá dos voluntarios para que lean una breve situación cotidiana (Anexo 6a). El moderador facilitara una cartilla a cada personaje a interpretar y se reflexionara sobre las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Por qué se dieron las cosas de esta manera?</li> <li>• ¿Qué creen que pensó Juan?</li> <li>• ¿Quién tuvo la razón? ¿Porque?</li> <li>• ¿Cómo creen que se hubiera evitado esta situación?</li> <li>• ¿Qué hubieran hecho si estuviesen en el lugar de Juan?</li> </ul> El moderador señalará la importancia de regular nuestra conducta a través del pensamiento; haciendo hincapié en lo determinante que es, como evaluamos la situación que tenemos en frente. Por ultimo repartirá una frase célebre del filósofo Epícteto (Anexo 6b), como recordatorio para que lo tengan presente en su día a día.	15	Cartulina. Plumón. Adhesivos.
Exposición del tema: “Anticipando consecuencias perjudiciales”	Distinguir el impacto del estrés prolongado en nuestra salud.	El moderador preguntará: ¿Cómo creen que pueden prevenirse las consecuencias negativas del estrés?, donde se buscara la participación de algunos alumnos, como preámbulo a desarrollar los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• La fatiga y sus implicaciones en la vida del ser humano.</li> <li>• Conductas que aumentan el estrés</li> <li>• Enfermedades psicosomáticas.</li> <li>• Hábitos para reducir el estrés.</li> <li>• Estrategias nutricionales para combatir el estrés</li> </ul>	25	Imágenes. Papelógrafos Plumones Hojas bond

Inoculación del estrés.	Prepararse para el manejo del estrés	<p>El moderador explicará el proceso, fin de la técnica de inoculación del estrés en palabras concisas; sobre todo resaltará la práctica diaria de la misma hasta obtener una calificación de 0 USAS. El moderador orientara en la ejecución de la técnica de inoculación del estrés, pedirá a todos los alumnos, que se sienten cómodamente, mantengan una postura erguida sin llegar a tensar su espalda y que procedan a cerrar los ojos.</p> <p>El moderador debe tener el marco de orientar en la realización de los ejercicios de respiración para que los alumnos logren relajarse y empiecen a imaginar la situación adversa. Tendrá la responsabilidad de ejecutar y que se cumplan las pautas establecidas (Anexo 6c)</p>	25	Hojas bond. Lápices. Borrador.
Conclusiones finales.	Establecer conclusiones del tema realizado.	Se formarán 4 grupos de 5 integrantes, para que cada grupo realice conclusiones generales de los contenidos abordados en esta sesión. Cada grupo deberá designar un secretario, quien tomará nota de las conclusiones y estará a cargo de exponerlas. Finalmente el moderador agradecerá por la participación y procederá a despedirse del aula.	15	Papelógrafos. Plumones.

Sesión 7: “Observando mis problemas de una forma distinta”

Objetivo: Identificar las situaciones problemáticas mediante la técnica de solución de problemas de D’Zurilla y Goldfried.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Señalar los aspectos principales del tema de exposición	El moderador al ingresar al aula, saludará a los alumnos y pondrá en contexto a los alumnos haciendo una breve reseña sobre el tema: “Aprendiendo a confrontar mis problemas”	10	
Encerrados en la oficina	Fomentar la cooperación para la solución de problemas.	El moderador repartirá de manera aleatoria una serie de objetos a cada alumno (Anexo 7a), para posteriormente dar las siguientes indicaciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pedirá que formen 4 grupos de 5 integrantes</li> <li>▪ Relatará la historia “Encerrados en la oficina” (Anexo 7b)</li> <li>▪ Pedirá que decidan qué alternativa tomaran para escapar, y utilicen los artículos que les toco al azar, para idear un escape.</li> <li>▪ El moderador invitará realizar una reflexión acerca de la cooperación en la búsqueda de mejores salidas a los problemas.</li> </ul>	15	Cartulinas con imágenes. Cinta adhesiva.
Exposición del tema: “Resolución de conflictos”	Distinguir los componentes principales del conflicto.	La exposición iniciará desarrollando el tema de indefensión aprendida a través del planteamiento de la pregunta ¿Qué es un conflicto?; posteriormente desarrollara los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de Conflicto.</li> <li>• La percepción del conflicto.</li> <li>• Tener conciencia emocional</li> <li>• Consejos para el manejo y resolución de conflictos</li> </ul>	25	Imágenes alusivas al tema papelógrafos relacionados al tema. Plumón de pizarra.
La solución de problemas D’Zurilla y Goldfried.	Clasificar las diferentes circunstancias y poemáticas y precisar el problema.	Se explicará el objetivo e importancia de la técnica de solución de problemas de D’Zurilla y Goldfried, así como los pasos que involucra, los cuales serán desarrollados en 2 sesiones. Acto seguido, el moderador repartirá las fichas de “Lista de problemas” (Anexo 7c), “Perfil del problema” (Anexo 7d) y “Reclasificación del problema” (Anexo 7e), con las que se trabajará respetando el siguiente orden:	25	Hojas Bond Papelógrafos Fichas de trabajo. Plumón de pizarra.”

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Especificando el Problema: Se utilizará la guía de trabajo, para dar las pautas principales. (Anexo7f)</li> <li>▪ Perfilando la respuesta: Se utilizará la guía de trabajo, para dar las pautas principales. (Anexo7g)</li> </ul>		
Retroalimentación del tema	Establecer conclusiones del tema realizado.	El moderador dará pie a la lluvia de ideas entre los alumnos preguntando: ¿Cómo podemos enfrentar nuestros conflictos?, para dar pie a determinar conclusiones generales a partir de los contenidos y técnicas tocadas en la sesión. Finalmente el moderador agradecerá por la participación y procederá a despedirse del aula.	15	Plumón de pizarra.

Sesión 8: “Aprendiendo a conducir mejor mi vida”

Objetivo: Evaluar mejores alternativas a los problemas mediante de la solución de problemas de D´Zurilla y Goldfried.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Señalar los aspectos principales del tema de exposición.	El moderador ingresará al aula, saludará a los alumnos y pondrá en contexto a los alumnos haciendo una breve reseña sobre el tema: “Aprendiendo a conducir mejor mi vida”	10	
El arca de Noé	Generar un ambiente de distensión entre los alumnos.	Cada alumno representará un animal para la siguiente dinámica, para ello el moderador brindará a cada alumno una cartilla (Anexo 8a), donde se establecerá el animal que le corresponde y el sonido que deberá hacer al entrar al arca; deberá recalcar la importancia de mantener en secreto su personaje. Acto seguido relatará una breve historia (Anexo 8b) donde mencionara que se acerquen algunos animales inexistentes en la lista, a manera de distracción, hasta decir alguno de los animales de la lista. Los alumnos deberán correr a la silla que se encuentran en el medio del aula, dado que solo pueden ingresar al arca en parejas de dos, y la consigna es: En la entrada del arca, se encuentra solo un animal de una especie, para poder pasar, por favor localice otro_____.	15	Cartones Dos sillas. Hojas Bond.
Exposición del tema: “Análisis FODA en mi vida”	Analizar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas.	La exposición iniciará desarrollando el tema de “Análisis FODA en mi vida” a través del planteamiento de la pregunta ¿Qué tanto conocemos de nuestras fortalezas y debilidades? posteriormente desarrollará los siguientes contenidos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición del análisis FODA.</li> <li>• ¿En que nos ayuda el análisis FODA?</li> <li>• ¿Cómo realizar un análisis FODA?</li> <li>• Ejemplo de un análisis FODA personal.</li> </ul>	25	Imágenes. Plumones. Papelógrafos.
La solución de problemas de	Discriminar entre las diferentes	Como preámbulo a esta sesión, el moderador explicará el objetivo de los dos componentes a trabajar y su importancia. Se repartirá las fichas de “Lista de	25	Hojas bond. Papelógrafos.

