

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Afrontamiento en adolescentes en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Rut Betsaida Ccance Chambi

Lima – Perú

2018

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo lo dedico a Dios, a mi Familia, a mis padres y todos mis seres queridos. En especial a mi mama Esperanza, quien me prestó el tiempo que le pertenecía y me motivó durante mi infancia siempre con sus palabras y porque este trabajo sirva de ejemplo y perseverancia. A las Autoridades de la Institución Pública del Rímac por permitirme realizar el estudio y facilitarme la información requerida para realizar la investigación.

## **AGRADECIMIENTO**

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

A mis padres porque me han enseñado a cumplir con ahínco, mis metas, a pesar de las dificultades que se presentan en la vida, en especial a mi madre que se sacrifica día a día para que mi hermana y yo seamos personas de bien.

A mi hermana menor que es mi apoyo incondicional mi gran motivación, una de las personas que más amo en esta vida. A mi novio que durante todos estos años me lleno de motivación y apoyo durante toda esta etapa.

A mi mama Esperanza que durante todo el tiempo que estuvo conmigo durante mi infancia me inculco el estudio y el anhelo de culminar una carrera universitaria y titularme, esto es por ella. Aunque este ya en el cielo sabes que siempre te recordare y te llevaré en mi corazón.

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

Al Mg. Fernando Ramos Ramos, en calidad de asesor de suficiencia profesional de Psicología

por sus orientaciones, seguimiento y supervisión continua, hasta culminar el presente trabajo.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, expongo ante ustedes mi investigación titulado “Afrontamiento en adolescentes en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, 2018” bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de licenciatura.

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

Atentamente,

Rut Betsaida Ccancce Chambi

## INDICE

Dedicatoria	II
Agradecimiento	III
Presentación	IV
Índice	V
Índice de tablas	VIII
Índice de figuras	X
Resumen	XI
Abstract	XII
Introducción	XIII

### **CAPÍTULO I: Planteamiento del problema**

1.1.	Descripción de la realidad problemática	1
1.1.1	Internacional	1
1.1.2	Nacional	2
1.1.3	Local	3
1.2.	Formulación del problema	4
1.2.1	Problema General	4
1.2.2.	Problemas Específicos	4
1.3.	Objetivos	6

1.3.1.	Objetivo General	6
1.3.2.	Objetivos específicos	6
1.4.	Justificación e importancia de la investigación	7
<b>CAPÍTULO II: Marco teórico</b>		
2.1.	Antecedentes	9
2.1.1.	Internacionales	9
2.1.2.	Nacionales	11
2.2.	Bases Teóricas	13
2.2.1.	Estilo de afrontamiento	14
2.2.2.	Características de las estrategias de afrontamiento	15
2.2.3.	Modelos Teóricos de estrategias de Afrontamiento	16
2.2.4.	Dimensiones de Afrontamiento	20
2.2.5.	Recursos de Afrontamiento	21
2.3	Definiciones Conceptuales	23
<b>CAPÍTULO III: Metodología</b>		
3.1.	Tipo y diseño de investigación	26
3.1.1.	Tipo	26
3.1.2.	Diseño	26
3.2.	Población y muestra	26
3.2.1	Población	26
3.2.2	Muestra	26
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	27
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	28

3.4.1. Adaptación	28
3.4.2. Validez	29
3.4.3. Confiabilidad	29
3.4.4. Baremación	30
<b>CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de los resultados</b>	
4.1. Procesamiento de los resultados	33
4.2. Presentación de los resultados	33
4.3. Análisis y discusión de los resultados	58
4.4. Conclusiones	62
4.5. Recomendaciones	68
<b>CAPÍTULO V: Propuesta de un Programa de Prevención e Intervención</b>	
5.1. Denominación del Programa	69
5.2. Justificación	69
5.3. Establecimiento de objetivos	71
5.4. Sector al que se dirige	71
5.5. Establecimiento de conductas problemas/ meta	72
5.6. Metodología	72
5.7. Instrumentos	72
5.8. Cronograma	73
5.9. Actividades	74
<b>Referencias bibliográficas</b>	<b>86</b>
<b>Anexos</b>	<b>91</b>
Anexo 1. Matriz de consistencia	91
Anexo 2. Carta de presentación a la institución educativa superior.	96

## INDICE DE TABLAS

Tabla N° 1. Confiabilidad del Instrumento.

Tabla N° 2. Baremo de rango percentil del ACS Lima (Varones).

Tabla N° 3. Baremo de rango percentil del ACS Lima (Mujeres).

Tabla N° 4. Criterios de interpretación para las puntuaciones ajustadas.

Tabla N° 5. Medidas estadísticas descriptivas de la variable de afrontamiento.

Tabla N° 6. Estadísticos descriptivos de las escalas pertenecientes a afrontamiento.

Tabla N° 7. Estadísticos descriptivos de las escalas pertenecientes a afrontamiento.

Tabla N° 8. Estadísticos descriptivos de las escalas pertenecientes a afrontamiento.

Tabla N° 9. Estadísticos descriptivos de las escalas pertenecientes a afrontamiento.

Tabla N° 10. Frecuencias de la estrategia Resolver el problema

Tabla N° 11. Frecuencias de la estrategia de Esforzarse y tener éxito.

Tabla N° 12. Frecuencias de la estrategia de Invertir en amigos íntimos.

Tabla N° 13. Frecuencias de la estrategia de Fijarse en lo positivo.

Tabla N° 14. Frecuencias de la estrategia de Buscar diversiones relajantes.

Tabla N° 15. Frecuencias de la estrategia de Distracción física.

Tabla N° 16. Frecuencias de la estrategia de Buscar apoyo social.

- Tabla N° 17. Frecuencias de la estrategia de Acción social.
- Tabla N° 18. Frecuencias de la estrategia de Buscar apoyo espiritual.
- Tabla N° 19. Frecuencias de la estrategia de Buscar apoyo profesional.
- Tabla N° 20. Frecuencias de la estrategia de Preocuparse.
- Tabla N° 21. Frecuencias de la estrategia de Buscar pertenencia.
- Tabla N° 22. Frecuencias de la estrategia de Hacerse Ilusiones.
- Tabla N° 23. Frecuencias de la estrategia de No Afrontamiento.
- Tabla N° 24. Frecuencias de la estrategia de Reducción de la Tención.
- Tabla N° 25. Frecuencias de la estrategia de Ignorar el Problema.
- Tabla N° 26. Frecuencias de la estrategia de Auto inculparse.
- Tabla N° 27. Frecuencias de la estrategia de Reservarlo para sí.

## INDICE DE FIGURAS

- Figura 1. Porcentajes de la estrategia Resolver el problema.
- Figura 2. Porcentajes de la estrategia de Esforzarse y tener éxito.
- Figura 3. Porcentajes de la estrategia de Invertir en amigos íntimos.
- Figura 4. Porcentajes de la estrategia de fijarse en lo positivo.
- Figura 5. Porcentajes de la estrategia de Buscar diversiones relajantes.
- Figura 6. Porcentajes de la estrategia de Distracción Física.
- Figura 7. Porcentajes de la estrategia de Buscar apoyo social.
- Figura 8. Porcentajes de la estrategia de Acción Social.
- Figura 9. Porcentajes de la estrategia de Buscar apoyo espiritual.
- Figura 10. Porcentajes de la estrategia de Buscar apoyo profesional.
- Figura 11. Porcentajes de la estrategia de Preocuparse.
- Figura 12. Porcentajes de la estrategia de Buscar Pertenencia.
- Figura 13. Porcentajes de la estrategia de Hacerse Ilusiones.
- Figura 14. Porcentajes de la estrategia de No Afrontamiento.
- Figura 15. Porcentajes de la estrategia de Reducción de la Tención.
- Figura 16. Porcentajes de la estrategia de Ignorar el Problema.
- Figura 17. Porcentajes de la estrategia de Auto inculparse.
- Figura 18. Porcentajes de la estrategia de Reservarlo para sí.

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes varones y mujeres de cuarto y quinto año de secundaria de un colegio estatal del Rímac, para lo cual se utilizó el tipo de investigación descriptivo. La muestra de tipo probabilística estuvo conformada por 62 adolescentes varones y mujeres, de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa estatal, cuyas edades oscilaron entre 16 a 18 años, quienes fueron evaluados mediante la Escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997); revisado y adaptado por Canessa (2002), en Lima metropolitana. Los resultados permitieron determinar que la mayoría de los adolescentes no presentan un afrontamiento claro y preciso ya que en todas las estrategias sus respuestas se refieren a intentar afrontarlas solo algunas veces. Igualmente, las estrategias más utilizadas por los estudiantes son: Buscar diversiones relajantes, Distracción física, Buscar apoyo social, Buscar apoyo espiritual, Buscar pertenencias y falta de afrontamiento.

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

## **ABSTRACT**

The objective of this research is to determine the most commonly used coping strategies in male and female students of the fourth and fifth year of secondary school of a state school of the Rímac, for which the type of descriptive research was used. The sample of probabilistic type was conformed by 62 adolescent males and women, of fourth and fifth year of secondary of a state educational institution, whose ages oscillated between 16 to 18 years, who were evaluated by means of the Scale of confrontation for Adolescents (ACS) of Frydenberg and Lewis (1997); revised and adapted by Canessa (2002), in metropolitan Lima. The results allowed to determine that the majority of adolescents do not present a clear and precise coping since in all the strategies their answers refer to trying to face them only sometimes. Likewise, the strategies most used by students are: Search for relaxing diversions, Physical distraction, Search for social support, Search for spiritual support, Find belongings and lack of coping.

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

## INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

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

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

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

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 Descripción de la realidad problemática**

La adolescencia es un momento de la escala de la vida que forma los valores y decide fortalezas sociales, psicológicas y sexuales, incluso es el momento de definir proyectos de vida y crear sus propias bases para el desarrollo individual y de la sociedad. En ese sentido se hace necesario evaluar conductas para con los adolescentes que puedan desarrollar acciones positivas ante factores y conductas de riesgo. Es desde esa perspectiva que jóvenes y adolescentes emergen de forma importante en políticas de trabajo en temas tan vitales como la salud reproductiva y sexual.

##### **1.1.1 Internacional**

Según la Unicef 2015 y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), en América Latina y el Caribe es la región con mayor fecundidad adolescente en el mundo después del África Subsahariana. En América Latina, una tercera parte de los embarazos corresponde a menores de 18 años, y casi un 20% de éstos a niñas menores de 15 años. La mayoría de estos factores que influyen en la maternidad adolescente están asociados a la falta de acceso de educación sexual y la poca importancia que le dan los adolescentes a estos riesgos.

El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo 2017, indica que en República Dominicana El embarazo en adolescentes es una gran problemática y que los datos oficiales disponibles indican que el 22% de los nacimientos son de adolescentes, mostrando una tasa de 34% más alta que el promedio de los países de América Latina y Caribe.

El estudio realizado en seis países de la región por el fondo de la ONU, UNICEF y la organización de Plan Internacional 2014, indican que en América Latina una tercera parte de los embarazos corresponde a menores de 18 años y

así un 20% de ellos a niñas menores de 15 años. Se menciona que en estas edades el embarazo suele ser producto de violencia sexual, ya que la mayoría de ellas están expuestas a condiciones de alta vulnerabilidad.

El Ministerio de Juventud y Deportes del distrito que recibe asistencia del UNFPA y del Consejo de Población, una organización no gubernamental, así como orientación normativa y técnica de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 2011. Trabaja con las familias, los jefes de las comunidades y los adolescentes en la región rural de Amhara en Etiopía, donde la mitad de todas las adolescentes se casan antes de los 15 años de edad, lo que es contrario a la legislación etíope, que sólo autoriza el matrimonio a partir de los 18 años. Ese proyecto alienta a disminuir el matrimonio y la maternidad, y así prestando apoyo a adolescentes casadas mediante cursos de alfabetización y de aptitudes para la vida y proporcionando información sobre la salud reproductiva. Las adolescentes menores de 16 años corren un riesgo de fallecimiento materno cuatro veces más alto que las mujeres de 20 a 30 años, y la tasa de mortalidad de sus recién nacidos es aproximadamente un 50% superior, según el consultor en salud de los adolescentes James E Rosen, que está cargo de un estudio de investigación del departamento de Reducción de los riesgos del embarazo de la OMS. Los expertos en salud convienen en que las adolescentes embarazadas requieren atención física y psicológica especial durante el embarazo, el parto y el momento para preservar su propia salud y la de sus bebés.

### **1.1.2 Nacional**

Sobre la violencia que aqueja al país, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) presentó resultados de una encuesta realizada a adolescentes el 2015, en la que un 81% refirió haber sido víctima de violencia física o psicológica en su hogar y un 73.8% dentro de su institución educativa. La violencia sexual, un 34.6% indicó haber sido víctima, abarcando tanto el acoso como los tocamientos indebidos y la exposición sexual involuntaria (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2016).

A nivel nacional un estudio realizado por el Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado" (ISNM) 2013, revelo que el 23.7% de los

adolescentes padecen de algún problema emocional o de conducta que puede ser diagnosticado, mientras que un 14.1% se encuentran en riesgo de poder padecerlos. Lo que indica que los problemas con mayor prevalencia entre ellos son: conductas agresivas, síndrome ansioso-depresivo, los problemas de atención, problemas sociales, depresión/inhibición, problemas de conducta, quejas somáticas y problemas del pensamiento.

El Sistema Especializado en Reporte de Casos sobre Violencia Escolar muestra las estadísticas de casos de agresiones en los centros educativos de cada departamento del Perú, donde se puede observar que en Lima hay 2504 casos, sin embargo, en los demás departamentos del Perú los números de casos son menores. SISEVE (2016)

Se muestra que la quinta parte de los adolescentes, más de un millón cien mil, no acuden al colegio, según los resultados del “Análisis de situación de salud de los adolescentes”, estudio presentado por el Ministerio de Salud (Minsa) 2014.

Según la escala demográfica y de salud familiar Endes 2014, los casos de embarazo han aumentado de 12, 5 a 14,6 por cada 100 adolescentes en los últimos 3 años del 2011 al 2014. Los mayores índices de adolescentes embarazadas se encuentran en la región de la Selva. Ocupando el primer puesto con mayor tasa de adolescentes embarazadas es Loreto con un (30.2%). Le sigue Amazonas con un (28,1%), Madre de Dios (24,4), San Martín (24,1) y Ucayali (21,2).

### **1.1.3 Local**

Según el diario El Comercio en el 2014, que, por mayor cantidad de casos, los cinco distritos que muestran grandes cantidades de casos de bullying son: San Juan de Miraflores Villa el Salvador, San Juan de Lurigancho, Villa María del Triunfo y Comas. Ya que indican más del 60% de la población de los distritos mencionados se estima que existe mucha agresividad y Violencia. Por ello, los adolescentes con familias agresivas pueden enfrentarse a situaciones estresantes en diversos ambientes, familiares, escolares, vecinales, sociales; de

una manera improductiva y agresiva. Asimismo, Minedu (2016) refiere que se presentan más de 1.000 casos de violencia escolar en casi un año, agregando que los casos de agresividad según el sexo hay 53% del sexo masculino y 47% del sexo femenino.