D'Zurilla y Goldfried.	alternativas establecidas de manera personal.	<p>alternativas" (Anexo 8c) y "Valoración de consecuencias" (Anexo 8d), luego se abordarán los 2 componentes en el siguiente orden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Creación de lista con las alternativas: Se utilizará la guía de trabajo, para dar las pautas principales. (Anexo 8e)</li> <li>▪ Valoración de consecuencias y elección de mejor propuesta: Se utilizará la guía de trabajo, para dar las pautas principales (Anexo 8f)</li> </ul> <p>Por ultimo resaltara la versatilidad de la técnica; para realizarse de manera manual en casa y poder analizar con una mejor visión cada uno de los detalles que involucra un problema; dado que esta técnica es sustancial, cuando de evaluar alternativas de solución se trate.</p>		Lapiceros.
Pregunta ¿Qué aprendimos hoy?	Retroalimentar a través de los diferentes puntos de vista de los alumnos.	El moderador propondrá la pregunta, ¿Qué aprendimos hoy?, con la intención de dar pie a compartir las diferentes percepciones de los alumnos sobre el tema, para aclarar las ideas que no hayan quedado claras; del mismo modo se invitara a preguntar alguna cosa adicional que les haya causado interés. Finalmente el moderador agradecerá la participación y se despedirá de los alumnos.	15	

Sesión 9: “Me doy cuenta que no estoy solo”

Objetivo: Comprender la importancia de la búsqueda de apoyo mediante la técnica del sociodrama.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Señalar los aspectos principales del tema de exposición.	El moderador ingresará al aula, saludará a los alumnos y pondrá en contexto a los alumnos haciendo una breve reseña sobre el tema: “De vez en cuando, es mejor pedir ayuda”.	10	
Cruzando el río	Comprender la importancia de la comunicación efectiva en situaciones conflictivas.	Para esta dinámica se formarán 2 grupos equitativos, se dará la indicación de que crucen a través de un río ficticio, para el cual deberán partir desde la fila donde se encuentran, hasta la meta, la cual será establecida por el moderador. Cada grupo recibirá 5 piedras hechas de cartón, y deberá ingeniárselas para que todos los integrantes crucen al otro lado sin caer al río (piso). Finalmente se reflexionará sobre esto, recalcando la importancia de la coordinación y comunicación como forma para superar nuestras dificultades del día a día.	15	Piedras de cartón. (18cm x 20cm)
Exposición del tema ¡Buscando apoyo!	Exponer las diferentes estrategias de afrontamiento del Estilo: Referencia a los otros.	La exposición iniciará con el planteamiento de la pregunta ¿Por qué es importante pedir ayuda cuando sentimos que no podemos controlar un problema? Posteriormente desarrollara los siguientes contenidos de acuerdo a la teoría propuesta por Frydenberg y Lewis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de Apoyo espiritual.</li> <li>• Búsqueda de Apoyo profesional.</li> <li>• Búsqueda de apoyo social.</li> <li>• La acción social.</li> </ul>	25	Imágenes Plumón de pizarra.
Técnica de Sociodrama.	Practicar los estilos de búsqueda de apoyo según Frydenberg y Lewis.	El moderador de manera aleatoria formara 4 grupos de 5 integrantes. Les solicitara que escojan una cartilla con una serie de circunstancias problemáticas, previamente diseñadas (Anexo 9a). A continuación, pedirá que elaboren una breve dramatización sobre el tema que les haya tocado. El moderador brindara un tiempo prudente para que cada grupo comente lo que conocen del tema, expongan sus experiencias y organicen el sociodrama, y	25	Cartón. Hojas bond. Plumones.

		se ponga en manifiesto los estilos de búsqueda de ayuda. Se deberán establecer los roles a representar y organizar a modo de una pieza teatral cada tema; será necesario establecer un narrador que medie el orden de los hechos. Por último se reflexionara acerca de la importancia de la búsqueda de apoyo en los demás.		
Trabajo grupal. "El profesor Búho pregunta"	Retroalimentación acerca de la técnica trabajada	Con los mismos grupos formados, para esta parte final, se pedirá que cada grupo discuta sobre los diversos problemas representados, en base a las preguntas preparadas por el Prof. Búho (Anexo 9b), las cuales serán pegadas en un Papelógrafo en la pizarra. Se brindará un tiempo adecuado para que reflexionen sobre las preguntas planteadas. Cada grupo deberá designar un secretario, quien tomará nota de las conclusiones establecidas, y deberá exponer las conclusiones elaboradas en consenso. Finalmente el moderador agradecerá por la participación y procederá a despedirse del aula.	15	Plumones. Papelógrafos. Hojas bond



Sesión 10: “Armonía luego de la tempestad”

Objetivo: Comprender la ayuda terapéutica a través del modelado simbólico.

Actividad	Objetivo	Desarrollo	T	Recursos
Presentación del programa	Señalar los aspectos principales del tema de exposición.	El moderador al ingresar al aula, saludará a los alumnos y pondrá en contexto a los alumnos haciendo una breve reseña sobre el tema: “Una alianza decisiva”	10	
El guía del invidente	Percibir la importancia de la confianza mutua.	El moderador explicará los objetivos de la dinámica y pedirá formar grupos de 2 integrantes. Se formará un camino en el aula con obstáculos, (carpetas) y pedirá que cada grupo escoja, quien cumplirá el rol de invidente (usara el tapaojo) y el otro de guía. La consigna es que el “guía”, coloque su mano en el hombro del otro, y le tendrá que conducir en silencio, por los obstáculos de la sala. Mientras que el invidente deberá estar atento a las reacciones y sensaciones que va teniendo. Luego se intercambiarán los roles, y el orden de los obstáculos y así intercambiar ideas sobre lo vivido. Cada participante procurará expresar sus reacciones y sensaciones respondiendo unas preguntas. (Anexo 10a); con el fin de apreciar valor de la confianza entre pares.	15	Tapaojos.
Exposición del tema: La experiencia psicoterapéutica.	Conocer los aspectos transcendentales de la experiencia terapéutica.	La exposición iniciará con el planteamiento de la pregunta ¿Qué conocen acerca de la asistencia psicoterapéutica? Posteriormente se desarrollará los siguientes contenidos de acuerdo a la teoría propuesta por Frydenberg y Lewis: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es la psicoterapia?</li> <li>• ¿Cuándo se debe buscar ayuda terapéutica?</li> <li>• ¿Cómo hallamos un Psicoterapeuta calificado?</li> <li>• ¿Cómo sacarle mayor provecho a la psicoterapia?</li> <li>• ¿Cómo se puede evaluar si la psicoterapia está funcionando en mí?</li> </ul>	25	Imágenes. Plumones Hojas bond Papelógrafos.

Técnica de modelado simbólico.	Concientizar la relevancia de la búsqueda de ayuda terapéutica.	Se proyectara el video "Un video sobre el suicidio" <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6gApsrGLwug">https://www.youtube.com/watch?v=6gApsrGLwug</a> , con el fin de sensibilizar acerca de la ayuda psicoterapéutica en el momento oportuno. Luego se pedirá que se formen 4 grupos de 5 integrantes, a los cuales se les solicitará que recreen un suceso inspirados en el video, donde se ponga en práctica la ayuda terapéutica, como forma de prevención y recurso para sobrellevar circunstancias adversas. Se realizará una breve reflexión acerca de lo mostrado por cada grupo. Por último, se proyectará el video "Garra Rufa-La labor del Psicólogo", del cual se reflexionará sobre la carga emocional del terapeuta, para mostrar que los terapeutas también en ocasiones necesitan apoyarse en otros especialistas, dado que todos pasamos por emociones tristes, y que a veces no podemos manejar.	25	Proyector.
Certificados de virtudes.	Destacar las virtudes de los alumnos en el programa.	Se realizará la entrega de certificados con diferentes nominaciones, con las distinciones a las cualidades más destacadas de cada alumno (Anexo 10b). Finalmente el moderador agradecerá por la participación y procederá a despedirse del aula.	15	Cartón. Hojas bond. Plumones

## ANEXOS DEL PROGRAMA

### Anexo 1a - Preocupaciones cotidianas de una adolescente. Sesión 1



**Anexo 1b - Ficha de autoregistro de Aron Beck. Sesión 1**

<b>SITUACIÓN</b>	<b>PENSAMIENTOS</b>	<b>EMOCIONES</b>	<b>CONDUCTAS</b>
1.			
2			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

<b>SITUACIÓN</b>	<b>PENSAMIENTOS</b>	<b>EMOCIONES</b>	<b>CONDUCTAS</b>
11.			
12			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

## Anexo 1c - Expedientes de afrente. Sesión 1



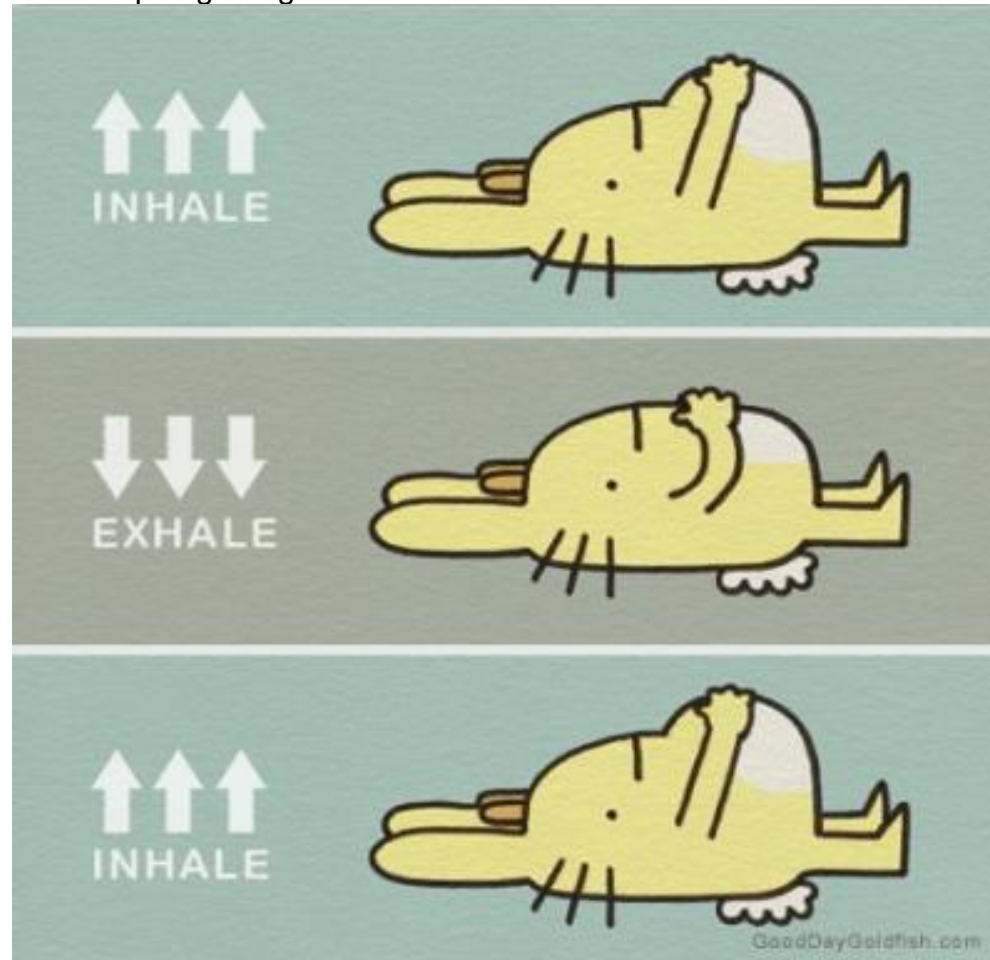
En este sobre personalizado, se depositarán los documentos de importancia para el programa: ¡Ningún obstáculo que no pueda afrontar!

## Anexo 2a - Me imagino volando- Sesión 2

Imagina un lugar donde has estado alguna vez y te has sentido muy tranquilo. Te imaginas a ti mismo en ese lugar. Imaginas que estiras los brazos a lo alto y comienzas a elevarte como si fueras un pájaro. Imaginas que tu cuerpo y tus pies despegan. Tu cuerpo no pesa nada y flotas suavemente de un sitio a otro. . . Vas volando por encima de los edificios y de los árboles. Se ve todo el campo, los caminos, las vacas, el río, . . . Mueves un poco tus brazos para mantener el equilibrio y para cambiar de dirección. . . Se siente un poco el aire todo a tu alrededor. Vas bien. No pierdes el equilibrio ni te caes. Eres libre para desplazarte como quieras. . . El paisaje es bonito. . . Se ven muchas cosas. Todo está tranquilo y bien. Disfrutas mucho. Hay silencio... En nuestro grupo también hay silencio. Se siente el silencio del grupo en que trabajamos . . . Respiras despacio. . . Poco a poco vuelves al lugar donde comenzaste. . . Poco a poco vas dejando los pies en el suelo y dejas de volar. . . Estás tranquila y feliz. Te vas despertando. . .

## Anexo 2b - La Respiración diafragmática. Sesión 2

Se pegará en la pizarra esta imagen en un Papelógrafo grande





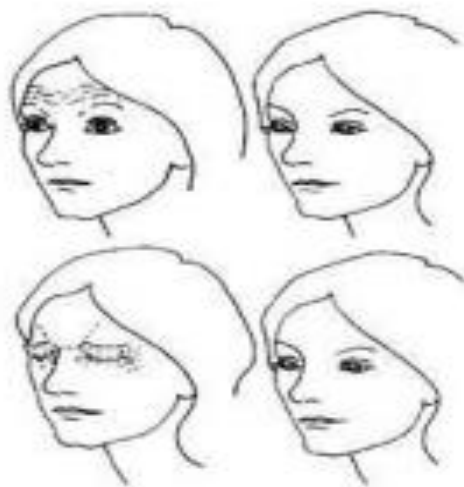
Iniciaremos la actividad colocando la música de fondo, la cual será opcional para optimizar el proceso de relajación. Seguidamente se pedirá que desde sus asientos, presten atención a las siguientes indicaciones:

1. Siéntense cómodamente y mantengan una postura erguida sin llegar a tensar su espalda; ahora cierren suavemente sus ojos y coloquen una mano sobre el abdomen, colocando una mano sobre el pecho y la otra en el estómago; los que lo deseen, también podrán poner las dos manos en el abdomen.
2. El abdomen deberá elevarse con cada inspiración, y al espirar este deberá volver a su posición original, para que esto se les facilite deben tener en mente la intención, de llevar hinchar la barriga; tal cual este fuera un globo de aire.
3. Ahora, antes de empezar expulsen totalmente el aire de sus pulmones, realizando algunos suspiros o exhalando por la boca. Hacemos esto con el fin de vaciar bien los pulmones de aire residual, para causar de esta manera, la necesidad en nuestro organismo de inspirar más profundamente; tienes 3 minutos para hacerlo.
4. Dirijan su atención en su abdomen todo momento, y enfoquen el aire que inspiran hacia el abdomen, y noten como su mano empezara a desplazarse ligeramente hacia arriba, mientras que la mano colocada en el pecho queda quieta.
5. Ahora es momento de respirar repetidamente, inhalando el aire despacito por la nariz, manteniéndolo por 5 segundos, sin elevar los hombros.
6. Acto seguido soltaremos ese aire contenido de manera lenta, mientras contamos hasta 7 segundos, y notaremos como el cuerpo empieza a relajarse y como la sensación de bienestar se establece en nuestro cuerpo.

Anexo 3a - Guía de grupos musculares. Sesión 3



**posición de relajación**



**cara**



**brazos**



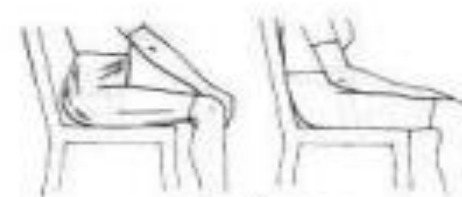
**piernas**



**espalda**



**vientre**



**cintura**

Se trabajará con los siguientes grupos musculares respetando el siguiente orden:

- ❖ Relajación de Manos.
- ❖ Relajación de Bíceps y tríceps.
- ❖ Relajación de Hombros.
- ❖ Relajación de Cuello
- ❖ Relajación de Boca y lengua
- ❖ Relajación de ojos
- ❖ Relajación con respiración profunda
- ❖ Relajación de espalda
- ❖ Relajación de glúteos
- ❖ Relajación de muslos
- ❖ Relajación de estomago
- ❖ Relajación de pies
- ❖ Relajación de dedos
- ❖ Pensar en algo agradable

Se pedirá que tomen asiento y que mantengan una postura erguida y presten atención a las siguientes indicaciones:

1. Cuando se encuentre cómodos tensen los músculos (grupo muscular a trabajar) y traten de identificar donde siente mayor tensión.
2. Tensen los músculos, lo más fuerte que puedan.
3. Luego relajen sus músculos (integrar la técnica de respiración diafragmática)
4. Relajen esos músculos y sientan la agradable sensación que se percibe tras relajar esos músculos, de esta manera cuando tense una determinada zona, deberá mantener el resto del cuerpo relajado
5. Por último, cuando tense una zona, deberá mantener las otras partes del cuerpo relajadas.
6. Como reseña final, se indicará que la práctica de la misma técnica, derivará en un hábito saludable para el cuerpo.

#### Anexo 4a - Pautas de dinámica ¡Tú vales! Sesión 4

El coordinador señalará a los 2 voluntarios que antes de empezar la dinámica esperen fuera del salón un par de minutos mientras acondicionan la canasta; puesto que el fin de ello será explicar la dinámica original al grupo que quede dentro del aula, las normas a establecerse serán:

- La participación de cada alumno será de manera individual y tendrán 1 minuto.
- Se le pedirá al grupo de las piñas que anime a su representante con palabras positivas.
- El grupo de los plátanos deberá presionar de manera exigente e intentar desanimar al segundo voluntario a toda costa.
- No importa quien gane, lo importante es apreciar el impacto en los participantes.

#### Anexo 4b - Hoja de valoración en usas. Sesión 4

N°	Ítem	USAS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

Anexo 5a - Frases de uso cotidiano. Sesión 5

¡No lo lograre, no nací para esto!

Puedo intentarlo otra vez, ya tendré mi oportunidad.

Todo me sale mal ¿para qué intentarlo?

¡Puedo conseguirlo!

Me gusta esto, pero creerán que soy un tonto.

¡Luchar por conseguirlo!

Debo guardar la calma

Para que estudio, si ya jale.

Soy capaz de lograr mis objetivos

¡Soy aburridísimo, jamás seré su amigo!

¡Tengo la sensación que lo haré excelente!

Hay que ser bueno para hacer eso.

No sirvo para el estudio. Yo solo quiero trabajar

No me saluda, seguro dije algo que le molesto.

¡Aprendo cada vez más!