Informe realizado por el Diario UNO, menciona que nueve distritos de Lima con el Callo enfrentan bandas integradas por menores de edad, la cual las autoridades del Poder Judicial enfrentan un problema con el número elevado de menores en los centros de rehabilitaciones y también con los menores que roban en las calles; entre ellas están El Cercado de Lima, El Agustino, La Victoria, San Martín de Porres, Comas, Villa el Salvador, Villa María del Triunfo, Ate, Callao y el Rímac. La cual enfrenta las bandas integradas por menores de edad que se dedican a asaltos, robos al paso, homicidio y ventas de drogas. La Policía señaló que hace unos cuatro años el número de detenciones era de 10 jóvenes al día, mientras que ahora esta cifra creció a 10 jóvenes por hora. (Diario UNO, 2018).

Se observa así, una falta de estrategias de afrontamiento hacia las distintas aéreas, que pone en riesgo desde edades tempranas y que persiste cuando se carece de los factores de afrontamiento, como el soporte social, las oportunidades de desarrollo y estrategias de afrontamiento adecuadas instauradas en los niños y adolescentes para poder hacer frente a un panorama que, tanto a nivel nacional como local.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema General**

¿Cuál es el nivel de Afrontamiento en adolescentes en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

¿Cuál es el nivel de **buscar apoyo social** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **concentrarse en resolver problemas** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **esforzarse y tener éxito** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **preocuparse** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **invertir en amigos íntimos** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **buscar pertenencia** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **hacerse ilusiones** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **falta de afrontamiento** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **reducción de la tensión** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **acción social** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **ignorar el problema** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **auto inculparse** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **reservarlo para si** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **buscar apoyo espiritual** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **fijarse en lo positivo** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **buscar apoyo profesional** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **buscar diversiones relajantes** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

¿Cuál es el nivel de **distracción física** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?

### **1.3 OBJETIVOS**

#### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar el nivel de Afrontamiento en adolescentes en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar el nivel de **apoyo social** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **concentrarse en resolver problemas** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **esforzarse y tener éxito** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **preocuparse** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **invertir en amigos íntimos** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **buscar pertenencia** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **hacerse ilusiones** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **falta de afrontamiento** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **reducción de la tensión** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **acción social** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **ignorar el problema** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **auto inculparse** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **reservarlo para si** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **buscar apoyo espiritual** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **fijarse en lo positivo** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **buscar apoyo profesional** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **buscar diversiones relajantes** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

Determinar el nivel de **distracción física** en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo de investigación es relevante ya que existen muchos estudios sobre las estrategias de afrontamiento en adolescentes, la cual decidiremos explorar para permitir entender los mecanismos y herramientas de adaptación del adolescente frente a condiciones adversas o estresantes. Ya que durante esta etapa de la adolescencia se experimentan muchos cambios tanto a nivel cognitivo como social.

Esta investigación busca identificar y describir cual es el nivel de afrontamiento en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, siendo fundamental tener conocimiento en qué nivel se encuentran para el crecimiento y desarrollo del adolescente tanto a nivel personal, familiar, académico y social. Así poder elaborar un programa de intervención en beneficio de los estudiantes de dicho plantel. Por lo tanto, el desarrollo de la presente investigación servirá como partida para futuras investigaciones en el tema.

## CAPITULO II

### MARCO TEORICO

#### 2.1 Antecedentes

##### 2.1.1 Internacional

Rodríguez Alarcón, (2014) en México publico la investigación **Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional Básica Telesecundaria, Los Humitos, Amatitlán ante el alcoholismo de su padre**, cuyo objetivo fue describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes de 13 a 17 años de edad del Instituto Nacional de Educación Básica, Aldea los Humitos, Amatitlán ante el alcoholismo de su padre. El método empleado fue de tipo descriptivo, los participantes en la investigación fueron 25 adolescentes de ambos sexos, quienes cursaban de primero a tercero básico. El instrumento que se utilizo fue la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS. Realizando el análisis de los resultados en la investigación se concluyó que la mayoría de los adolescentes utilizan con más frecuencia en las estrategias de dirigir a resolver problemas la estrategia de buscar diversiones relajantes, posteridad de la estrategia de esforzarse y tener éxito y fijarse en lo positivo. En relación a las estrategias dirigidas al afrontamiento en relación a los demás, muchos emplean la estrategia: buscar apoyo espiritual y buscar pertenencia. Respecto al estilo de estrategias de afrontamiento improductivo son mayormente utilizadas las estrategias de hacerse Ilusiones, preocuparse, auto inculparse y reservarlo para sí. Y así indicar que todas las escalas no mencionas son las estrategias menos utilizadas.

Penagos, Reyes, Rodríguez y Gantiva, (2013) en Colombia publico la investigación **Ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento en adolescentes víctimas de explotación sexual** cuyo objetivo fue identificar la relación entre ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento en 39 adolescentes entre 11 y 18 años de edad, explotados sexualmente ubicados en Bogotá. Se utilizó un diseño descriptivo correlacional. SE aplico el instrumento de BAI para medir síntomas de ansiedad, el BDI que mide niveles de depresión y ACS para identificar estrategias de afrontamiento. Se identificó correlaciones

positivas entre depresión y la estrategia de ignorar el problema, concluyendo que los adolescentes utilizan estrategias inadecuadas que generan sintomatología depresiva y ansiosa.

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

Rodríguez, Ovejero, Bringas y Moral (2016) en España, se realizó la investigación titulada **Afrontamiento de conflictos en la socialización adolescente**. Cuyo objetivo del estudio es explicar la relación que existe entre los factores de socialización y afrontamiento en la resolución de problemas para el desarrollo de una competencia social adaptada en el periodo de adolescente. El método empleado fue de tipo descriptivo correlacional. La cual tuvo una población de 493 alumnos adolescentes de 12 a 19 años de edad. Los instrumentos utilizados fueron la Batería de socialización BAS-3 y Escala de Afrontamiento ACS. Los resultados confirman que los adolescentes cuentan con los medios suficientes para afrontar los problemas y optan por la inmediatez de la respuesta, constatando como variables importantes aquellas que tienen que ver con el apoyo social y la consideración de los demás, la influencia negativa del retraimiento social y el autocontrol en las relaciones sociales.

Rosmar Pirela Villasmil (2010). **Estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de educación media diversificada**. Tomando registros del promedio de los alumnos de 4º y 5º año del período escolar septiembre 2008 a julio 2009. Los datos se analizaron a través de estadística

descriptiva del programa SPSS, utilizándose ANOVA. Se concluye que los estudiantes de alto rendimiento utilizan principalmente las estrategias orientadas a la resolución de problemas, los estudiantes de rendimiento promedio el afrontamiento en relación a los demás y los de bajo rendimiento el afrontamiento improductivo. Las conclusiones derivaron recomendaciones tendientes a fomentar estrategias efectivas de afrontamiento en los estudiantes y lograr rendimientos académicos exitosos.

### **2.1.2 Nacional**

Orihuela Otárola (2015), en la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada **Bienestar y afrontamiento en adolescentes participantes de un programa de empoderamiento juvenil**. Este estudio tiene como objetivo comparar las variables de bienestar y afrontamiento ante adolescentes participantes de un programa de empoderamiento juvenil y adolescentes escolares que no lo hacen, además se pretende investigar la relación entre bienestar, afrontamiento y participación del programa de empoderamiento. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo correlacional, con una población de 150 adolescentes, de los cuales 75 eran del programa de empoderamiento y 75 estudiantes de un colegio particular que cursaban de tercero a quinto año de secundaria. Se utilizaron los cuestionarios BIEPS-J para bienestar psicológico y ACS para afrontamiento. Así dando como resultado que los adolescentes participantes presentaron un mayor nivel de bienestar y usan estrategias de afrontamiento más adaptativas.

Alvarado Zavaleta (2015), en la ciudad de Trujillo, se realizó la tesis titulada **Estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de Trujillo**. Esta investigación tiene objetivo ver la relación entre estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado- rasgo. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo correlacional, con una población en 181 adolescentes estudiantes de tercero a quinto años de secundaria de una Institución Educativa de Trujillo. Se trabajó mediante las pruebas psicológicas, “Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis” y el “Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger”. Concluyendo que existe

relación entre algunas escalas de estrategias de afrontamiento con los tipos de ansiedad estado y rasgo.

Chuzón y Pintado (2013), en la ciudad de Chiclayo, se realizó la tesis titulada **Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en alumnos de secundaria**. Esta investigación tiene como objetivo conocer la relación entre estrategias de afrontamiento y calidad de vida en los alumnos de tercera, cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Augusto B. Leguía de la ciudad de Chiclayo. Se utilizó una metodología descriptiva correlacional, la población se encontraba constituida por 327 alumnos entre 13 y 18 años de edad, utilizando los instrumentos de Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS y Escala de Calidad de Vida. Se evidencio que no existe relación significativa entre ambas variables lo cual indica que cada una actúa independientemente.

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

Huamani Huayhua (2016), es el departamento de Cusco, presentando la investigación de **Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año de la Institución Educativa San Francisco de Asís del Distrito de Marcapata, Cusco – 2016**. El propósito de la investigación es buscar la relación que existe entre el clima social familiar y

estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa San Francisco de Asís del distrito de Marcapata; el diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, que se llevó a cabo en una muestra de 97 estudiantes. Los instrumentos usados fueron la Escala de Clima Social Familiar de Moos (FES), y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés de Carver y colaboradores (COPE). Los resultados demuestran que existe una relación significativa entre las variables mencionadas en las dimensiones de relación familiar, desarrollo familiar y estabilidad familiar por lo que se concluye que el clima social familiar influye en la adquisición y aplicación de estrategias de afrontamiento ante las diferentes adversidades de la vida cotidiana.

Cordero y Hernández (2016) En la ciudad de Lima, presentando la siguiente tesis titulada **Socialización parental y estilos de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa privada de Lima – este- Perú**. Este estudio tiene como objetivo buscar la asociación entre los estilos de afrontamiento en estudiantes de nivel secundario de una institución privada Lima- este. Se trabajó con un estudio de corte transversal y de alcance descriptivo – correlacional. Con una población de 150 adolescentes de 12 a 16 años. Los instrumentos usados fueron la Escala de Estilos de Socialización Parental ESPA29 y la escala de afrontamiento ACS. Concluyendo que la relación establecida entre padres e hijos es de vital importancia para cuando el adolescente afronte sus problemas.

## **2.3 Bases Teóricas**

### **AFRONTAMIENTO**

Según Lazarus y Folkman (1986) define el concepto de Afrontamiento como esfuerzos cognitivos conductuales que se ponen en marcha como un intento de regular el estrés y las emociones asociados a él, así también considerando que la energía y la salud son fuentes importantes que nos ayudaría en mejorar nuestras estrategias de afrontamiento, así como también otros factores como las creencias existenciales, creencias generales al control que podamos ejercer hacia nuestro medio y sobre nosotros mismos;

mencionándonos también que la motivación favorece el afrontamiento hacia la capacidad de resolución de problemas y/o habilidades sociales.

Según Frydenberg y Lewis (1999) considera afrontamiento como las conductas y acciones que generan respuestas a las solicitudes empleadas por el individuo.

Según Frydenberg (2002) menciona que el afrontamiento puede ser considerado como un proceso multidimensional, que por diversas situaciones que se da durante toda la vida que da como resultado un interjuego de diversas concluyentes. Fundamentalmente, es una interacción dinámica entre las personas y su ambiente que lo rodea.

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

Miller (1980) menciona que el afrontamiento reside de un conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de alerta mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva.

### **2.3.1 Estilo de afrontamiento.**

Durante la década de los 60 cuando comienza los estudios del estrés y el afrontamiento hacia el mismo, Byrne (Belloch, Sandín, & Ramos, 2009) planteó un modelo de estilos de afrontamiento unidimensional con 2 polos: represión y sensibilización, siendo aquellos que utilizan la represión los que informan padecer de baja ansiedad, pero manifiestan una alta respuesta fisiológica, mientras que los sensibilizadores expresan padecer de un monto de ansiedad más elevado del que puede ser observado fisiológicamente.

El afrontamiento en la adolescencia pasa por distintas etapas a las cuales se da el abandono progresivo de la sobreprotección en la niñez hacia nuevas exigencias sociales, familiares y personales que pueden llevar a fuentes de

estrés y conflictos que posteriormente afectaran a su comportamiento y acciones durante su adolescencia.

Frydenberg (1997) describe que, para los adolescentes, las situaciones de mayor tensión que enfrentan están orientadas a las evaluaciones escolares, las relaciones y su futuro luego de la etapa escolar. Menciona también que la incapacidad para poder afrontar preocupaciones y problemas acontecen en conductas de riesgo como violencia, drogadicción, trastornos alimentarios y desórdenes en la salud sexual. (Solís & Vidal, 2006).

Basándose en lo postulado por Lazarus y Folkman (1984), Frydenberg describe dos estilos de afrontamiento considerados como funcionales o productivos: “Resolver el problema”, que indica la tendencia a abordar la situación problema directamente y “Referencia hacia los otros”, que refleja la búsqueda de soporte y comunicar las preocupaciones a los demás. Añade a su vez un tercer estilo, el “Afrontamiento no productivo” a su propuesta, el cual se orienta hacia la evitación y emplea estrategias que no permiten encontrar una solución (Solís & Vidal, 2006).

### **2.3.2 Características de las estrategias de afrontamiento.**

Los estudios de psicología resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así:

1. Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema.
2. Las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.
3. Las estrategias basadas en la evitación. las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la

situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.

### **2.3.3 Modelos Teóricos de estrategias de Afrontamiento**

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

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

#### **A. Modelo teórico de afrontamiento transaccional**

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

Asimismo, el estrés se produce en momentos en que la persona le atribuye el significado exorbitante a sus experiencias sobre los recursos que posee y pueden ser nocivos para su bienestar. Por lo tanto, esta estimación implica que la persona en un escenario de estrés realiza una evaluación o valoración cognitiva e identifica el elemento afectivo de la situación estresante (Vera, 2004). Conviene subrayar que desde este modelo el afrontamiento dependerá del proceso de evaluación o valoración cognitiva que el implicado realice en situaciones problemáticas.

Seguido a ello, los autores proponen que el afrontamiento del estrés requiere de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se surgen para hacer frente a las demandas específicas externos y/o internos, valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo

(Lazarus y Folkman, 1986). En otras palabras, las estrategias de afrontamiento permiten el manejo del problema en cuestión, permitiendo regular las manifestaciones emocionales de situaciones estresantes.