## Anexo 5b - Indicaciones para elaboración de arsenal de pensamientos. Sesión 5

El moderador hará una breve introducción, señalando los siguientes contenidos:

- Señalara como el dialogo interno negativo deriva en la aparición de pensamientos automáticos, producto de la intensa o prolongada alteración emocional
- Resaltara los efectos paliativos sobre la activación fisiológica, de contar con un arsenal de pensamientos.
- Resaltara los beneficios en cuanto al cambio de precepción sobre la situación.
- Resaltara Su utilidad y versatilidad, especialmente para situaciones de estrés cotidianas.
- Destacara su práctica diaria en lapsos entre 20 y 60 minutos

Acto seguido explicara los componentes del arsenal de pensamientos de afronte:

1. Preparación
2. Confrontación real con la situación
3. Afrontamiento de la activación emocional
4. Reforzamiento del éxito

Posteriormente se desarrollará el arsenal de pensamientos de afronte, mediado de la siguiente manera:

- Se pedirá que tomen como base para trabajar el primer pensamiento de la lista de pensamientos estresores con menor puntuación en USAS.
- Para este pensamiento o serie de pensamientos, se trabajará en la construcción de pensamientos de afronte, realizando 5 pensamientos o afirmaciones personales para afrontar el estrés, para cada uno de los 4 del arsenal de pensamientos de afronte.
- La construcción de cada pensamiento de afronte estará sustentada en la interrupción de pensamiento y sustitución del pensamiento positivo, aprendidas en la parte teórica sobre las técnicas de aserciones encubiertas.
- Cabe resaltar que algunos pensamientos o afirmaciones serán de mayor utilidad de acuerdo a los factores personales de cada uno; por lo que es primordial que se realicen en términos propios o frases familiarizadas.
- Algunas frases comunes que se pueden tomar de ejemplo pueden ser: “cálmate” “déjate ir” “todo va a estar bien” “no hay nada que temer”.
- Finalmente se indicará la trascendencia de utilizar estas habilidades en situaciones de la vida real.



## **Anexo 6a - Juan no hace caso a mamá. Sesión 6**

Narrador: La mamá de Juan se encuentra muy enojada, porque todo se encuentra muy sucio y desordenado. Al llegar a casa observa que Juan está jugando videojuegos y no ha cumplido con limpiar tal cual acordaron, esto enerva más a la mamá de Juan; sucediendo lo siguiente:

Mama: ¡Oye inútil! Yo te doy todo y tú no puedes lavar uno cuantos platos.

Juan: Lo hare luego, en cuanto termine de jugar

Mama: Eso es lo único que sabes decir. ¡Siempre es lo mismo!

Juan: ¡mamá! Esto es importante para mí, sino juego perderá todo el equipo

Mama: ¡Qué equipo, ni que ocho cuartos!... ¡Ahorita mismo me lavas todos los platos! sino llamo a tu papá para que te agarre a correazos.

Juan: ¡No me importa, haz lo que quieras!

Narrador: En ese momento la mamá de Juan desconecta el videojuego

Juan: ¡Mamá te odio!... ¡Arruinaste mi vida!... ¡Nunca más iré al colegio!

Mama: ¡Eres un malagradecido!

Narrador: La mamá le propina una cachetada y se retira rompiendo en llanto de la impotencia. Al cabo de un par de minutos Juan decide ir a lavar los platos diciéndose a sí mismo lo siguiente:

Juan: Si mamá lavara todo un día antes... ¡seria todo mejor!Yo tengo que jugar, pero ella no lo entiende; si yo pierdo perjudico al equipo. Mama me pone de los nervios. ¡Quisiera irme de la casa!

Narrador: Esta historia es muy común en nuestros días, y podemos ver como hechos insignificantes, puede desencadenar, preocupaciones, irritación, angustia molestia y mucho estrés.

Anexo 6b - Frase célebre de Epicteto con adhesivo. Sesión 6



## Anexo 6c - Pautas para la Inoculación del estrés. Sesión 6

El moderador pedirá que todos se sienten cómodamente en sus asientos, manteniendo una postura erguida sin llegar a tensar su espalda; y que procedan a cerrar los ojos.

- El moderador orientará en la realización de los ejercicios de respiración para que los alumnos puedan relajarse y empezar a imaginar la situación adversa. Indicando: “Imaginen esa situación que los aqueja, ¿Dónde se encuentran? ¿Quiénes están? ¿Qué olores perciben? ¿Qué sonidos perciben? e imaginen todo aquello que sea importante para dar realidad al escenario”
- Se pedirá que mantengan esta imagen durante 30 o 40 segundos y que presten atención a cómo cambia su cuerpo (ritmo cardíaco y respiración)
- Inmediatamente se pedirá que utilicen estas señales como indicador para empezar a relajarse. Es aquí donde el moderador deberá conducir haciendo hincapié en los aspectos principales de las técnicas de respiración y relajación progresiva utilizadas aprendidas a lo largo de las semanas anteriores
- Deberán mantener esta escena en su mente, mientras se van relajando, acompañados de las afirmaciones “cálmate” “déjate ir” “todo va a estar bien” “no hay nada que temer”, o alguna afirmación mental con la que se sientan cómodos. (Se propondrá el uso de cualquiera de las afirmaciones del arsenal de pensamientos de afronte elaborados previamente)
- Finalmente, el moderador señalará la importancia de realizar este ejercicio hasta que puedan asumir una valoración de 0.

Como reseña final, se rescatará la importancia de dominar la relajación en estas situaciones para empezar a afrontar de manera correctamente tanto estas circunstancias, como otras. El moderador destacará que esto se puede poner en práctica a solas, dedicando a trabajar entre 3 o 4 situaciones estresantes por día; tratando de reducir la valoración dada a cero para pasar a la siguiente.

Anexo 7a - Objetos para dinámica de Encierro...sesión 7

REGLA



Trofeo



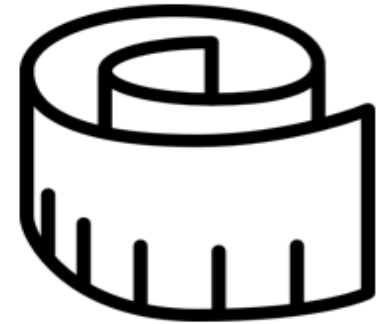
Bola de boliche



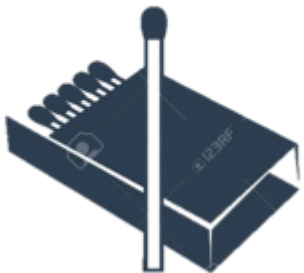
LUPA



CINTA



Fósforos



PLUMÓN



Escoba



Tijera



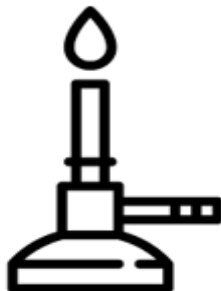
Calculadora



Destornillador Elect.



MECHERO



VIOLÍN



Botella con agua



Baterías



Linterna



FOCO



Cinzel



LIBROS



Trapo



## Anexo 7b - Encerrados en la oficina. Sesión 7

Es viernes por la noche, se encuentran solos en la oficina trabajando sobre un proyecto muy importante; cuando procedían a retirarse, la luz se corta súbitamente. Ahora el sistema de la puerta eléctrica se encuentra bloqueado, las ventanas en la parte alta se encuentran cerradas, el aire acondicionado apagado. Desafortunadamente, no cuentan con sus teléfonos celulares. Ahora lo único que les queda por hacer, es usar lo que tienen a la mano de cualquier forma, para poder salir, de lo contrario, deberán esperar hasta el día lunes para poder volver a casa.

Las alternativas de posibles salidas que tienen son:

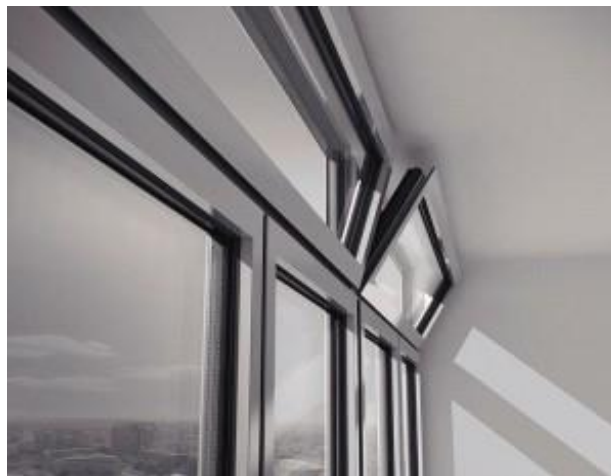
- **El sistema de ventilación en el techo, que da a la calle**



- **Forzar la puerta de seguridad eléctrica.**



- Romper ventanas de la parte alta y trepar





## Anexo 7c - Lista de problemas. Sesión 7

Marque en cada situación, la casilla que describa mejor en qué medida se trata para usted un problema. Si tiene dificultades para determinar si una situación es un problema significativo para usted, imagínese en esta situación. Incluya imágenes, acciones y sonidos que la hagan parecer real. En esta situación ¿se siente colérico? , ¿Se siente deprimido? ¿Se siente ansioso? ¿Se siente confuso? Atención a estas emociones. Si se experimenta cólera, depresión, ansiedad o confusión; probablemente se encuentre ante una situación problemática; algo hay en su forma de responder que no funciona bien. Marque la casilla adecuada:

- A. **NO ME MOLESTA EN ABSOLUTO:** No tiene nada que ver conmigo
- B. **ME MOLESTA UN POCO:** Afecta ligeramente mi vida y constituye un pequeño gasto en energías
- C. **ME MOLESTA BASTANTE:** Posee un claro impacto en mi vida
- D. **ME MOLESTA MUCHO:** Altera enormemente mi vida cotidiana y afecta profundamente mi bienestar.