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

### **Etapas de la evaluación cognitiva**

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

**Evaluación primaria:** La persona realiza un tipo de respuesta inicial para evaluar las circunstancias. Mae (2011) plantea que inicialmente la persona, mayormente, se cuestiona lo siguiente: “¿Qué significa esta situación (factor de estrés)?” y “¿Qué significa esta situación (factor de estrés)?” y “¿Cómo influye en mí?”. Además, sustenta que las tres respuestas representativas a estas preguntas son: “Esto no es importante”, “Esto es bueno”, “Aquello es estresante”. Luego de haber respondido las interrogantes preliminares, sucede la clasificación de los factores de estrés o la situación problemática, tomando en cuenta cuatro modos y son los siguientes:

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

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

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

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

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

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

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

## **B. Modelo teórico multiaxial del afrontamiento**

El modelo multiaxial está basado en la teoría de la Conservación de los Recursos (Hobfoll, 1989), que plantea tres ideas principales. Primero gran cantidad de estresores presentan un carácter interpersonal; segundo los esfuerzos individuales de las personas para compensar los estresores tienen efectos de naturaleza social; y tercero el afrontamiento es aquella gestión que involucra la interacción con otros sujetos (Pedrero, Santed y Pérez, 2011).

Asimismo, se resalta el afán de los sujetos por respaldar sus recursos, los cuales pueden ser de cuatro tipos: los objetos, características personales, condiciones de empleo y energías, entendidas como medios que posibilitan el logro de distintas herramientas. Solo uno de los recursos mencionados es

protector de los demás; de esta manera, se alega que la primordial fuente de estrés resulta de la merma de alguno de estos recursos (Corral, 2015).

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

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

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

- a) **Modelo teórico de Represor-Sensibilizador:** Este modelo consiste en que las personas afrontan el estrés con estrategias que oscilan entre dos exámenes, la represión y la sensibilización. En el primer extremo se localizan los individuos que suelen reprimir excesivamente, lo cual concierne a una modalidad de afrontamiento dirigido a la negativa y la evitación de las situaciones problemáticas. En confrontación, en el segundo extremo se hallan las personas extremadamente sensibilizadoras, que alude a las propensiones de atender y exteriorizar los problemas (Byrne, como se citó en Cardoso, 2014).
- b) **Modelo teórico de Incrementador-Atenuador:** Miller realiza la forma en que las personas procesan cognitivamente la comunicación amenazante o estresante. Para ello, plantea dos modalidades de afrontamiento: el incrementador y el atenuador. El inicial, es aquella persona que se encuentra en permanente estado de alarma y busca información sobre la

amenaza. Por el contrario, la segunda modalidad lo posee aquella persona que tiende a soslayar o cambiar la comunicación de amenaza o estrés, haciendo uso de sus habilidades de cognición (Miller, como se citó en Pedrero, Santed y Pérez, 2011).

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

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

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

#### **2.3.4 Dimensiones de Afrontamiento.**

Cada persona utiliza diferentes estrategias de afrontamiento según el contexto en que se encuentra y las condiciones desencadenantes del problema. Por ello, una de las primeras contribuciones de sistematización del afrontamiento

en dimensiones básicas fue la propuesta de Moos y Billings, quienes distinguieron la dimensión según el “método utilizado”, donde el afrontamiento puede ser activo o de evitación y la dimensión según la “focalización de la contestación” que implica el afrontamiento y la emoción (Moos y Billings, como se citó en Díaz, Sánchez y Fernández-Abascal, 1997).

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

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

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

### **2.3.5 Recursos de Afrontamiento.**

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

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

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

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

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

#### **a) Recursos personales**

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

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

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

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

#### **b) Recursos sociales**

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

recurso permite confiar en otros y confrontar aquellos pensamientos e intranquilidades constantes.

## **2.4 Definiciones Conceptuales**

### **AFRONTAMIENTO**

Shapiro (1997) señala que para que el adolescente tenga un buen desempeño en el contexto social, se hace necesario aprender a reconocer, interpretar y responder de manera adecuada a las diversas situaciones sociales, asimilando correctamente la conciliación de necesidades y expectativas propias con las de su entorno.

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

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

Dentro de los 3 estilos de afrontamiento que describe Frydenberg, también nos describe 18 estrategias diferenciadas de la siguiente forma:

#### **Resolver el problema**

- a) Concentrarse en resolver el problema (Rp). Orientada a la resolución del problema a través de un análisis sistemático considerando diferentes opciones.
- b) Esforzarse y tener éxito (Es). Se caracteriza por manifestar compromiso, dedicación y ambición.

- c) Invertir en amigos íntimos (Ai). Busca entablar relaciones personales como forma de aliviar los efectos de la situación problema.
- d) Fijarse en lo positivo (Po). Indica una postura que intenta ver el aspecto positivo de la situación problema.
- e) Buscar diversiones relajantes (Dr). Caracterizado por realizar actividades de ocio como pintar o leer.
- f) Distracción física (Fi). Refiere el realizar actividades deportivas, mantenerse en forma, etc.

### **Referencia hacia los otros**

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

### **Afrontamiento improductivo**

- a) Preocuparse (Pr). Manifiesta temor o preocupación por el futuro en base al problema.
- b) Buscar pertenencia (Pe). Refiere interés de la persona por sus relaciones con otros y preocupación por la opinión ajena.
- c) Hacerse ilusiones (Hi). Se basa en la esperanza y expectativa anticipada de una salida positiva.
- d) Falta de afrontamiento o No afrontamiento (Na). Refleja incapacidad para enfrentar el problema y la aparición de síntomas psicósomáticos.
- e) Reducción de la tensión (Rt). Se refiere a intentos de aliviar la tensión y sentirse mejor.
- f) Ignorar el problema (Ip). Se rechaza conscientemente la existencia del problema.
- g) Autoinculparse (Cu). Se refiere a la autopercepción de ser el responsable de los problemas y preocupaciones que le afectan.

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

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

## **CAPITULO III METODOLOGIA**

### **3.1 Tipo y Diseño de Investigación**

#### **3.1.1 Tipo**

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que se va a centrar en detallar, recolectando diversas características del fenómeno objetivo. Las investigaciones de tipo descriptivo buscan medir u obtener información específica de las de personas, grupos, comunidades, procesos u objetos que sean sometidos a un análisis, detallando cómo son y cómo se manifiestan. (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014)

#### **3.1.2 Diseño**

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

### **3.2 Población y Muestra**

#### **3.2.1 Población**

La población del presente estudio está conformada por 62 estudiantes de ambos sexos, de la cual son estudiantes de quinto y cuarto año de nivel secundario de la institución educativa pública en el Rímac.

#### **3.2.2 Muestra**

El tipo de muestreo es censal, ya que se realizó y selecciono el 100% de la población, al considerar a toda la población que conforma los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la institución educativa.

La investigación censal es en donde la muestra es toda la población, este tipo de método se utiliza cuando es necesario saber las opiniones de todos los participantes sin excepción alguna, abarcando el 100% de la población. (Hayes, B, 1999)

### 3.3 Identificación de la variable y su Operacionalización

La variable a estudiar es afrontamiento donde reside en el hecho de que las diferentes problemáticas que presenta la adolescencia de nuestro país, como son el pandillaje, el consumo de drogas o los suicidios, podrían ser mejor comprendidas e intervenidas, si se conociera qué estrategias de afrontamiento utilizan los adolescentes frente a sus dificultades.

Por otro lado se identificará las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes. Los ítems se distribuyen en 18 escalas, cada una de las cuales refleja una respuesta de afrontamiento diferente y contiene entre 3 y 5 ítems.

Variable	Estilos	Escalas	N° de Ítems	Peso	Indicadores	Niveles
<p>Afrontamiento</p> <p>El afrontamiento es considerado, entonces, como las conductas y acciones que se generan en respuesta a las demandas planteadas al individuo. Algunas de estas acciones intentan modificar o remediar la fuente de la demanda (por ejemplo, resolver el problema), otras ayudan al individuo a acomodarse a ésta (por ejemplo, hacerse ilusiones), y otras indican cierta incapacidad para manejar la demanda (por ejemplo, desesperarse y enfermarse) (Frydenberg y Lewis, 1999).</p>	<p>Resolver el Problema:</p> <p>Las acciones y decisiones se orientan al abordaje de las situaciones problema. (Canessa, 2002)</p>	Concentrarse en resolver el problema (Rp).	5	6.25%	2,21,39,57,73	<p>-Nunca lo hago -Lo hago raras veces -Lo hago algunas veces -Lo hago a menudo -Lo hago con mucha frecuencia</p>
		Esforzarse y tener éxito (Es).	5	6.25%	3,22,40,58,74,	
		Invertir en amigos íntimos (Ai).	5	6.25%	5,24,42,60,76	
		Fijarse en lo positivo (Po).	4	5%	16,34,52,70	
		Buscar diversiones relajantes (Dr).	3	3.75%	18,36,54	
		Distracción física (Fi).	3	3.75%	19,37,55	
	<p>Referencia a otros:</p> <p>Búsqueda de apoyo y soporte en otros, así como el compartir las preocupaciones del individuo. (Canessa, 2002)</p>	Buscar apoyo social (As).	5	6.25%	1,20,38,56,72	<p>-Nunca lo hago -Lo hago raras veces -Lo hago algunas veces -Lo hago a menudo -Lo hago con mucha frecuencia</p>
		Acción social (So).	5	6.25%	10,11,29,47,65	
		Buscar apoyo espiritual (Ae).	4	5%	15,33,51,69	
		Buscar ayuda profesional (Ap).	4	5%	17,35,53,71	
	<p>Afrontamiento no productivo:</p> <p>Las estrategias empleadas se orientan a la evitación y no confrontación del problema. (Canessa, 2002)</p>	Preocuparse (Pr).	5	6.25%	4,23,41,59,75	<p>-Nunca lo hago -Lo hago raras veces -Lo hago algunas veces -Lo hago a menudo -Lo hago con mucha frecuencia</p>
		Buscar pertenencia (Pe).	5	6.25%	6,25,43,61,77	
		Hacerse ilusiones (Hi).	5	6.25%	7,26,44,62,78	
		Falta de afrontamiento o No afrontamiento (Na).	5	6.25%	8,27,45,63,79	
		Reducción de la tensión (Rt).	5	6.25%	9,28,46,64,80	
		Ignorar el problema (Ip).	4	5%	12,30,48,66	
		Autoinculparse (Cu).	4	5%	12,30,49,67	
	Reservarlo para sí (Re).	4	5%	14,32,50,68		

### **3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.**

La técnica de recolección de datos será la encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será la Escala de Afrontamiento para Adolescentes, adaptada por Beatriz Canessa, 2002.

#### **FICHA TECNICA**

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 79 ítems cerrados más uno abierto
Duración	: 30-40 minutos.
Aplicación	: Adolescentes de 12 a 18 años.
Significación	: Evaluar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes para afrontar sus preocupaciones.
Alcance	: Este instrumento es una escala de tipo Likert de cinco alternativas de respuesta: 1) Nunca lo hago, 2) Lo hago raras veces, 3) Lo hago algunas veces, 4) Lo hago a menudo y 5) Lo hago con mucha frecuencia. Constituida por 80 ítems que se estructura en tres factores establecidos. La ACS presenta unas propiedades psicométricas altamente aceptables

#### **3.4.1 Adaptación**

La adaptación realizada por Canessa (2000) del ACS en su forma general de la versión española para Perú demostró una favorable confiabilidad tanto a nivel de ítem-test, siendo mayores a 0.20 para 79 de los 80 ítems. Así también

en los análisis de consistencia interna, obtuvo valores alfa mínimos de 0.48 para la escala Buscar diversiones relajantes y 0.52 para Hacerse ilusiones, y máximos de 0.84 para Distracción Física y Buscar ayuda profesional de 0.76, afirmando la fiabilidad de las escalas.

### 3.4.2 Validez

Canessa replicó el trabajo realizado por Frydenberg y Lewis mediante 3 análisis factoriales de los ítems, distribuyendo las 18 escalas en 6 factores que explicaron el 50.2% de la varianza total para el primer análisis, 50.3% para el segundo y 49.7% para el tercero afianzando la validez del constructo. Finalmente, se realizó el análisis factorial por la rotación oblicua Oblimin, obteniendo 6 factores que permitieron explicar el 67.7% de la varianza total.

### 3.4.3 Confiabilidad

La consistencia interna medida por el Alfa de Cronbach en relación a las escalas varió entre 0.48 y 0.84 lo cual es una confiabilidad adecuada para el uso del instrumento. Además, la media o promedio de los ítems variaron entre 0.20 y 0.47 mostrando de esa manera que la consistencia interna de ítem-test es confiable. Este estudio presenta, en relación a la muestra empleada se obtuvo un índice Alfa de Cronbach de 0.762 para los 4 elementos del instrumento.

**Tabla 1.** Confiabilidad del Instrumento

<b>Estadísticos de fiabilidad</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
.762	4

Fuente: elaboración propia

### 3.4.4 Baremación

Tabla N° 2

Baremo del rango percentil del ACS Lima de los varones (N = 636)

RP	E1As	E2Rp	E3Es	E4Pr	E5Ai	E6Pe	E7Hi	E8Na	E9Rt	E10So	E11Ip	E12Cu	E13Re	E14Ae	E15Po	E16Ap	E17Dr	E18Fi
99	96	100	100	100	100	92	92	76	76	72	83	95	95	93	100	100	105	105
95	84	92	92	96	92	88	84	60	60	60	70	80	85	80	90	80	105	105
90	77	88	84	92	88	84	76	56	52	56	60	75	77	75	85	70	98	105
85	76	84	84	92	84	80	72	52	48	48	55	75	75	70	80	65	98	98
80	72	80	80	88	80	76	68	48	44	48	55	70	70	70	75	60	91	91
75	68	80	76	84	80	76	68	48	44	44	50	65	65	65	75	60	91	91
70	68	76	76	84	76	72	64	44	40	44	50	65	65	60	75	55	84	84
65	64	76	76	80	72	72	64	44	36	40	45	60	65	60	70	50	84	77
60	60	72	72	80	69	72	60	40	36	40	45	60	60	60	70	50	84	77
55	60	72	72	76	68	68	60	40	32	40	45	55	60	55	65	45	77	70
50	56	68	68	76	64	68	60	38	32	36	40	55	55	53	65	45	77	70
45	56	68	68	76	64	64	56	36	32	36	40	53	55	50	60	40	77	63
40	52	68	64	72	60	64	56	36	28	32	39	50	50	50	60	40	70	63
35	52	64	64	72	56	60	52	32	28	32	35	50	50	45	60	40	70	56
30	48	64	64	68	52	60	52	32	28	32	35	45	50	45	55	35	70	56
25	44	60	60	64	52	56	48	28	24	28	35	45	45	40	55	35	70	49
20	44	56	60	64	48	56	48	28	24	28	30	40	45	37	50	30	63	49
15	40	56	56	60	44	52	44	24	24	28	30	40	40	35	48	30	63	42
10	36	52	52	56	36	48	40	24	20	24	25	35	35	30	45	25	56	35
5	32	44	48	52	32	40	36	20	20	20	20	30	30	25	40	20	49	28
M	57.55	69.18	69.25	75.22	63.96	65.6	58.72	38.93	34.91	38.22	42.71	54.96	56.49	52.82	63.94	46.73	76.68	68.5
DE	15.84	14.74	12.71	13.78	19.73	13.83	13.9	12.62	12.52	11.77	14.12	16.26	16.15	17.13	15.53	18.39	16.56	24.35

**Tabla Nº 3**

**Baremo del rango percentilar del ACS Lima de las mujeres (N = 600)**

RP	E1As	E2Rp	E3Es	E4Pr	E5Ai	E6Pe	E7Hi	E8Na	E9Rt	E10So	E11Ip	E12Cu	E13Re	E14Ae	E15Po	E16Ap	E17Dr	E18Fi
99	100	100	96	100	100	92	92	76	84	76	80	100	95	90	100	90	105	105
95	88	92	92	96	92	88	84	68	72	64	65	85	85	85	85	80	98	105
90	84	88	84	92	88	84	76	64	64	60	55	80	75	80	80	70	98	91
85	80	84	83	92	88	80	76	56	60	56	54	75	74	75	80	65	91	84
80	80	80	80	88	84	80	72	52	56	52	50	70	70	75	75	60	91	77
75	76	80	76	88	80	76	68	52	52	52	45	65	65	70	75	55	84	70
70	76	76	76	84	76	76	68	48	52	48	45	65	65	70	70	55	84	63
65	72	76	72	84	76	72	64	48	48	48	45	60	60	65	70	50	84	63
60	68	72	72	80	72	72	64	44	44	44	40	60	60	65	65	50	77	56
55	68	72	72	80	72	68	60	44	44	44	40	55	55	60	65	45	77	56
50	64	68	68	76	68	68	60	44	40	40	40	55	55	60	65	45	77	49
45	60	68	68	76	64	64	56	40	40	40	35	55	50	55	60	40	70	49
40	60	64	64	72	64	64	56	40	36	40	35	50	50	55	60	40	70	42
35	56	64	64	72	60	60	56	36	36	36	35	50	50	50	60	40	70	42
30	52	60	64	68	56	60	52	36	32	36	30	45	45	50	55	35	70	42
25	52	60	60	68	52	56	52	36	32	32	30	45	45	45	55	35	63	35
20	48	56	60	64	48	56	48	32	32	32	30	40	40	45	50	30	63	28
15	44	52	56	60	44	52	44	32	28	28	25	40	40	40	50	30	56	28
10	40	48	52	60	40	44	44	28	24	28	25	35	35	35	45	25	49	21
5	36	40	48	52	36	40	36	24	24	24	20	30	30	30	40	20	42	21
M	63.48	68.77	68.95	76.43	66.17	66.02	59.81	43.83	43.57	42.25	39.83	56.52	55.23	58.25	63.69	46.28	74.11	54.1
DE	16.66	14.78	12.34	14	18.23	14.63	13.66	13.38	15.46	12.55	13.14	16.61	16.36	16.74	14.51	16.67	16.38	24.69

**Tabla 4.** *Criterios de interpretación para las puntuaciones ajustadas*

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

Fuente: elaboración propia

## CAPITULO IV

### PRESENTACION, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1 Procesamiento de los resultados

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

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

#### 4.2 Presentación de resultados.

A continuación, se muestran las medidas estadísticas de la variable de afrontamiento.

**TABLA 5.**

Medidas estadísticas descriptivas de la variable de afrontamiento.

Estadísticos		
N	Válido	62
	Perdidos	0
Media		49,23
Mínimo		24
Máximo		90

El estudio realizado de 62 sujetos, sobre el afrontamiento como interpretación da los siguientes resultados:

Una media de 49,23

Un valor mínimo de 24

Un valor máximo de 90

**Tabla N° 6.**

Estadísticos descriptivos de las escalas pertenecientes a afrontamiento.

		<b>Estadísticos</b>				
		Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Esforzarse y tener éxito (Es)	Invertir en amigos íntimos (Ai)	Fijarse en lo positivo (Po)	Buscar diversiones relajantes (Dr)
N	Válido	62	62	62	62	62
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		12,29	15,34	11,81	8,47	6,42
Mínimo		2	7	1	0	0
Máximo		19	23	20	16	14

En cuanto a los factores que conforman las estrategias de afrontamiento según la tabla N 6 se puede observar que:

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

- Una media de 12,29 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 2 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 19 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Esforzarse y tener éxito (Es) posee:

- Una media de 15,34 que se categoriza como “Se utiliza a menudo”
- Un mínimo de 7 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 23 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Invertir en amigos íntimos (Ai) posee:

- Una media de 11,81 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 1 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 20 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Fijarse en lo positivo (Po) posee:

- Una media de 8,47 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 0 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 16 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar diversiones relajantes (Dr) posee:

- Una media de 6,42 que se categoriza como “Se utiliza a menudo”
- Un mínimo de 0 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 14 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

**Tabla N° 7.**

Estadísticos descriptivos de las escalas pertenecientes a afrontamiento.

		Estadísticos				
		Distracción física (Fi).	Buscar apoyo social (As)	Acción social (So)	Buscar apoyo espiritual (Ae)	Buscar ayuda profesional (Ap)
N	Válido	62	62	62	62	62
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		6,76	11,06	4,52	8,24	9,97
Mínimo		1	0	0	1	0
Máximo		13	20	22	16	17

En cuanto a los factores que conforman las estrategias de afrontamiento según la tabla N° 7 se puede observar que:

La estrategia Distracción física (Fi) posee:

- Una media de 6,76 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 1 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 13 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar apoyo social (As) posee:

- Una media de 11,06 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 0 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 20 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Acción social (So) posee:

- Una media de 4,52 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 0 categorizado como “Estrategia no utilizada”

- Un máximo de 22 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar apoyo espiritual (Ae) posee:

- Una media de 8,24 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 1 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 16 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar ayuda profesional (Ap) posee:

- Una media de 9,97 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 0 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 17 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

### Tabla N° 8.

Estadísticos descriptivos de las escalas pertenecientes a afrontamiento.

		Estadísticos				
		Preocuparse (Pr)	Buscar pertenencia (Pe)	Hacerse ilusiones (Hi)	Falta de afrontamiento o No afrontamiento (Na)	Reducción de la tensión (Rt)
N	Válido	62	62	62	62	62
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		13,13	11,05	9,71	6,19	5,15
Mínimo		1	1	3	0	0
Máximo		19	20	21	20	17

En cuanto a los factores que conforman las estrategias de afrontamiento según la tabla N° 8 se puede observar que:

La estrategia Preocuparse (Pr) posee:

- Una media de 13,13 que se categoriza como “Se utiliza a menudo”
- Un mínimo de 1 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 19 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Buscar pertenencia (Pe) posee:

- Una media de 11,05 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 1 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 20 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

La estrategia Hacerse ilusiones (Hi) posee:

- Una media de 9,71 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 3 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 21 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

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

- Una media de 6,19 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 0 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 20 que vendría a categorizarse como “Se utiliza a menudo”

La estrategia Reducción de la tensión (Rt) posee:

- Una media de 5,15 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 0 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 17 que vendría a categorizarse como “Se utiliza a menudo”

**Tabla N° 9.**

Estadísticos descriptivos de las escalas pertenecientes a afrontamiento.

		Estadísticos		
		Ignorar el problema (Ip)	Auto inculparse (Cu)	Reservarlo para sí (Re)
N	Válido	62	62	62
	Perdidos	0	0	0
Media		4,66	5,97	6,74
Mínimo		0	1	2
Máximo		16	14	16

En cuanto a los factores que conforman las estrategias de afrontamiento según la tabla N° 9 se puede observar que:

La estrategia Ignorar el problema (Ip) posee:

- Una media de 4,66 que se categoriza como “Se utiliza raras veces”
- Un mínimo de 0 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 16 que vendría a categorizarse como “Se utiliza a menudo”

La estrategia Auto inculparse (Cu) posee:

- Una media de 5,97 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 1 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 14 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”.

La estrategia Reservarlo para sí (Re) posee:

- Una media de 6,74 que se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un mínimo de 2 categorizado como “Estrategia no utilizada”
- Un máximo de 16 que vendría a categorizarse como “Se utiliza con mucha frecuencia”

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

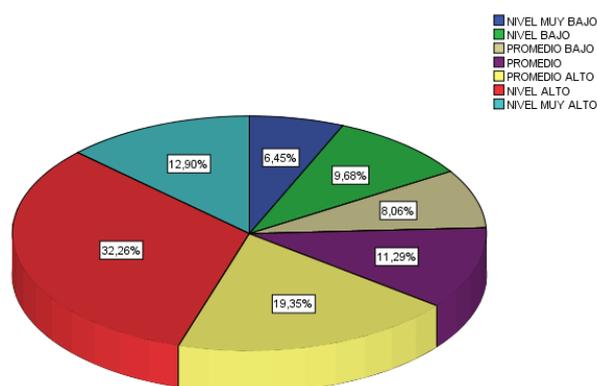
**Tabla N° 10.**

Frecuencias de la estrategia Resolver el problema

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	4	6,5	6,5	6,5
	NIVEL BAJO	6	9,7	9,7	16,1
	PROMEDIO BAJO	5	8,1	8,1	24,2
	PROMEDIO	7	11,3	11,3	35,5
	PROMEDIO ALTO	12	19,4	19,4	54,8
	NIVEL ALTO	20	32,3	32,3	87,1
	NIVEL MUY ALTO	8	12,9	12,9	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 1.**

Porcentajes de la estrategia Resolver el problema



Comentario: Como se aprecia, un 12,90% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Resolver el problema mostrado en el nivel muy alto, un 32,26% la utiliza a menudo la estrategia de Resolver el problema mostrado en el nivel alto, un 11,29% la utiliza algunas veces la estrategia de

Resolver el problema mostrado en el nivel promedio, mientras que un 9,68% utiliza la estrategia de Resolver el problema mostrado en el nivel promedio bajo. Un 6,45% no la utiliza.

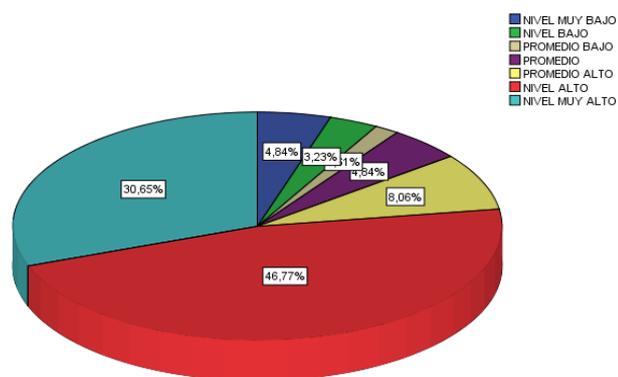
**Tabla N° 11.**

Frecuencias de la estrategia de Esforzarse y tener éxito.

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	3	4,8	4,8	4,8
	NIVEL BAJO	2	3,2	3,2	8,1
	PROMEDIO BAJO	1	1,6	1,6	9,7
	PROMEDIO	3	4,8	4,8	14,5
	PROMEDIO ALTO	5	8,1	8,1	22,6
	NIVEL ALTO	29	46,8	46,8	69,4
	NIVEL MUY ALTO	19	30,6	30,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 2.**

Porcentajes de la estrategia de Esforzarse y tener éxito.



Comentario: Como se aprecia, un 30,65% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia Esforzarse y tener éxito mostrado en el nivel muy alto, un 46,77% la utiliza a menudo la estrategia Esforzarse y tener éxito con un nivel alto, un 4,84% la utiliza algunas veces la estrategia Esforzarse y

tener éxito mostrado en el nivel promedio, mientras que un 1,61 utiliza la estrategia Esforzarse y tener éxito mostrado en el nivel promedio bajo. Un 4,84% no la utiliza.

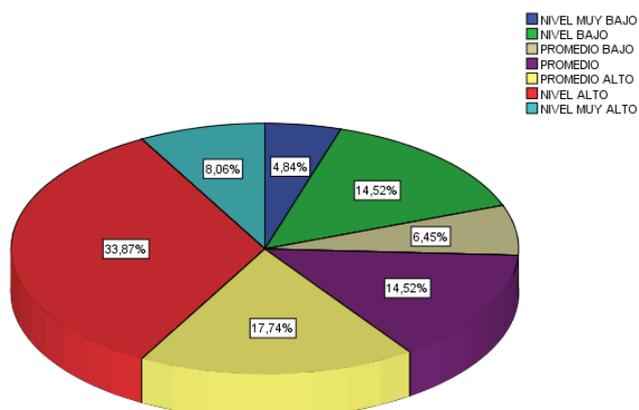
**Tabla N° 12**

Frecuencias de la estrategia de Invertir en amigos íntimos.

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	3	4,8	4,8	4,8
	NIVEL BAJO	9	14,5	14,5	19,4
	PROMEDIO BAJO	4	6,5	6,5	25,8
	PROMEDIO	9	14,5	14,5	40,3
	PROMEDIO ALTO	11	17,7	17,7	58,1
	NIVEL ALTO	21	33,9	33,9	91,9
	NIVEL MUY ALTO	5	8,1	8,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 3.**

Porcentajes de la estrategia de Invertir en amigos íntimos.



Comentario: Como se aprecia, un 8,06% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de invertir en amigos íntimos mostrado en el nivel muy alto, un 33,87% la utiliza a menudo la estrategia de invertir en amigos íntimos mostrado en el nivel alto, un 14,52% la utiliza algunas veces la estrategia

de invertir en amigos íntimos mostrado en el nivel promedio, mientras que un 6,45 utiliza la estrategia de invertir en amigos íntimos mostrado en el nivel promedio bajo. Un 4,84% no la utiliza.

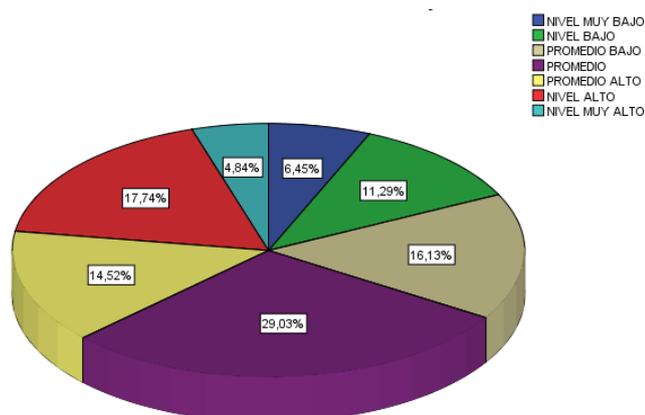
**Tabla N° 13.**

Frecuencias de la estrategia de Fijarse en lo positivo.