### SALUD

	A	B	C	D
Trastornos del sueño				
Problemas sobre el peso				
Sentirse físicamente cansado				
Trastornos del estómago				
Problemas físicos crónicos				
Dificultades para levantarse por la mañana				
Alimentación y dieta pobre				

## ECONOMÍA

	A	B	C	D
Dificultad para hacer llegar el dinero a fin de mes				
Dinero insuficiente para las necesidades básicas				
Aumento creciente en las deudas				
Gastos inesperados				
Dinero insuficiente para el ocio y las aficiones				
No hay fuente fija de ingresos				
Demasiadas cargas financieras				

## TRABAJO

	A	B	C	D
Trabajo monótono y aburrido				
Relaciones difíciles con el jefe o superior				
Prisas y con estrés				
Deseo de un trabajo o carrera distintos				
Necesidad de mayor experiencia o formación				
Temor de perder el trabajo				
Dificultades para entenderse con los compañeros de trabajo				
Paro o desempleo				
Condiciones de trabajo desagradables				
Necesidad de mayor libertad en el trabajo				

## VIVIENDA

	A	B	C	D
Vecinos indeseables				
Demasiado lejos del trabajo o escuela				
Demasiado pequeña				
Condiciones desagradables				
Cosas que precisan una reparación				
Malas relaciones con el propietario				

## OCIO

	A	B	C	D
No disfrutar de la suficiente diversión				
Mediocre en el deporte o el juego				
Poco tiempo libre				
Querer más oportunidades para disfrutar del arte o la expresión				
Pocas ocasiones para disfrutar de la naturaleza				
Deseo de viajar				
Necesidad de unas vacaciones				
Incapacidad para pensar en algo divertido que hacer				

## FAMILIA

	A	B	C	D
Sentirse rechazado por la familia				
Desacuerdo en casa con el cónyuge				
No llevarse bien con uno, o más, de los niños				
Sentirse atrapado en una situación familiar dolorosa				
Inseguridad – temor a perder la pareja				
Incapaz de ser abierto y honesto con los miembros de la familia				
Deseo de contacto sexual fuera de la pareja				
Conflicto con los padres				
Tener distintos intereses que el conyugue				
Roces familiares				
Rupturas familiares				
Problemas de los niños en la escuela				
Miembro de la familia enfermo				
Excesivas discusiones en casa				
Cólera, resentimiento hacia el conyugue				
Estar irritado por las costumbres de un miembro de la familia				
Estar preocupado por un miembro de la familia				

## Psicológico

	A	B	C	D
Tener un mal hábito concreto				
Problemas religiosos				
Problemas con la autoridad				
Objetivos y exigencias				
Estar obsesionado por objetivos lejanos, inalcanzables				
Falta de motivación				
Sentirse muy deprimido algunas veces				
Sentirse muy nervioso algunas veces				
Sentirse bloqueado para alcanzar los objetivos				
Sentirse muy enfadado				
Preocupado				

**OTROS: Si algunas situaciones concretas no enumeradas anteriormente interfieren de forma significativa en su vida, escríbalas y evalúelas.**

	A	B	C	D
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				

**Anexo 7d... Ficha de perfil del problema...Sesión 7**

**PERFIL DEL PROBLEMA**

**I. SITUACIÓN**

**Describir la situación de la lista de problemas brevemente, y con palabras propias.**

<b>¿Quién está implicado?- Otras personas</b>
<b>¿Qué sucede? - ¿Qué ha sucedido o dejado de suceder que le molesta a usted?</b>
<b>¿Dónde sucede? – Lugar</b>
<b>¿Cuándo sucede? – Momento durante el día, frecuencia, duración</b>
<b>¿Cómo sucede? – Las reglas que parece seguir, estados de ánimo implicados</b>
<b>¿Por qué sucede? – Razones que uno mismo o los demás dan para justificar el problema en el momento en que se presenta</b>

## II. RESPUESTA

Escriba un resumen de lo que usted hace o deja de hacer.

¿Dónde lo hago?- Lugar

¿Cuándo lo hago? – Tiempo en reaccionar, duración de la respuesta

¿Cómo lo hago? – Estilo, humor, intensidad o control

¿Cómo me siento? – Emociones de cólera, depresión, confusión, etc

¿Por qué lo hago? – Pensamientos sobre ello, teorías, explicaciones, razonamientos

¿Por qué sucede? – Razones que uno mismo o los demás dan para justificar el problema en el momento en que se presenta

**Anexo 7e...Ficha de Reclasificación del problema...Sesión 7**

El problema real no es:

¿Quién está implicado?

El problema real es:

¿Dónde responde usted?

El problema real no es:

¿Qué ha sucedido que le molesta?

El problema real es:

¿Cuándo responde usted?

El problema real no es:

¿Cómo sucede?

El problema real es:

¿Cómo se siente usted?

El problema real no es:

¿Por qué sucede?

El problema real es:

¿Por qué responde usted del modo que lo hace? (Pensamientos, teorías, racionalizaciones)



El problema real no es:

La situación

El problema real es:

¿Cómo responde?

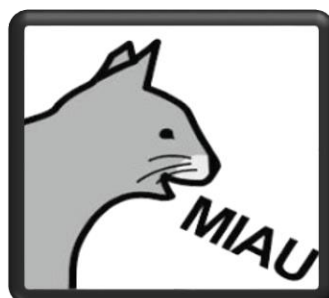
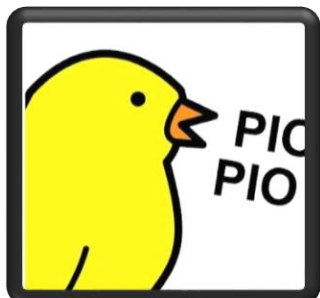
### Anexo 7f - Pautas para ficha “Especificando el problema.” Sesión 7

- Se explicará el objetivo de la “Especificación del problema”, y su necesidad en la identificación del problema, a través de las emociones negativas que generan los problemas preliminares
- Se indicara las opciones de respuesta establecidas.
- Las áreas a evaluarse serán:
  - ✓ Salud.
  - ✓ Economía.
  - ✓ Trabajo vivienda.
  - ✓ Relaciones sociales.
  - ✓ Ocio.
  - ✓ Familia.
  - ✓ Plano psicológico.
  - ✓ Otras situaciones en concreto (que deberán especificarse detalladamente)

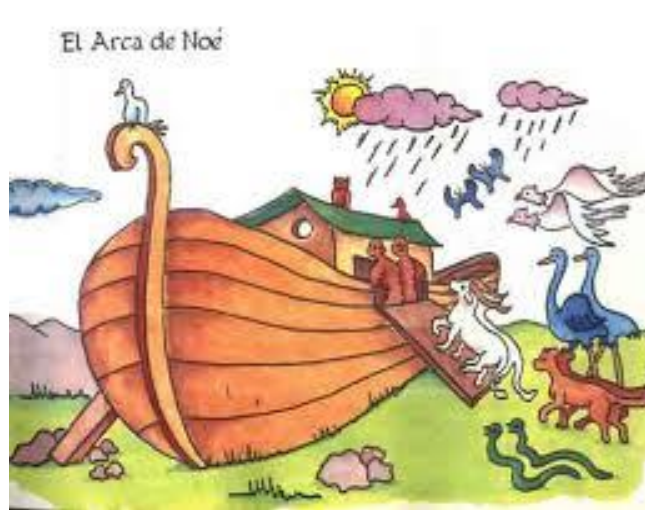
### **Anexo 7g - Pautas para ficha “Perfilando la respuesta.” Sesión 7**

- Se explicará el objetivo del “Perfil de la respuesta”, y su necesidad en la describirán los detalles del problema.
- Se deberá escoger una de las situaciones valoradas con la letra C y D.
- Para detallar y precisar los detalles del problema será necesario responder preguntas orientadas a saber:
  - ✓ ¿Por qué pasa esta situación?;
  - ✓ ¿Dónde ocurre?
  - ✓ ¿Con qué personas ocurre?
  - ✓ ¿Cuándo ocurre?
  - ✓ ¿Qué hago cuando ocurre?
  - ✓ Otras preguntas adicionales, necesarias para comprender las conductas manifestadas.
- Finalmente, a través de la ficha de “Reclasificación del problema”, se podrá categorizar con mayor exactitud, si este es un problema “real” o uno “presunto.”

Anexo 8a - Cartillas de animales. Sesión 8



## Anexo 8b - Historia del Arca de Noé. Sesión 8



Cuenta la leyenda que previo al gran diluvio que Dios le anuncio a Noé, le conto acerca de su plan para empezar de nuevo. Por ello le dijo: “construye un arca” y hazlo de la siguiente manera, Noé y su familia empezaron la construcción del arca, y de acuerdo a las instrucciones que recibió: Señalo que solo irán sus familiares, y a dos animales de cada especie. Animales que se arrastran saltan, galopan, vuelan y etc. En la entrada del arca, se encuentra solo un animal de una especie, para poder pasar, por favor localicen otro e identifíquense \_\_\_\_\_.