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	4	6,5	6,5	6,5
	NIVEL BAJO	7	11,3	11,3	17,7
	PROMEDIO BAJO	10	16,1	16,1	33,9
	PROMEDIO	18	29,0	29,0	62,9
	PROMEDIO ALTO	9	14,5	14,5	77,4
	NIVEL ALTO	11	17,7	17,7	95,2
	NIVEL MUY ALTO	3	4,8	4,8	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 4.**

Porcentajes de la estrategia de fijarse en lo positivo.



Comentario: Como se aprecia, un 4,84% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de fijarse en lo positivo mostrado en el nivel muy alto, un 17,74% la utiliza a menudo la estrategia de fijarse en lo positivo mostrado en el nivel alto, un 16,31% la utiliza algunas veces la estrategia de

fijarse en lo positivo mostrado en el nivel promedio, mientras que un 6,45% utiliza la estrategia de fijarse en lo positivo mostrado en el nivel promedio bajo. Un 4,65% no la utiliza.

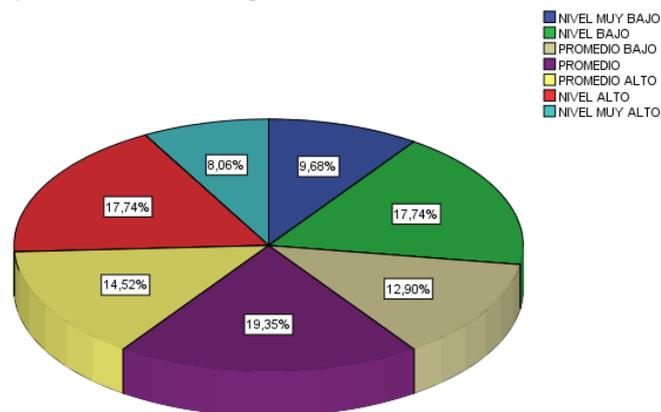
**Tabla N° 14.**

Frecuencias de la estrategia de Buscar diversiones relajantes.

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	6	9,7	9,7	9,7
	NIVEL BAJO	11	17,7	17,7	27,4
	PROMEDIO BAJO	8	12,9	12,9	40,3
	PROMEDIO	12	19,4	19,4	59,7
	PROMEDIO ALTO	9	14,5	14,5	74,2
	NIVEL ALTO	11	17,7	17,7	91,9
	NIVEL MUY ALTO	5	8,1	8,1	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 5.**

Porcentajes de la estrategia de Buscar diversiones relajantes.



Comentario: Como se aprecia, un 8,06% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Buscar diversiones relajantes mostrado en el nivel muy alto, un 17,74% la utiliza a menudo la estrategia de Buscar

diversiones relajantes mostrado en el nivel alto, un 19,35% la utiliza algunas veces la estrategia de Buscar diversiones relajantes mostrado en el nivel promedio, mientras que un 12,90% utiliza la estrategia de Buscar diversiones relajantes mostrado en el nivel promedio bajo. Un 9,68% no la utiliza.

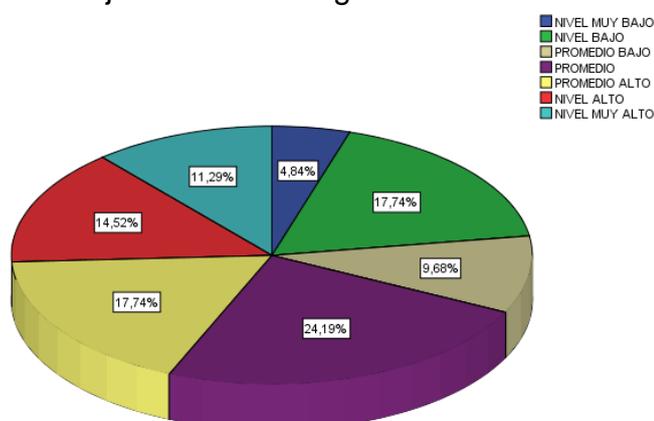
**Tabla N° 15.**

Frecuencias de la estrategia de Distracción física.

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	3	4,8	4,8	4,8
	NIVEL BAJO	11	17,7	17,7	22,6
	PROMEDIO BAJO	6	9,7	9,7	32,3
	PROMEDIO	15	24,2	24,2	56,5
	PROMEDIO ALTO	11	17,7	17,7	74,2
	NIVEL ALTO	9	14,5	14,5	88,7
	NIVEL MUY ALTO	7	11,3	11,3	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 6.**

Porcentajes de la estrategia de Distracción Física.



Comentario: Como se aprecia, un 11,29% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Distracción física mostrado en el nivel muy alto, un 14,52% la utiliza a menudo la estrategia de Distracción física mostrado

en el nivel alto, un 24,19% la utiliza algunas veces la estrategia de Distracción física mostrado en el nivel promedio, mientras que un 9,68% utiliza la estrategia de Distracción física mostrado en el nivel promedio bajo. Un 4,84% no la utiliza.

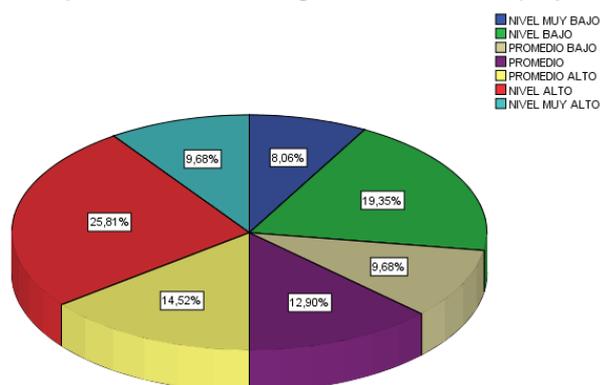
**Tabla N° 16**

Frecuencias de la estrategia de Buscar apoyo social.

		NIVEL		Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido		Frecuencia	Porcentaje		
	NIVEL MUY BAJO	5	8,1	8,1	8,1
	NIVEL BAJO	12	19,4	19,4	27,4
	PROMEDIO BAJO	6	9,7	9,7	37,1
	PROMEDIO	8	12,9	12,9	50,0
	PROMEDIO ALTO	9	14,5	14,5	64,5
	NIVEL ALTO	16	25,8	25,8	90,3
	NIVEL MUY ALTO	6	9,7	9,7	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 7.**

Porcentajes de la estrategia de Buscar apoyo social.



Comentario: Como se aprecia, un 9,68% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Buscar apoyo social mostrado en el nivel muy alto, un 25,81% la utiliza a menudo la estrategia de Buscar apoyo social mostrado en el nivel alto, un 12,90% la utiliza algunas veces la estrategia de

Buscar apoyo social mostrado en el nivel promedio, mientras que un 9,68% utiliza la estrategia de Buscar apoyo social mostrado en el nivel promedio bajo. Un 8,06% no la utiliza.

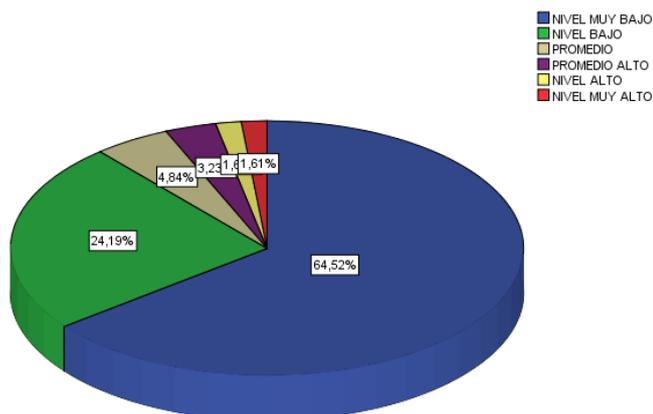
**Tabla N° 17.**

Frecuencias de la estrategia de Acción social.

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	40	64,5	64,5	64,5
	NIVEL BAJO	15	24,2	24,2	88,7
	PROMEDIO	3	4,8	4,8	93,5
	PROMEDIO ALTO	2	3,2	3,2	96,8
	NIVEL ALTO	1	1,6	1,6	98,4
	NIVEL MUY ALTO	1	1,6	1,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 8.**

Porcentajes de la estrategia de Acción Social.



Comentario: Como se aprecia, un 1,61% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Acción social mostrado en el nivel muy alto, un 1,61% la utiliza a menudo la estrategia de Acción social mostrado en el nivel alto, un 3,23% la utiliza algunas veces la estrategia de Acción social mostrado

en el nivel promedio, mientras que un 4,84% utiliza la estrategia de Acción social mostrado en el nivel promedio bajo. Un 64,52% no la utiliza.

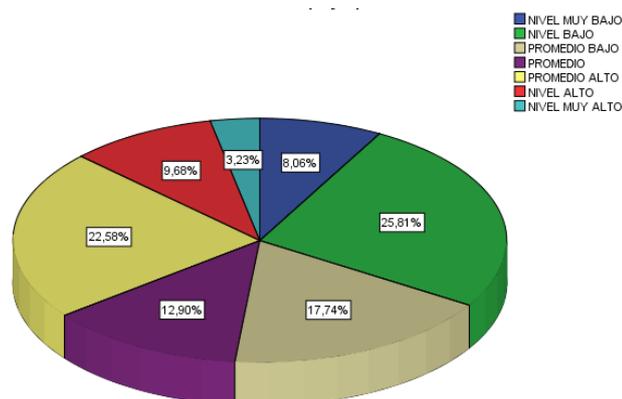
**Tabla N° 18.**

Frecuencias de la estrategia de Buscar apoyo espiritual.

		NIVEL		Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	5	8,1	8,1	8,1
	NIVEL BAJO	16	25,8	25,8	33,9
	PROMEDIO BAJO	11	17,7	17,7	51,6
	PROMEDIO	8	12,9	12,9	64,5
	PROMEDIO ALTO	14	22,6	22,6	87,1
	NIVEL ALTO	6	9,7	9,7	96,8
	NIVEL MUY ALTO	2	3,2	3,2	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 9.**

Porcentajes de la estrategia de Buscar apoyo espiritual.



Comentario: Como se aprecia, un 3,23% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Buscar apoyo espiritual mostrado en el nivel muy alto, un 9,68% la utiliza a menudo la estrategia de Buscar apoyo espiritual mostrado en el nivel alto, un 12,90% la utiliza algunas veces la estrategia de Buscar apoyo espiritual mostrado en el nivel promedio, mientras

que un 17,74% utiliza la estrategia de Buscar apoyo espiritual mostrado en el nivel promedio bajo. Un 8,06% no la utiliza.

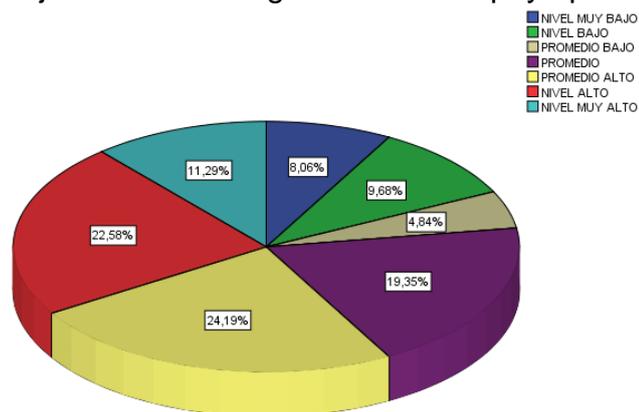
**Tabla N° 19.**

Frecuencias de la estrategia de Buscar apoyo profesional.

		NIVEL		Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	5	8,1	8,1	8,1
	NIVEL BAJO	6	9,7	9,7	17,7
	PROMEDIO BAJO	3	4,8	4,8	22,6
	PROMEDIO	12	19,4	19,4	41,9
	PROMEDIO ALTO	15	24,2	24,2	66,1
	NIVEL ALTO	14	22,6	22,6	88,7
	NIVEL MUY ALTO	7	11,3	11,3	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 10.**

Porcentajes de la estrategia de Buscar apoyo profesional.



Comentario: Como se aprecia, un 11,29% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Buscar apoyo profesional mostrado en el nivel muy alto, un 22,58% la utiliza a menudo la estrategia de Buscar apoyo profesional mostrado en el nivel alto, un 19,35% la utiliza algunas veces la

estrategia de Buscar apoyo profesional mostrado en el nivel promedio, mientras que un 4,84% utiliza la estrategia de Buscar apoyo profesional mostrado en el nivel promedio bajo. Un 8,06% no la utiliza.

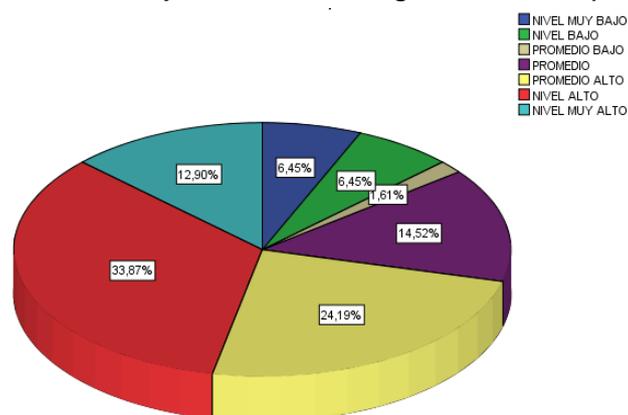
**Tabla N° 20.**

Frecuencias de la estrategia de Preocuparse.

		<u>NIVEL</u>			
<u>Válido</u>		<u>Frecuencia</u>	<u>Porcentaje</u>	<u>Porcentaje válido</u>	<u>Porcentaje acumulado</u>
	<u>NIVEL MUY BAJO</u>	4	6,5	6,5	6,5
	<u>NIVEL BAJO</u>	4	6,5	6,5	12,9
	<u>PROMEDIO BAJO</u>	1	1,6	1,6	14,5
	<u>PROMEDIO</u>	9	14,5	14,5	29,0
	<u>PROMEDIO ALTO</u>	15	24,2	24,2	53,2
	<u>NIVEL ALTO</u>	21	33,9	33,9	87,1
	<u>NIVEL MUY ALTO</u>	8	12,9	12,9	100,0
	<u>Total</u>	62	100,0	100,0	

**Figura11.**

Porcentajes de la estrategia de Preocuparse.



Comentario: Como se aprecia, un 12,90% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Preocuparse mostrado en el nivel muy alto, un 33,87% la utiliza a menudo la estrategia de Preocuparse mostrado en el nivel alto, un 14,52% la utiliza algunas veces la estrategia de Preocuparse mostrado

en el nivel promedio, mientras que un 1,61% utiliza la estrategia de Preocuparse mostrado en el nivel promedio bajo. Un 6,45% no la utiliza.