**Anexo 8c - Lista de alternativas. Sesión 8**

**Lista de alternativas**

**Objetivo A:**

--

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

**Objetivo B:**

--

<b>1.</b>
<b>2.</b>
<b>3.</b>
<b>4.</b>
<b>5.</b>
<b>6.</b>
<b>7.</b>
<b>8.</b>
<b>9.</b>
<b>10.</b>

**Objetivo C:**

--

1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

Anexo 8d - Valoración de consecuencias. Sesión 8

Valorar las consecuencias

<b>Estrategia:</b>			
<b>Consecuencias positivas</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Consecuencias negativas</b>	<b>Puntuación</b>
<b>TOTAL:</b>		<b>TOTAL:</b>	

<b>Estrategia:</b>			
<b>Consecuencias positivas</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Consecuencias negativas</b>	<b>Puntuación</b>
<b>TOTAL:</b>		<b>TOTAL:</b>	

<b>Estrategia:</b>			
<b>Consecuencias positivas</b>	<b>Puntuación</b>	<b>Consecuencias negativas</b>	<b>Puntuación</b>
<b>TOTAL:</b>		<b>TOTAL:</b>	



### **Anexo 8e - Pautas para la creación de lista de alternativas. Sesión 8**

- El moderador orientara en todo momento, asistiendo cualquier duda.
- Nos serviremos de un ejemplo en la pizarra, previamente elaborado, para explicar los elementos de ese paso; con el fin de aclarar las dudas de los alumnos, en el análisis de la creación de las alternativas personales.
- Se deberá recalcar el uso de la lluvia de ideas, donde se excluirá toda crítica y solo se le da importancia a cualquier idea que potencialmente sea beneficiosa, incluso aquellas opciones consideradas extrañas o joviales serán tomadas en cuenta,
- Sera primordial hacer un repaso de las ideas, sobre todo para ver si estas se pueden mejorar, ajustar o combinar.
- Todas las ideas pueden aportar elementos a la decisión final, por lo que se deber tener al menos 10 ideas para cada objetivo de resolución.

### **Anexo 8f - Valoración de consecuencias y elección de mejor propuesta. Sesión 8**

- Se proseguirá con el ejemplo de la pizarra como guía
- El moderador deberá señalar que una vez que se cuente con estas 10 alternativas, se seleccionaran las estrategias más prometedoras, y se evaluar sus consecuencias.
- Se valorará las consecuencias positivas y consecuencias negativas
- Se asignará un puntaje a cada estrategia, para cada uno de estos rangos, considerando los criterios sociales y temporales.
- Por ultimo las consecuencias positivas que preponderen con mayor puntaje, serán las consideradas para poner en práctica primero.

Anexo 9a - Cartillas de situaciones problemáticas. Sesión 9

Alcoholismo.

Depresión.

Robar dinero.

Muerte de un  
familiar.

Drogadicción.

Alucinaciones.

Asesinato.

Problemas  
Familiares.

## Anexo 9b - El profesor Búho pregunta. Sesión 9

¿Qué estrategia de búsqueda de apoyo consideran adecuada para ese caso? ¿Porque?

¿Cómo creen que hubiera cambiado el curso de la situación si hubiesen decidido pedir ayuda?

¿Qué es lo que hace que no recurramos a pedir ayuda de los demás?

¿Qué creen que ocurriría si empezáramos a buscar ayuda cuando sentimos que no podemos manejar un problema?

¿Qué harían si a alguien cercano pasa por esta situación?

Prof. Búho



**Anexo 10a - Preguntas de la dinámica. Sesión 10**

**¿Qué impresión me hizo el tener que ser conducido?**

**¿Opuse resistencia a mi compañero?**

**¿Iba confiado o desconfiado?**

**¿Cómo experimenté las reacciones que pude captar en mi compañero?**

**¿Cómo me sentía?**

**¿Esta experiencia va a ayudarme a mejorar mis relaciones?**

**¿Necesitas mejorar tu confianza en los demás? ¿Qué te ha parecido lo mejor de este**

### Anexo 10b - Certificados y nominaciones. Sesión 10

Se realizaría la personalización de certificados en base a las actitudes, virtudes y características más relevantes de todos los alumnos. Las cuales pueden ser:

- ❖ El alumno más sonriente.
- ❖ El alumno más educado
- ❖ El alumno más participativo
- ❖ El alumno con mejor sentido del humor

Se utilizará de base el siguiente esquema, a los que se agregará una imagen representativa.



## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

A, Galarza. (2013). Niveles de autoestima y su relación con estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de bachillerato de los centros educativos fiscales de la parroquia Celiano Monge del cantón ambato durante el año lectivo 2012-2013. Repositorio Universidad Técnica de Ambato, 1, 114. Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5528/1/Galarza,%20Alvaro.%20niveles%20de%20autoestima%20y%20su%20relacion%20con%20estrategias%20de%20afrontamiento%20al%20estres.pdf>

A, Sanchez. (2018). AUTOCONTROL, ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y VIOLENCIA ESCOLAR EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO DE CASCAS. Repositorio Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11367/sanchez\\_pa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/11367/sanchez_pa.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Alejandro Alemán. (2018). El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos. El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos. Recuperado de: <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos>

APA. (2013). Comprendiendo el estrés crónico. American Psychological Association. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-cronico.aspx>

C, Salavera y P, Usan. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado. Recuperado de: <http://revistas.um.es/reifop/article/view/282601/215971>

Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Persona, 191-233. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2881051>

Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. Servicio Andaluz de Salud, 20, 1-10. Recuperado de: [http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20\\_3\\_5.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf)

CASMU. (2014). Volviendo a clases: Consejos para madres y padres. Revista de salud del Casmu, 1, 58. Recuperado de: <http://www.casmu.com.uy/wp-content/uploads/2014/11/revista-abril-14.pdf>

CASMU. (2015). Comprendiendo el estrés crónico. Revista de salud del Casmu, 1, 4. Recuperado de: <http://casmu.com.uy/wp-content/uploads/2017/09/Los-adolescentes-y-su-proceso-de-formaci%C3%B3n-2015-08.pdf>

E, Castaño y B, Del Barco. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 2, 246-257. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>

El comercio-Unidad de investigación. (2014). El estrés se contagia, según un estudio científico. El comercio. Recuperado de: [http://archivo.elcomercio.pe/ciencias/investigaciones/estres-se-contagia-segun-estudio-cientifico-noticia-723689?ref=flujo\\_tags\\_515398&ft=nota\\_66&e=imagen](http://archivo.elcomercio.pe/ciencias/investigaciones/estres-se-contagia-segun-estudio-cientifico-noticia-723689?ref=flujo_tags_515398&ft=nota_66&e=imagen)

G, Gutiérrez. (2016). Estilos de afrontamiento y agresividad en adolescentes de una Institución Educativa Nacional. Repositorio Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/240/gutiérrez\\_re.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/240/gutiérrez_re.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

G, Muslow. (1996). DESARROLLO PERSONAL Y PROCESO DE AFRONTAMIENTO. Repositorio Universidad Austral de Chile. Facultad de Filosofía y Humanidades, 5, 171-179. Recuperado de: <file:///C:/Users/8.1/Downloads/Dialnet-DesarrolloPersonalYProcesoDeAfrontamiento-5056998.pdf>

INEI (2015). El 27% de la población peruana son jóvenes: Encuesta realizada a la población peruana. Recuperado de:

<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/>

Instituto Análisis Y Comunicación. (2015). Los porqués del estrés. Revista de salud del Instituto análisis y comunicación. Recuperado de: <https://edoc.site/estres-en-los-peruanos-pdf-free.html>

J, Bermúdez, A, Pérez, J, Ruiz, P, Sanjuán y B, Rueda. (2013). Psicología de la personalidad. Madrid: Universidad Nacional de educación a distancia.