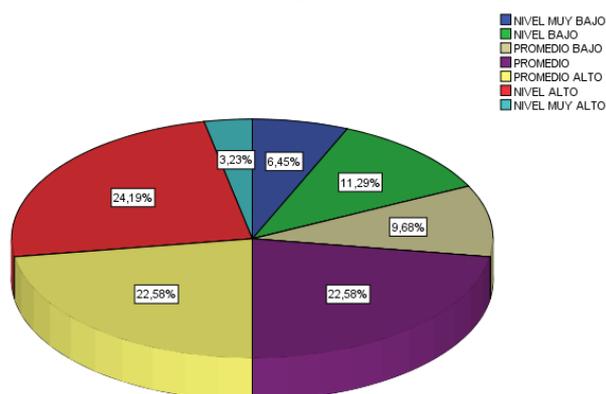
**Tabla N° 21.**

Frecuencias de la estrategia de Buscar pertenencia.

		NIVEL		Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	4	6,5	6,5	6,5
	NIVEL BAJO	7	11,3	11,3	17,7
	PROMEDIO BAJO	6	9,7	9,7	27,4
	PROMEDIO	14	22,6	22,6	50,0
	PROMEDIO ALTO	14	22,6	22,6	72,6
	NIVEL ALTO	15	24,2	24,2	96,8
	NIVEL MUY ALTO	2	3,2	3,2	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 12.**

Porcentajes de la estrategia de Buscar Pertenencia.



Comentario: Como se aprecia, un 3,23% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Buscar Pertenencia mostrado en el nivel muy alto, un 24,19% la utiliza a menudo la estrategia de Buscar Pertenencia mostrado en el nivel alto, un 22,58% la utiliza algunas veces la estrategia de Buscar Pertenencia mostrado en el nivel promedio, mientras que un 9,68% utiliza

la estrategia de Buscar Pertenencia mostrado en el nivel promedio bajo. Un 6,45% no la utiliza.

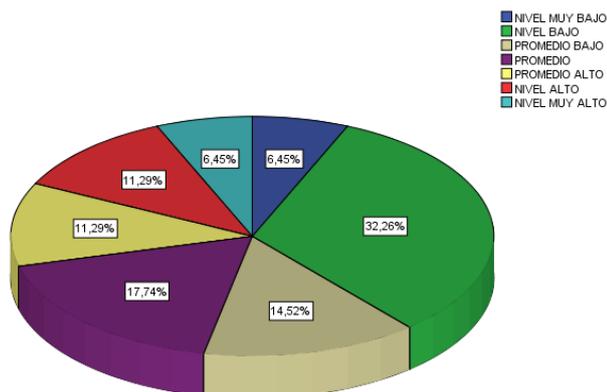
**Tabla N° 22.**

Frecuencias de la estrategia de Hacerse Ilusiones.

		NIVEL		Porcentaje	Porcentaje
		Frecuencia	Porcentaje	válido	acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	4	6,5	6,5	6,5
	NIVEL BAJO	20	32,3	32,3	38,7
	PROMEDIO BAJO	9	14,5	14,5	53,2
	PROMEDIO	11	17,7	17,7	71,0
	PROMEDIO ALTO	7	11,3	11,3	82,3
	NIVEL ALTO	7	11,3	11,3	93,5
	NIVEL MUY ALTO	4	6,5	6,5	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 13.**

Porcentajes de la estrategia de Hacerse Ilusiones.



Comentario: Como se aprecia, un 6,45% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Hacerse Ilusiones mostrado en el nivel muy alto, un 11,29% la utiliza a menudo la estrategia de Hacerse Ilusiones mostrado en el nivel muy alto, un 17,74% la utiliza algunas veces la estrategia de Hacerse Ilusiones mostrado en el nivel promedio, mientras que un 14,52% utiliza la

estrategia de Hacerse Ilusiones mostrado en el nivel promedio bajo. Un 6,45% no la utiliza.

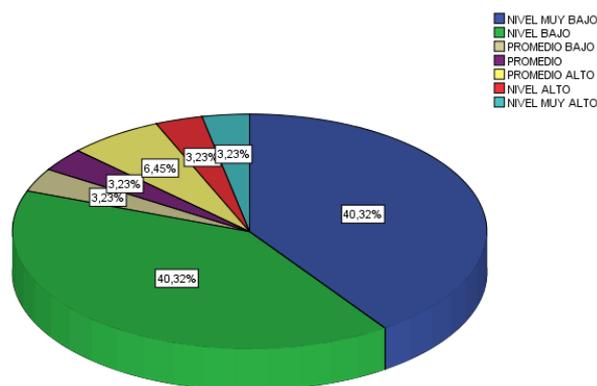
**Tabla N° 23.**

Frecuencias de la estrategia de No Afrontamiento.

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	25	40,3	40,3	40,3
	NIVEL BAJO	25	40,3	40,3	80,6
	PROMEDIO BAJO	2	3,2	3,2	83,9
	PROMEDIO	2	3,2	3,2	87,1
	PROMEDIO ALTO	4	6,5	6,5	93,5
	NIVEL ALTO	2	3,2	3,2	96,8
	NIVEL MUY ALTO	2	3,2	3,2	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 14.**

Porcentajes de la estrategia de No Afrontamiento.



Comentario: Como se aprecia, un 3,23% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de No Afrontamiento mostrado en el nivel muy alto, un 3,23% la utiliza a menudo la estrategia de No Afrontamiento mostrado en el nivel alto, un 3,23% la utiliza algunas veces la estrategia de No Afrontamiento mostrado en el nivel promedio, mientras que un 3,23% utiliza la

estrategia de No Afrontamiento mostrado en el nivel promedio bajo. Un 40,32% no la utiliza.

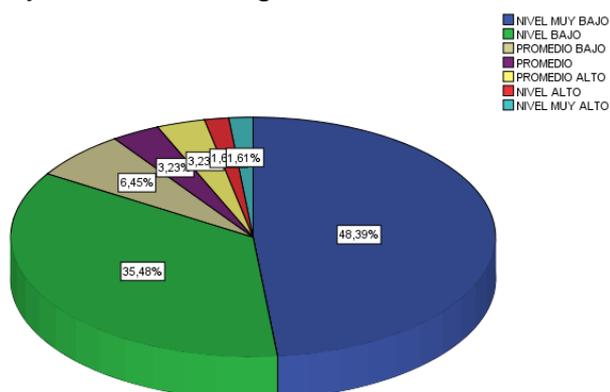
**Tabla N° 24.**

Frecuencias de la estrategia de Reducción de la Tención.

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	30	48,4	48,4	48,4
	NIVEL BAJO	22	35,5	35,5	83,9
	PROMEDIO BAJO	4	6,5	6,5	90,3
	PROMEDIO	2	3,2	3,2	93,5
	PROMEDIO ALTO	2	3,2	3,2	96,8
	NIVEL ALTO	1	1,6	1,6	98,4
	NIVEL MUY ALTO	1	1,6	1,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 15.**

Porcentajes de la estrategia de Reducción de la Tención.



Comentario: Como se aprecia, un 1,61% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Reducción de la Tención mostrado en el nivel muy alto, un 1,61% la utiliza a menudo la estrategia de Reducción de la Tención mostrado en el nivel alto, un 3,23% la utiliza algunas veces la estrategia de Reducción de la Tención mostrado en el nivel promedio, mientras que un

6,45% utiliza la estrategia de Reducción de la Tención mostrado en el nivel promedio bajo. Un 48,39% no la utiliza.

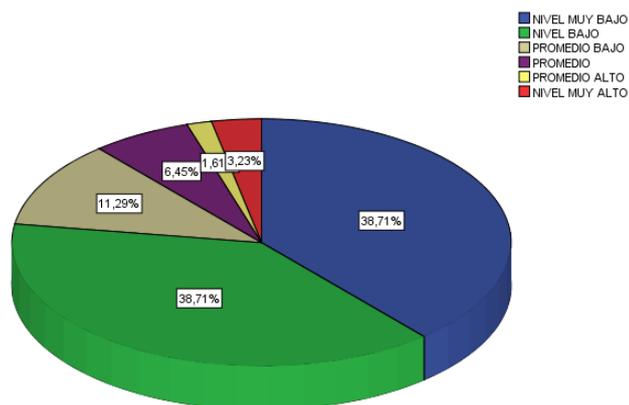
**Tabla N° 25.**

Frecuencias de la estrategia de Ignorar el Problema.

		NIVEL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL MUY BAJO	24	38,7	38,7	38,7
	NIVEL BAJO	24	38,7	38,7	77,4
	PROMEDIO BAJO	7	11,3	11,3	88,7
	PROMEDIO	4	6,5	6,5	95,2
	PROMEDIO ALTO	1	1,6	1,6	96,8
	NIVEL MUY ALTO	2	3,2	3,2	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 16.**

Porcentajes de la estrategia de Ignorar el Problema.



Comentario: Como se aprecia, un 3,23% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Ignorar el Problema mostrado en el nivel muy alto, un 1,61% la utiliza a menudo la estrategia de Ignorar el Problema mostrado en el nivel alto, un 6,45% la utiliza algunas veces la estrategia de Ignorar el Problema mostrado en el nivel promedio, mientras que un 11,29%

utiliza la estrategia de Ignorar el Problema mostrado en el nivel promedio bajo. Un 38,71% no la utiliza.

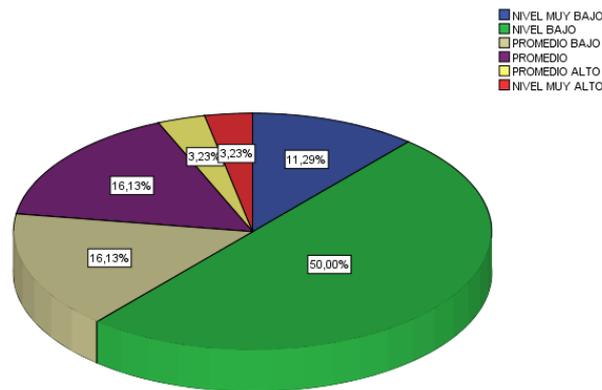
**Tabla N° 26.**

Frecuencias de la estrategia de Auto inculparse.

		NIVEL			Porcentaje acumulado
Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	
	NIVEL MUY BAJO	7	11,3	11,3	11,3
	NIVEL BAJO	31	50,0	50,0	61,3
	PROMEDIO BAJO	10	16,1	16,1	77,4
	PROMEDIO	10	16,1	16,1	93,5
	PROMEDIO ALTO	2	3,2	3,2	96,8
	NIVEL MUY ALTO	2	3,2	3,2	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 17.**

Porcentajes de la estrategia de Auto inculparse.



Comentario: Como se aprecia, un 3,23% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Auto inculparse mostrado en el nivel muy alto, un 3,23% la utiliza a menudo la estrategia de Auto inculparse mostrado en el nivel alto, un 16,13% la utiliza algunas veces la estrategia de Auto inculparse mostrado en el nivel promedio, mientras que un 16,13% utiliza la estrategia de Auto inculparse mostrado en el nivel promedio bajo. Un 11,29% no la utiliza.

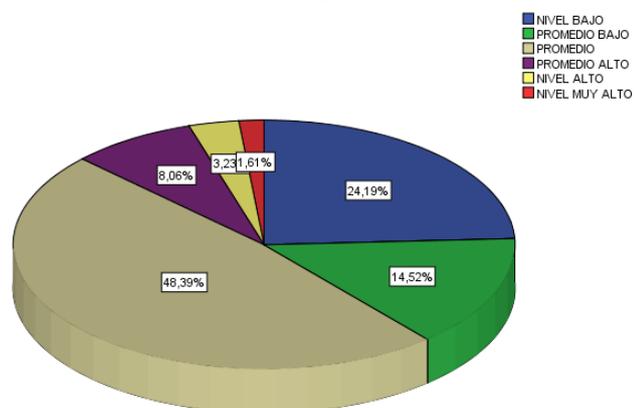
**Tabla N° 27.**

Frecuencias de la estrategia de Reservarlo para sí.

		NIVEL PUNTAJE TOTAL			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NIVEL BAJO	15	24,2	24,2	24,2
	PROMEDIO BAJO	9	14,5	14,5	38,7
	PROMEDIO	30	48,4	48,4	87,1
	PROMEDIO ALTO	5	8,1	8,1	95,2
	NIVEL ALTO	2	3,2	3,2	98,4
	NIVEL MUY ALTO	1	1,6	1,6	100,0
	Total	62	100,0	100,0	

**Figura 18.**

Porcentajes de la estrategia de Reservarlo para sí.



Comentario: Como se aprecia, un 1,61% de los estudiantes evaluados utiliza con frecuencia la estrategia de Reservarlo para sí mostrado en el nivel muy alto, un 3,23% la utiliza a menudo la estrategia de Reservarlo para sí mostrado en el nivel alto, un 8,06% la utiliza algunas veces la estrategia de Reservarlo para sí mostrado en el nivel promedio, mientras que un 48,39% utiliza la estrategia de Reservarlo para sí mostrado en el nivel promedio bajo. Un 24,19% no la utiliza.

### **4.3. Análisis y discusión de los resultados**

En la presente investigación se realizó un análisis descriptivo de las estrategias de afrontamiento en un grupo de estudiantes adolescentes de la institución educativa en el Rímac.

En el estilo Resolver el problema, la estrategia con una frecuencia de uso muy frecuente inferior al 50% destaca la estrategia esforzarse y tener éxito con un (30,65%) de estudiantes que la utilizan con mucha frecuencia esta estrategia; la estrategia fijarse en lo positivo con un (29,03%) que indica que los estudiantes utilizan la estrategia en ocasiones, y finalmente la estrategia buscar diversiones relajantes con un (9,68%) de la muestra evaluada que la no utiliza nunca la estrategia.

En esta área, son los estudios de Purisaca & Cajahuancho (2017) en el ámbito nacional y de Molina & Muevecela (2016) a nivel internacional los que describen resultados con mayor similitud a los encontrados para esta dimensión, siendo la estrategia esforzarse y tener éxito con mayor puntuación, mientras que fijarse en lo positivo e invertir en amigos íntimos las de menores medias.

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

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

En cuanto al estilo referencia a otros, se observa que ninguna estrategia obtuvo una frecuencia alta de uso mayor de las estrategias al 50% de estudiantes, viendo que buscar apoyo profesional es la estrategia de mayor porcentaje con un (11,29%) de los evaluados que la utilizan con mucha frecuencia y a menudo con un (19,35%). Las estrategias buscar apoyo social (12,90), buscar apoyo espiritual (12,90%) indican utilizar la estrategia a menudo, mostrando un bajo porcentaje. Evidenciando un alto porcentaje en la estrategia de Acción social con un (64,52%) que no utilizan para nada la estrategia mencionada.

Frydenberg y Lewis refieren que este estilo implica intentos por hacer frente al problema acudiendo al apoyo y soporte de otras personas, ya sean sus semejantes, profesionales o de índole espiritual, explicando además que la estrategia buscar apoyo espiritual conlleva el empleo de la oración y la creencia de un Dios (Canessa, 2002).

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

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

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

oración y espiritualidad como proceso confiable y de confort para el afrontamiento en el individuo.

Finalmente, para las estrategias del estilo afrontamiento no productivo, preocuparse fue la estrategia de mayor uso, con un 12,90%, así mismo como los estudiantes que la utilizan a menudo, en las estrategias, buscar pertenencia (22,58%), hacerse ilusiones (17,74%), auto inculparse (16,13%), preocuparse (14,52%) reservarlo para sí (8,06%). Además, se obtuvieron un alto porcentaje en estrategias no utilizadas por los estudiantes, en las estrategias no afrontamiento (40,32%), reducción de la tensión (48,39%) e ignorar el problema (38,71%).

Miyasato (2014), Martínez & Morote (2001), Purisaca y Cajahuanca (2017) y Veloso et al. (2010) describen una similar distribución en las puntuaciones de este estilo, predominando la estrategia preocuparse y manteniendo las estrategias ignorar el problema, no afrontamiento y reducción de la tensión con los índices más bajos.

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

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

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

En este sentido, las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes fueron esforzarse y tener éxito (30,65%), preocuparse (12,90%), abarcando tanto estilos de afrontamiento dirigidos a resolver el problema como de afrontamiento no productivo.

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

Según los autores Frydenberg y Lewis (Canessa, 2002), el uso de estas estrategias implica conductas orientadas al ocio y situaciones relajantes (preocuparse) y de trabajo e implicación personal (esforzarse y tener éxito), frente a una situación problema.

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

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

#### 4.4. Conclusiones

1. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 12,90% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Resolver Problema**, como un porcentaje de 11,39% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un bajo porcentaje de 6,45% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.
2. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 30,65% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Esforzarse y Tener Éxito**, como un porcentaje de 4,84% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 4,84% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.
3. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 8,06% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Invertir en Amigos Íntimos**, como un porcentaje de 14,52% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un bajo porcentaje de 4,84% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.
4. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 4,84% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Fijarse en lo Positivo**, como un porcentaje de 29,03% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces,

también indicando un porcentaje de 6,45% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.

5. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 8,06% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Buscar Diversiones Relajantes**, como un porcentaje de 19,35% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un bajo porcentaje de 9,68% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.
  
6. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 11,29% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Distracción Física**, como un porcentaje de 24,19% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un bajo porcentaje de 4,84% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.
  
7. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 9,68% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Buscar Apoyo Social**, como un porcentaje de 12,90% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un bajo porcentaje de 8,06% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.
  
8. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 1,61% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Acción Social**, como un porcentaje de 4,84% que respondieron

en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 64,52% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.

9. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 3,23% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Buscar Apoyo Espiritual**, como un porcentaje de 12,90% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 8,06% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.
  
10. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 11,29% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Buscar Apoyo Profesional**, como un porcentaje de 19,35% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un bajo porcentaje de 8,06% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.
  
11. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 12,90% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Preocuparse**, como un porcentaje de 14,52% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un bajo porcentaje de 6,45% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.
  
12. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 3,23% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia

de **Buscar Pertenencia**, como un porcentaje de 22,58% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 6,45% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.

13. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 6,45% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Hacerse Ilusiones**, como un porcentaje de 17,74% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 6,45% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.

14. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 3,23% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **No Afrontamiento**, como un porcentaje de 3,23% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 40,32% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.

15. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 1,61% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Reducción de la Tención**, como un porcentaje de 3,23% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 48,39% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.

16. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 3,23% que

respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Ignorar el Problema**, como un porcentaje de 6,45% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 38,71% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.

17. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 3,23% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Auto inculparse**, como un porcentaje de 16,13% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 11,29% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.

18. Se muestra en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac, un porcentaje de 1,61% que respondieron en el test que utilizan con mucha frecuencia la estrategia de **Reservarlo Para Si**, como un porcentaje de 8,06% que respondieron en el test indicando realizar la estrategia algunas veces, también indicando un porcentaje de 24,19% que respondieron nunca a ver utilizado la estrategia.

19. Así mismo se muestra que en el estilo de “Resolver el Problema” se identificó un mayor porcentaje en que utilizan con mucha frecuencia la escala de Esforzarse y tener Éxito con un 30,65%, un porcentaje promedio al realizar la estrategia algunas veces en la escala de Fijarse en lo positivo con un 29,03% y concluyendo el porcentaje mayor que indica que nunca han utilizado la estrategia en la escala de Buscar Diversiones Relajantes con un 9,68%.

20. Se muestra que en el estilo de “Referencia a Otros” se identificó un mayor porcentaje en que utilizan con mucha frecuencia la escala de Buscar Apoyo Profesional con un 11,29%, un porcentaje promedio al

realizar la estrategia algunas veces en la escala de Buscar Apoyo Profesional con un 19,35% y concluyendo el porcentaje mayor que indica que nunca han utilizado la estrategia en la escala de Acción Social con un 64,52%.

21. Se muestra que en el estilo de "Afrontamiento no Productivo" se identificó un mayor porcentaje en que utilizan con mucha frecuencia la escala de Preocuparse con un 12,90%, un porcentaje promedio al realizar la estrategia algunas veces en la escala de Buscar Pertenencia con un 22,58% y concluyendo el porcentaje mayor que indica que nunca han utilizado la estrategia en la escala de Reducción de la Tensión con un 48,39%.

#### **4.5. Recomendaciones**

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

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

## **CAPITULO V**

### **PROPUESTA DE PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **5.1. Denominación del Programa**

“Fortaleciendo mi desarrollo saludable en nuestras estrategias de afrontamiento”

#### **5.2. Justificación**

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

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

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

Durante el desarrollo de la investigación se obtuvieron los siguientes resultados, dentro del Afrontamiento frente al problema, la que menos casos tuvo de uso frecuente fue la estrategia Buscar Diversiones Relajantes (9,68%), mientras que Esforzarse y tener éxito (30,65%) es la de mayor uso por los estudiantes. Esto da a entender que, a pesar de manifestar una actitud optimista y empeñosa, tienden a centrarse en el alivio del malestar emocional y con poca frecuencia toman acciones para resolver la situación que genera el problema.

De igual forma se aprecia en el estilo referencia a otros, con las estrategias de acción social (64,52%), indicando un alto porcentaje que no suelen compartir ni buscar ayuda o no emprenden acciones para que otros conozcan la problemática que les aqueja.

En cuanto al estilo de no afrontamiento, el uso a menudo y con mucha frecuencia es la estrategia Preocuparse (12,90%) y la que menos casos tuvo de uso frecuente fue la estrategia Reducción de la tensión (48,3 %) seguido de las estrategias Ignorar el problema (38,71%), Reservarlo para sí (24,19%) por parte de los estudiantes indica preocupación y temor por las futuras consecuencias generadas por la situación problema.

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

Este programa pretende desarrollar alternativas en estrategias de afrontamiento adecuadas, para que los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria puedan hacer uso de herramientas efectivas orientadas a prevenir, evitar o superar posibles problemas en su vida.

### **5.3. Establecimiento de objetivos**

#### **5.3.1. Objetivo general**

Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables que permiten aprender a solucionar problemas a los estudiantes varones y mujeres del cuarto y quinto año de secundaria.

#### **5.3.2. Objetivos específicos**

- Desarrollar competencias relacionadas a la estrategia Buscar Diversiones Relajantes en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria.
- Fomentar el uso de la estrategia acción social en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria.
- Enseñar técnicas para la afectación emocional relacionadas a la estrategia de Reducción de la Tensión en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria.
- Fomentar la utilización de la estrategia Ignorara el Problema en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria.
- Desarrollar competencias relacionadas a la estrategia Reservarlo para sí en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria.

#### **5.4. Sector al que se dirige**

Sector educativo: Está dirigido a los estudiantes varones y mujeres de cuarto y quinto año de secundaria de la I. E. Publica en el Rímac.

## **5.5. Establecimiento de conductas problemas/ metas**

Conductas problemas:

- Buscar Diversiones Relajantes.
- Acción Social.
- Reducción de la Tensión.
- Ignorara el Problema.
- Reservarlo para sí.

La meta es Desarrollar estrategias de afrontamiento saludables que ayuden a maximizar la promoción y puesta en práctica de estrategias de afrontamiento saludables en los estudiantes varones y mujeres de cuarto y quinto año de secundaria de la I. E. Publica en el Rímac.

## **5.6. Metodología**

Descriptivo – participativo. Se utilizará estrategias como:

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

## **5.7. Instrumentos**

- ✓ Papelotes.
- ✓ Copias.
- ✓ Equipo de sonido.
- ✓ Papeles de colores.
- ✓ Goma.
- ✓ Tijera.
- ✓ Ovillo de pabilo
- ✓ Hoja Bond

- ✓ Lápiz
- ✓ Proyector
- ✓ Lapiceros de colores
- ✓ Cartillas
- ✓ Tres cajas
- ✓ Plumones
- ✓ Hojas de colores
- ✓

## 5.8. Cronograma

Auditorio de la institución educativa.

ACTIVIDAD	MES									
	SETIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE	
<b>SESION 1:</b> "Afrontamiento"	X									
<b>SESION 2:</b> El Espejo		X								
<b>SESION 3:</b> Confianza			X							
<b>SESION 4:</b> Equilibrio Colectivo				X						
<b>SESION 5:</b> Pensamiento Negativo y Positivo.					X					
<b>SESION 6:</b> Resolvamos						X				
<b>SESION 7:</b> Manejo del Afrontamiento							X			
<b>SESION 8:</b> Optando por la mejor decisión								X		
<b>SESION 9:</b> Conociéndonos									X	
<b>SESION 10:</b> Compartir nuestros problemas										X

## 5.9. Actividades

SESIÓN 1	
ACTIVIDAD	“Afrontamiento”
OBJETIVOS	Reconocer de ¿Qué es Afrontamiento?
ESTRATEGIA	Dinámica de Grupo, exposición, finalización de la Sesión
DESARROLLO	<p>En esta primera dinámica lo participantes formarán un círculo donde se tendrá como objeto principal de la actividad un <b>ovillo de hilo</b>.</p> <p>El primer integrante dice su nombre y, como propuesta, dice que le gusta hacer en su tiempo libre (esta propuesta puede ser modificada en función del contexto y el contenido en el que estemos).</p> <p>A continuación, inesperadamente, el primero tira el ovillo a otro compañero y este repite la función. De esta forma el hilo va repartiéndose hasta llegar al último alumno, formando así una telaraña.</p> <p>Finalmente, la última persona que ha dicho su nombre le devolverá el ovillo al penúltimo y éste repetirá el nombre del último, y así sucesivamente. Finalmente, el ovillo de hilo tiene que llegar a la persona que inició la actividad.</p> <p>El instructor anuncia los objetivos de la dinámica, reparte las hojas de papel y los lápices y les pide a los participantes que imaginen una situación que le provoque relajación. Describan brevemente la escena en la parte inferior de la hoja y la marquen con el número 0.</p> <p>El instructor, posteriormente, pide a cada participante que imagine una situación en la cual experimente la mayor ansiedad o angustia posible y la describa en la</p>

	<p>parte superior de la hoja marcándola con el número 100.</p> <p>El instructor solicita que cada participante seleccione una situación en la que, siendo asertivo, le produzca una enorme ansiedad y les indica le asignen un número entre el 0 y el 100, empleando la escala establecida por las otras dos situaciones anteriormente anotadas.</p> <p>Se realizará la técnica de Relajación Muscular Progresiva de Edmund Jacobson.</p> <p>El instructor pide a los participantes que se imaginen la situación que le produce ansiedad repitiendo las palabras "relájate" o "Me siento tranquilo y relajado", a la vez que van imaginando como controlan esa situación, hasta que lleguen a imaginar la escena que les produce tranquilidad, y, o tensando y relajando los músculos del cuerpo, y acompañado con una respiración suave y rítmica.</p> <p>Se expondrá la importancia del afrontamiento ante los problemas como las estrategias que se dan para afrontarlas; continuamente se prosigue a pedir al grupo que brinden opiniones sobre qué fue lo que aprendieron o comprendieron de la sesión presentada.</p>
MATERIAL	Ovillo de hilo, hoja bond, Lápiz, Proyector, Power Point
TIEMPO	60 min
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

<b>SESIÓN 2</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	El Espejo
<b>OBJETIVOS</b>	Estimular la autoconfianza individual y grupal.
<b>ESTRATEGIA</b>	Dinámica de grupo, cambio de roles, finalización de la sesión.
<b>DESARROLLO</b>	<p>Se pide a los alumnos que se coloquen dos filas al frente, cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas.</p> <p>Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía.</p> <p>Después de un momento cambian de roles.</p> <p>Los participantes también pueden realizar con su pareja espejo, una serie de roles sociales en diferentes situaciones: una bailarina, un boxeador, un futbolista, una modelo, etc.</p> <p>Se continuará trabajando sobre la importancia que se debe dar a las actividades de ocio y relajantes, realizando distintas actividades en el Hogar o bien aquellas que son necesarias por la propia naturaleza humana, teniendo en los momentos de esparcimiento la posibilidad de disfrutar de los Momentos de Ocio, siendo necesarias para despejar la mente y poder descansar de las tensiones de la vida cotidiana.</p> <p>Continuamente se prosigue a pedir al grupo que brinden opiniones sobre qué fue lo que aprendieron o comprendieron de la sesión presentada.</p>
<b>MATERIAL</b>	Proyector, Power Point
<b>TIEMPO</b>	60 min
<b>METODO DE EVALUACION</b>	Objetivo Logrado

<b>SESIÓN 3</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	Confianza
<b>OBJETIVOS</b>	Reconocer la importancia de la confianza en los demás.
<b>ESTRATEGIA</b>	Dinámica grupal, exposición, finalización de las sesiones.
<b>DESARROLLO</b>	<p>La instructora convocará grupos de 4 ó 5 personas cada uno de ellos y entregará a cada grupo vendas para los ojos a todos, menos a uno.</p> <p>Antes de ponerse las vendas, se explicará que la actividad consiste en formar un tren en el que sin hablar deben de llegar a un sitio en concreto. La persona que no tiene venda será el último del tren y debe guiar al grupo. Se ofrecerán unos minutos para que elaboren una estrategia de trabajo conjunto.</p> <p>Una vez pasados esos minutos, procederán a taparse los ojos y ponerse en fila. El dinamizador irá indicando qué tren (o subgrupo) debe realizar la actividad. El resto de los compañeros se limita a observar sin comentar para no sesgar a sus compañeros.</p> <p>Cuando todos los trenes hayan realizado la actividad, se procederá a tiempo de reflexión en grupo para contar cuál ha sido la estrategia de cada grupo, cómo se han sentido realizando la actividad, qué rol les parece más difícil, etc.</p> <p>Se informará la importancia que tiene poder pedir ayuda a personas cercanas o de nuestro alrededor, poder tener confianza de que no están solos si tuvieran algún problema.</p>