J, Molina y D, Muevecela. (2016). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. Repositorio Institucional: Universidad de Cuenca. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/24783>

J, Picón y Z, Cartuche. (2018). Afrontamiento y bienestar en adolescentes indígenas y mestizos en unidades educativas fiscales de Saraguro y Cuenca. Universidad de Cuenca. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/29908/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>

J, Purisaca y A, Cajahuanca. (2017). Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia constitucional del Callao. Repositorio Institucional Digital UCSS. Recuperado de: <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/215>

L, Nacimiento Y Mora, J. (2014). El uso de estrategias de afrontamiento y habilidades metacognitivas ante situaciones de bullying y cyberbullying. 04/03/2018, de European Journal of Education and Psychology. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/1293/129332645006/>

Lara, M, Bermúdez, J y Pérez, A. (2013). Positividad, Estilo de Afrontamiento y Consumo de Tabaco y Alcohol en la Adolescencia. Electronic Journal of Research in Educational Psychology. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293128257003>

M, Gaeta y P, Martín. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. Repositorio Universidad de las



Américas, 1, 327-344. Recuperado de: file:///C:/Users/8.1/Downloads/Dialnet-EstresYAdolescencia-3074506.pdf

Miyasato. (2016). Afrontamiento y satisfacción de pareja en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Repositorio Pontificia Católica del Perú. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/6843>

Montagud, S, Ferrer, C y Rodríguez, M. (2015). ESTRÉS, ALCOHOL Y ADOLESCENCIA. Revista de Patología Dual, 2, 10. Recuperado de: [http://www.patologiadual.es/publishingimages/revista/pdfs/2015\\_18.pdf](http://www.patologiadual.es/publishingimages/revista/pdfs/2015_18.pdf)

N, Contini, P, Coronel, M, Levin y A, Estévez. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. Revista de Psicología de la PUCP, 1, 181-200. Recuperado de: <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3723>

OMS. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Serie de protección de la salud de los trabajadores, 1, 27. Recuperado de: [http://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1)

OMS. (2016). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente, periodo 2016-2030: Sobrevivir, prosperar, transformar. Recuperado de: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/women-deliverglobal-strategy/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/women-deliverglobal-strategy/es/)

Papalia, D, Wendkos & R, Duskin. (2009). Psicología del desarrollo: DE LA INFANCIA A LA ADOLESCENCIA. México: McGraw-Hill Interamericana.

R, Hernández, C, Fernández y M, Baptista. (2014). Metodología de la Investigación. México: McGraw-Hill.

R, Lazarus & S, Folkman. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer Publishing Company.

Rowshan, R. (2013) El estrés. España: Espasa.

S, Kobasa, S, Maddi & S, Kahn(1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology. Recuperado de:

[https://www.researchgate.net/publication/232539170\\_Hardiness\\_and\\_Health\\_A\\_Prospective\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/232539170_Hardiness_and_Health_A_Prospective_Study)

T. Amoretti. (2017). Ansiedad frente a exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador. Repositorio Universidad Autónoma de Perú. Recuperado de: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/364/1/AMORETTI%20OTRUJILLO%2C%20TALIA%20MARGARITA.pdf>

UNFPA. (2014). Los adolescentes, los jóvenes y la transformación del futuro. El poder de 1.800 millones, Vol 1, 126. Recuperado de: <https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/SWOP2014%20Report%20Web%20Spanish.pdf>

J, Almenara. (2017). El mapa del estrés en Lima. El Comercio, 1. Recuperado de: [https://www.inei.gob.pe/media/inei\\_en\\_los\\_medios/23-abr-EI-Comercio-13-A.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/inei_en_los_medios/23-abr-EI-Comercio-13-A.pdf)

MINSA. (2017). Situación de los adolescentes y jóvenes en el Perú. Documento Técnico, 1, 120. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

## REFERENCIAS DEL PROGRAMA

Alonso. (2016). Cultiva los pensamientos potenciadores, desactiva los que te limitan. 02/08/2018, Con tu negocio. Recuperado de: <https://www.contunegocio.es/gestion/cultiva-los-pensamientos-potenciadores-desactiva-los-que-te-limitan/>

Andrades. (2015). 9 actividades para despedir el curso que dejan huella. 03/08/2018, El internacional. Recuperado de: <https://eleinternacional.com/dejanhuella/>

Andreina (2013). Terapia Cognitivo Conductual - Técnicas. 02/08/2018, Estrategias Psicoterapéuticas. Recuperado de: <http://estrategiaspsicoterapeuticas.blogspot.com/2013/04/terapia-cognitivo-conductual-tecnicas.html>

APA. (2016). ¿Por qué consideran las personas la posibilidad de recurrir a la psicoterapia? 03/08/2018, de American Psychological Association. Recuperado de: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/psicoterapia.aspx>

Bados. (2005). AGORAFOBIA Y PÁNICO. Génesis y mantenimiento: Activación fisiológica, sensaciones corporales. 03/08/2018, Psicopsi. Recuperado de: <http://psicopsi.com/AGORAFOBIA-PANICO-Activacion-fisiologica-sensaciones-corporales>

Camacho. (2018) ¿Para qué sirve el miedo? 02/08/2018, Psicología y mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/para-que-sirve-miedo>

Colino. (2017). La importancia del diálogo interno. 02/08/2018, Publicaciones Olga Colino. Recuperado de: <http://www.olgacolino.com/dialogo-interno/>

Consejería de Salud. (2016). Relajación muscular progresiva de Jacobson. 02/08/2018, Junta de Andalucía Sitio web: <https://equipotecnicorientaciongranada.files.wordpress.com/2016/11/anexo-11-relajacic3b3n-muscular-progresiva.pdf>

De la Iglesia. (2013). Tus creencias limitantes te mantienen en modo zombi. 02/08/2018, Psicología y consciencia. Recuperado de: <https://www.psicologiayconsciencia.com/creencias-limitantes/>

Diario Las Americas. (2018). Aleja el estrés de tu vida y vive feliz. 02/08/2018, Bienestar y Salud. Recuperado de: <https://www.diariolasamericas.com/bienestar/aleja-el-estres-tu-vida-y-vive-feliz-n4145789>

Duque. (2000). Como prevenir y manejar el estrés. Colombia: Paulinas. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=tBUmkyUKPcEC&printsec=frontcover&q=prevenir+estres&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiFm6etyLHdAhVCIVkKHe-6AwYQ6AEIjzAA#v=onepage&q=prevenir%20estres&f=false>

Echeverria. (2015). Respiración Diafragmática. 02/08/2018, Psicoguias. Recuperado de: <https://psicoguias.com/respiracion-diafragmatica>

Educarueca. (2016). Dinámicas de relajación. 02/08/2018, Pazuela. Recuperado de: <https://pazuela.files.wordpress.com/2016/12/04-actividades-de-relajacic3b3n-para-la-convivencia-16.pdf>

Fernandez. (2016). Cuida tu salud emocional. 02/08/2018, Cuida tu salud emocional. Recuperado de: <http://www.cuidatusaludemocional.com/sueno-y-estado-de-animo.html>

Fritzen. (1988). 70 ejercicios prácticos de dinámica de grupo. Brasil: SAL TERRAE.

Garcia, Fuste y Bados. (2017). Manual de entrenamiento en respiración. Repositorio Universidad de Barcelona, 1. Recuperado de: [https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO\\_EN\\_RESPIRACION.pdf](https://www.ttmib.org/documentos/ENTRENAMIENTO_EN_RESPIRACION.pdf)

García. (2016). 10 consejos esenciales para reducir el estrés. 03/02/2018, Psicología y Mente. Recuperado de: [http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina\\_con\\_formato\\_version\\_oct/apaweb.html](http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina_con_formato_version_oct/apaweb.html)

Gerza. (2017). Dinámicas de grupos. 03/08/2018, Gerza. Recuperado de: [https://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas\\_dina/el\\_arca\\_noe.html](https://gerza.com/dinamicas/categorias/todas/todas_dina/el_arca_noe.html)

Hesperian. (2010). La ayuda del instructor. Para aprender cómo examinar bien a un enfermo, los 03/08/2018, Hesperian-Español. Recuperado de: [http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/es\\_hhwl\\_2010/es\\_hhwl\\_2010\\_Cap14.pdf](http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/es_hhwl_2010/es_hhwl_2010_Cap14.pdf)

Linares. (2017). ¿Necesito un psicólogo? ¿Cuándo ir al psicólogo? 03/8/2018, El prado Psicólogos. Recuperado de: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/necesito-psicologo-cuando-ir/>

Malena. (2011). La preocupación. 02//08/2018, Recuperado de: <https://psicologia.laguia2000.com/la-ansiedad/la-preocupación>

Mckay y Fanning. (1985). Técnicas Cognitivas Para el Tratamiento del Estrés. Barcelona: Martínez Roca.

MINEDU. (2015) ¿Qué aprendimos? 02/08/2018, Rutas de aprendizaje. Recuperado de: <http://www.minedu.gob.pe/rutas-del-aprendizaje/documentos/Primaria/Sesiones/Unidad06/TercerGrado/matematica/3G-U6-MAT-Sesion15.pdf>

Muñoz. (2016). 10 Dinámicas de Resolución de Conflictos. 03/08/2018, Lifeder. Recuperado de: <https://www.lifeder.com/dinamicas-resolucion-conflictos/>

Muñoz. (2018). La hormona del estrés: el cortisol. 02/08/2018, Psicoactiva Sitio Recuperado de: <https://www.psicoactiva.com/blog/la-hormona-del-estres-cortisol/>

O'Connor & Dilts. (2005). Creencias personales: concepto y contenido. 02/08/2018, ILACOT. Recuperado de: <http://www.ilacot.com/articulos-de-interes/pnl/creencias-personales-concepto-y-contenido/>

Pérez. (2012). Iberia. 02/08/2018, La respuesta del estrés: Respuesta Fisiológica. Recuperado de: <http://megustavolar.iberia.com/2012/07/la-respuesta-del-estres-respuesta-fisiologica/>

Perez. (2016). ¿Qué es la psicoterapia? 03/08/2018, Psicosalud. Recuperado de: <http://psicosaludtenerife.com/2016/07/30/que-es-la-psicoterapia/>

Perez. (2017). Diálogo interno. ¿Cómo te hablas a ti mismo? 02/08/2018, Nueces y Neuronas, Recuperado de: <http://www.nuecesyneuronas.com/dialogo-interno/>

Piqueras. (2014). Frases que nunca te debes decir. 02/08/2018, Publicaciones Cesar Piqueras. Recuperado de: <https://www.cesarpiqueras.com/frases-que-nunca-te-debes-decir/>

Piqueras. (2016). El poder del diálogo interno es más de lo que imaginas. 02/08/2018, Publicaciones Cesar Piqueras. Recuperado de: <https://www.cesarpiqueras.com/8458-2/>

Poli. (2017). La preocupación: ¿cómo nos afecta preocuparnos en exceso? 03/08/2018, Hacer Familia. Recuperado de: <http://www.hacerfamilia.com/psicologia/preocupacion-psicologia-emociones-inteligencia-emocional-20170323144921.html>

RAE. (2017). Diccionario de la lengua española. 02/08/2018, Real academia española. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=U3Uz4uF>

Rusek. (2010). ¿Cómo vives tú, el estrés? 03/08/2018, crecimiento-y-bienestar-emocional. Recuperado de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/situaciones-estresantes.html>

Rusek. (2010). El estrés, las preocupaciones y el futuro. 03/08/2018, Crecimiento y bienestar emocional. Recuperado de: <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/estres-y-preocupacion.html>

Schmitz & Hipp. (2005). Como enseñar a manejar el estrés. México: Pax México. Recuperado de: [http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina\\_con\\_formato\\_version\\_oct/apalibro.html](http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina_con_formato_version_oct/apalibro.html)

Segal y Smith. (2018). Resolución de Conflictos. 03/08/2018, Publicaciones Helpguide. Recuperado de:

<https://www.helpguide.org/es/articulos/relaciones/resolucion-de-conflictos.htm?pdf=true>

Siegert. (2017). Enfermedades psicosomáticas: emociones detrás del dolor. 02/08/2018, SURA. Recuperado de: <https://www.sura.com/blogs/mujeres/enfermedades-psicosomaticas-emociones-detras-del-dolor.aspx>

Terrassa. (2015). ¿Te preocupas?: La preocupación y sus efectos en el cuerpo. 02/08/2018, Psicología más fácil. Recuperado de: <https://psicologiamasfacil.com/te-preocupas-la-preocupacion-y-sus-efectos-en-el-cuerpo/>

Valencia. (2011). Dialogo interno Negativo. 2011, Boletín La autoestima. Recuperado de: <https://www.laautoestima.com/autoestima-boletin-julio-2011.htm>

Vico. (2015). Dolor emocional y el poder de las emociones. 02/08/2018, Be fullness. Recuperado de: <https://befullness.com/dolor-emocional/>

Villa. (2014). Técnicas para dar Feedback. 02/08/2018, de En positivo coaching. Recuperado de: <https://enpositivocoaching.wordpress.com/2014/06/02/tecnicas-para-dar-feedback/>

Violán. (2017). Análisis DAFO personal: ¿qué es y cómo hacerlo? 03/08/2018, Harvard Deusto. Recuperado de: <https://retos-directivos.eae.es/analisis-dafo-personal-que-es-y-como-hacerlo/>

Yolanda. (2006). Rueda de nombres de animales. 02/08/018, Educarueca. Recuperado de: <http://www.educarueca.org/spip.php?article416>

## ANEXOS


### ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	VARIABLES	TIPO DE INVESTIGACIÓN	INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN
PROBLEMA PRINCIPAL	OBJETIVO GENERAL	VARIABLE INDEPENDIENTE	TIPO DE INVESTIGACIÓN	ADOLESCENTE COPING SCALE (ACS) DE FRYDENBERG Y LEWIS, ADAPTACIÓN DE BEATRIZ CANESSA PARA LIMA METROPOLITANA
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento predominantes en los estudiantes del tercero de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra?	Determinar las estrategias de afrontamiento de predominantes en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra.	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	DESCRIPTIVA	
PROBLEMAS SECUNDARIOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DIMENSIONES DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento predominantes en el Estilo 1: Dirigido a Resolver el problema, de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra?	Determinar las estrategias de afrontamiento predominantes en el Estilo 1: Dirigido a Resolver el problema de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra.	Resolver el problema (Rp)	NO EXPERIMENTAL	
		Esforzarse y tener éxito (Es)		
		Invertir en amigos íntimos (Ai)		
		Fijarse en lo positivo (Po)		
		Buscar diversiones relajantes (Dr)		
		Distracción física (Fi)		
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de mayor uso en el Estilo 2: Referencia a otros, de los estudiantes del	Determinar las estrategias de afrontamiento predominantes en el Estilo 2: Referencia a otros de los estudiantes del	Buscar apoyo espiritual (Ae)	MUESTRA	
		Buscar ayuda profesional (Ap)	NO PROBABILISTICA	



tercer grado de secundaria de la I.E. 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra?	tercer grado de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra.	Buscar apoyo social (As)		
		Acción social (So)		
¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento de mayor uso en el Estilo 3: Afrontamiento no productivo, de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E. 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra?	Determinar las estrategias de afrontamiento predominantes en el Estilo 3: Afrontamiento no productivo de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra.	Preocuparse (Pr)		
		Buscar pertenencia (Pe)		
		Hacerse ilusiones (Hi)		
		No afrontamiento (Na)		
		Ignorar el problema (Ip)		
		Reducción de la tensión (Rt)		
		Reservarlo para sí (Re)		
Auto inculparse (Cu)				

## ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACIÓN

**Universidad**  
**Inca Garcilaso de la Vega**  
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas  
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 10 de agosto del 2018

Carta N° 1776-2018-DFPTS



Señora  
**FANNY PARCCO CUARESMA**  
DIRECTORA  
I.E. 5180 ABRAHAM ABRAHAM

Presente.-



Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento al señor **JOSUÉ MANUEL AZABACHE APARICIO**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificado con código 050101808 quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución ; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología , bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,

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

RGS/hzv  
d. 931150

  
  
**ELISA FANNY PARCCO CUARESMA**  
DIRECTORA

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

**ESCALA DE AFRONTAMIENTO  
PARA ADOLESCENTES**

**A C S**

**MANUAL**

**FRYDENBERG  
LEWIS**

**ADAPTACION PERUANA**



### Escala de Afrontamiento para Adolescentes

#### Instrucciones

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

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

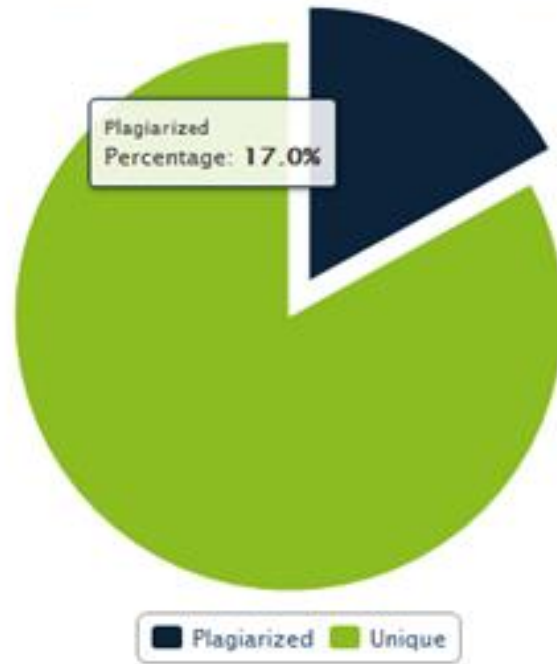
19	Practico un deporte	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24	Llamo a un(a) amigo(a) Intimo(a)	A	B	C	D	E
25	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	Emplezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por sí 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 aislé 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	Procuró 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

# ANTIPLAGIO

## Summary Report

### PlagiarismCheckerX Summary Report



# APROBACIÓN DEL ASESOR

Suficiencia Profesional Tesis Recibidos x

**Josué Azabache** vie., 21 sep. 07:06 (Hace 3 días.) ☆  
Buenos días Profesor Fernando. Soy su asesorado Josué Manuel Azabache Aparicio. Le escribo para hacerle el trabajo completo con el antiplagio incluido. Muchas G

**FERNANDO RAMOS** vie., 21 sep. 17:50 (Hace 3 días.) ☆  
para yo ▾

Buenas tardes

SU TESIS ESTA APROBADO

Mg. Fernando Ramos Ramos

---

**De:** Josué Azabache <[josue.aa.5393@gmail.com](mailto:josue.aa.5393@gmail.com)>  
**Enviado:** viernes, 21 de setiembre de 2018 07:06  
**Para:** [ramos1813@hotmail.com](mailto:ramos1813@hotmail.com)  
**Asunto:** Suficiencia Profesional Tesis

Buenos días Profesor Fernando. Soy su asesorado Josué Manuel Azabache Aparicio. Le escribo para hacerle el trabajo completo con el antiplagio incluido.  
Muchas Gracias y saludos cordiales.  
...

[Mensaje acortado] [Ver mensaje completo](#)