	Se finalizará pidiendo al grupo que brinden opiniones sobre qué fue lo que aprendieron o comprendieron de la sesión presentada.
MATERIAL	
TIEMPO	60 min
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

<b>SESIÓN 4</b>	
ACTIVIDAD	Equilibrio Colectivo
OBJETIVOS	Favorecer la confianza y la cooperación y cohesión grupal
ESTRATEGIA	Dinámica de confianza, collage grupal y finalización de la sesión
DESARROLLO	<p>Se trabajará con todo el grupo en círculo, dados de la mano, con las piernas un poco abiertas y separados hasta tener los brazos estirados. El grupo se numera del 1 al 2. Las personas que tienen el número 1 irán hacia delante y las del 2 hacia atrás. Hay que dejarse caer hacia atrás o hacia delante muy despacio hasta conseguir el punto de equilibrio. Una vez conseguido se pueden cambiar, los 1 irán hacia atrás y los 2 hacia delante. E, incluso, acabar intentando pasar de una posición a otra de forma ininterrumpida. Al culminar la Dinámica se hablará sobre el tema de confianza que sintieron al realizar la actividad. Y se realizaran las siguientes preguntas ¿Qué dificultades se produjeron? ¿Qué problemas hay en la vida real para confiar en un grupo y lograr cooperar cada cual desde sus capacidades?</p> <p>Se divide la clase en grupos de 8. Se entrega a cada grupo el material necesario para hacer un collage. "Se indicará que se realizara un collage que represente las</p>

	<p>cualidades positivas que tiene cada uno de los miembros del grupo”. Brindando unos minutos a dialogar sobre qué cualidades positivas definen mejor a cada uno de los chicos/as del grupo, y cómo las van a representar. Construir un collage que exprese este conjunto de cualidades. Nadie del grupo tiene que quedar excluido. Elegir sólo las cualidades positivas. Elegir el mismo número de cualidades para cada uno/a. Cada grupo expone su collage en público. Por turno, cada grupo va explicando qué ha querido expresar en su collage y cómo lo ha expresado. Se puede entablar un diálogo de la clase con el grupo pidiendo aclaraciones.</p>
MATERIAL	
TIEMPO	60 min
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

<b>SESIÓN 5</b>	
ACTIVIDAD	Pensamiento Negativo y Positivo.
OBJETIVOS	Reducir el pensamiento negativo para sentirse mejor
ESTRATEGIA	Dinámica de grupo, lluvia de ideas, exposición y finalización de la sesión
DESARROLLO	<p>Se trabajará individualmente, se entregará papel y 3 lapiceros de distintos colores, se comenzará la actividad indicando a los alumnos que escriban 3 problemas o pensamientos negativos que ellos tengan, luego con otro color de lapicero escribir lo contrario o los pensamientos o problemas que hayan escrito y con otro color de lapicero escribir posibles soluciones a cada problema.</p> <p>Se brindará información sobre los tipos de pensamientos negativos y positivos</p>

	Se finalizará la sesión con un video <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jKGkot10cUw">https://www.youtube.com/watch?v=jKGkot10cUw</a> Y posteriormente opiniones de los alumnos.
MATERIAL	Hojas bond, lapiceros de colores y proyector.
TIEMPO	60 min
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

<b>SESIÓN 6</b>	
ACTIVIDAD	Resolvamos
OBJETIVOS	Incrementar las resoluciones de los problemas.
ESTRATEGIA	Dinámica de grupo, lluvia de ideas, conclusiones y finalización de la sesión.
DESARROLLO	<p>Se pedirá a los participantes que mencionen peligros y riesgos que existen en su comunidad, experiencias vivenciadas y cómo actuaron en esas situaciones.</p> <p>Se mostrarán imágenes de periódicos, revistas, etcétera, que reflejen diferentes problemas sociales a los que pueden estar expuestos los participantes en su día a día.</p> <p>Se formarán grupos de trabajo con 4 a 5 personas, teniendo cada grupo un caso para luego, con ayuda de un papelote, exponer una descripción detallada del mismo y alternativas de afrontamiento según lo aprendido en sesiones anteriores.</p> <p>Al finalizar, se compartirá con los demás grupos, y se analizarán las nuevas ideas y alternativas de solución.</p>
MATERIAL	Recortes de periódicos, Goma, papelógrafo, plumones
TIEMPO	60 min
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

<b>SESIÓN 7</b>	
ACTIVIDAD	Manejo del Afrontamiento
OBJETIVOS	Aprender a manejar los problemas
ESTRATEGIA	Técnica de resolución de problemas, conclusión y finalización de la sesión
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se trabajará la Técnica de solución de problemas de Zurilla y Goldfried.</li> <li>- Se hablará con los alumnos la importancia de no ignorar un problema si no aceptarlo y afrontarlo con diferentes herramientas que podamos tener a nuestro alrededor.</li> </ul> <p>Se concluirá la sesión con opiniones de los alumnos.</p>
MATERIAL	Hoja Bond, lápiz
TIEMPO	60 min
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

<b>SIÓN 8</b>	
ACTIVIDAD	Optando por la mejor decisión
OBJETIVOS	Promover el proceso de toma de decisiones
ESTRATEGIA	Actividad grupal, resolviendo los problemas, conclusión y finalización de la sesión.
DESARROLLO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se solicitará a 4 integrantes para dramatizar la siguiente situación: “José fue a una reunión de cumpleaños con autorización de sus padres hasta la 1 de la mañana, la fiesta estaba muy divertida y recién empezaba la diversión; pero, ya tenía que regresar a casa, los amigos insistieron para que no se vaya; José estaba muy inseguro, no sabía qué hacer.</li> </ul> <p>El psicólogo promoverá una controversia cuestionando ¿De qué nos damos cuenta de dicha</p>

	<p>situación?, ¿Qué resolución habrá decidido José?, ¿Qué opciones habrá pensado?</p> <p>En seguida expresa la interrogante, ¿En qué situaciones nos es dificultoso decidir?, ¿Nos sucede regularmente en algún lugar especial, quizás la escuela?</p> <p>En la segunda parte de la sesión: Se les hace recordar los pasos para tomar una decisión acertada de la sesión anterior</p> <p>Se dividirá en equipo de 5 a 7 integrantes luego pedirá que se organicen seleccionando un moderador y un secretario.</p> <p>Se indicará que cada grupo deberá aplicar los pasos del proceso de toma de decisiones para desarrollar la actividad: “¿Qué decisión tomaré?”, en aproximadamente 15 minutos.</p> <p>Se convocará a representantes de 2 ó 3 subgrupos para que expongan cuál ha sido la mejor decisión de acuerdo a la cartilla.</p> <p>*El psicólogo finalizará reforzando los pasos para tomar la mejor decisión y resaltaré algunas sugerencias como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona que efectúa la decisión, en relación a las opciones establecidas, es el encargado esencial de las secuelas sean positivas o no.</li> </ul> <p>Cartilla:</p> <p><b>¿QUÉ DECISIÓN TOMARÉ?</b></p> <p>Caro y Pedro son premiados con entradas para un concierto donde se presentará su artista internacional favorito; sin embargo, coincide con la última evaluación de comunicación y se encuentran en un dilema.</p>
--	---

	<p>Siguiendo los pasos descritos expuestos ¿Cuál sería la mejor decisión para tomar?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Definir cuál es la dificultad o embrollo: ¿Cuál es el motivo de preocupación o problema? En caso de que no se entienda, deberán indagar información</li> <li>2. Proponer las alternativas: Tomar en cuenta como mínimo 5 alternativas.</li> <li>3. Considerar las ventajas y desventajas de cada alternativa: Analizar cada opción en base a sus secuelas.</li> <li>4. Elegir la(s) mejor(es) alternativa(s): Se hará en función a la(s) opción(es) que tenga más posibilidad efectiva y exitosa.</li> <li>5. Ejecutar la(s) alternativa(s) elegida(s): Actuar en base a las la(s) alternativa(s) seleccionada(s).</li> <li>6. Evaluar el resultado: Después de haber ejecutado la(s) alternativa(s) elegida(s), se inicia con la elaboración.</li> </ol> <p>Se concluirá dialogando cual sería la mejor decisión ante el problema indicando en la actividad, finalizando la sesión.</p>
MATERIAL	- Hojas bond, cartillas, lapiceros.
TIEMPO	60 min
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

<b>SESIÓN 9</b>	
ACTIVIDAD	Conociéndonos
OBJETIVOS	Conocer sus propios intereses y perspectivas de cada uno.
ESTRATEGIA	FODA, conclusiones y finalización de la sesión.
DESARROLLO	<p>- Se trabajará individualmente el FODA brindando información de sus fortalezas (rasgos positivos) y las oportunidades (amparos de tus familiares), que apoyarán a conseguir sus objetivos, sus debilidades (rasgos negativos) y/o amenazas o circunstancias de su ámbito que podrían impedir dichos logros. Luego, Visión personal, lo que le gustaría ser en mi futuro cercano (en 5 años).</p> <p>Se concluirá la sesión con opiniones de los alumnos sobre las fortalezas que tiene cada persona para el manejo del afrontamiento ante los problemas.</p>
MATERIAL	Hojas bond, plumones, lapiceros.
TIEMPO	60 min
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

<b>SESIÓN 10</b>	
ACTIVIDAD	Compartir nuestros problemas
OBJETIVOS	Promover la ayuda mutua
ESTRATEGIA	Trabajo de Grupo, lluvia de Ideas
DESARROLLO	<p>- Se colocan a la vista de todas 3 urnas con las siguientes etiquetas (cada una una):</p> <p style="padding-left: 40px;">Me gustaría superar...</p> <p style="padding-left: 40px;">Me arrepiento de...</p> <p style="padding-left: 40px;">Un problema mío es...</p> <p>Se trata de terminar las frases en papeletas sin firmar que se depositarán en las urnas correspondientes. Se pueden escribir todas las papeletas que se desee.</p>

	<p>Una vez hayan depositado todas sus papeletas, se procede al escrutinio, consiste en leer las papeletas de cada una y comentarlas en gran grupo, entre todos, aportando soluciones, dando consejos.</p> <p>- Conclusiones finales dialogando sobre lo beneficioso de compartir nuestros problemas.</p> <p>Finalización de la sesión.</p>
MATERIAL	Tres cajas, hojas de colores, lapiceros.
TIEMPO	60 min
METODO DE EVALUACION	Objetivo Logrado

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alvarado Zavaleta (2015). Estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes de una institución educativa de Trujillo. Recuperado de <http://hdl.handle.net/11537/9881>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 1 (5), 191-233. Recuperado de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/876/826>
- Cordero y Hernández (2016). Socialización parental y estilos de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de la institución educativa privada de Lima – este- Perú. Obtenido de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/541>
- Corral, M. (2015). Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de cruz roja: estudio preliminar para el diseño de acciones formativas. (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. Recuperado de [http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50752/Version\\_IndicesDEF%20\(1\)%20-%20copia.pdf?sequence=1](http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50752/Version_IndicesDEF%20(1)%20-%20copia.pdf?sequence=1)
- Chuzón y Pintado (2013). Estrategias de afrontamiento y calidad de vida en alumnos de secundaria. Obtenido de <http://repositorio.uss.edu.pe/handle/uss/1675>
- El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (2017). Indica que, en República Dominicana, el embarazo en adolescentes es una gran problemática y que los datos oficiales disponibles indican que el 22% de los nacimientos son de adolescentes, mostrando una tasa de 34% más alta que el promedio de los países de América Latina y Caribe. Obtenido de la (ONU)
- <https://www.efe.com/efe/america/sociedad/la-onu-le-pide-a-rep-dominicana-reforzar-las-medidas-para-reducir-el-embarazo-adolescente/20000013-3763690>

El Ministerio de Juventud y Deportes, UNFPA y del Consejo de Población, una organización no gubernamental, así como orientación normativa y técnica de la Organización Mundial de la Salud.(2011). Las adolescentes menores de 16 años corren un riesgo de fallecimiento materno cuatro veces más alto que las mujeres de 20 a 30 años. Obtenido de

[https://www.unicef.org/republicadominicana/prevencion\\_embarazo\\_adolescente2011.pdf](https://www.unicef.org/republicadominicana/prevencion_embarazo_adolescente2011.pdf)

El Comercio (2014). Que, por mayor cantidad de casos, los cinco distritos que muestran grandes cantidades de casos de bullying. Recuperada de

<https://elcomercio.pe/lima/distritos-lima-registran-casos-bullying-367845>

Fierro, A. (1997). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Promolibro: Valencia.

Recuperado de

[http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres\\_afrontamiento\\_y\\_adaptacion.pdf](http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf).

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia y el Fondo de Población de las Naciones Unidas (2015). En América Latina y el Caribe es la región con mayor fecundidad adolescente en el mundo después del África Subsahariana. Obtenido de (UNICEF) Y (UNFRA)

<https://lac.unfpa.org/es/news/am%C3%A9rica-latina-y-el-caribe-tienen-la-segunda-tasa-m%C3%A1s-alta-de-embarazo-adolescente-en-el-mund-1>

Frydenberg y Lewis (1999) Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Obtenido de

<http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>

Huamani Huayhua (2016). Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto año de la Institución Educativa San Francisco de Asís del Distrito de Marcapata, Cusco. Obtenido de

<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/855>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). Más del 40% de las niñas y niños fueron víctimas de violencia física o psicológica en los últimos 12 meses. Obtenido de INEI:

<https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/mas-del-40-de-las-ninas-y-ninosfueron-victimas-de-violencia-fisica-o-psicologica-en-los-ultimos-12-meses-9191/>

Lazarus y Folkman (1986). Estrategias de Afrontamiento. Obtenido de

<http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>

La ONU, UNICEF y la organización de Plan Internacional (2014). Indican que en América Latina una tercera parte de los embarazos corresponde a menores de 18 años. Obtenido por la (ONU), (UNICEF) Y (Organización Plan Internacional)

<https://www.who.int/bulletin/volumes/87/6/09-020609/es/>

Martínez y Morote (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. Obtenido de

<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3628/3607>

Orihuela Otárola (2015). Bienestar y afrontamiento en adolescentes participantes de un programa de empoderamiento juvenil. Obtenido de

[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/6551/ORIHUELA\\_OTAROLA\\_STEPHANY\\_BIENESTAR\\_AFRONTAMIENTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/6551/ORIHUELA_OTAROLA_STEPHANY_BIENESTAR_AFRONTAMIENTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Penagos, Reyes, Rodríguez y Gantiva, (2013). Ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento en adolescentes víctimas de explotación sexual. Recuperado de

<http://docplayer.es/17196413-Ansiedad-depresion-y-estrategias-de-afrontamiento-en-adolescentes-victimas-de-explotacion-sexual.html>

Rodríguez Alarcón (2014). Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del instituto nacional de educación básica telesecundaria, los humitos, Amatitlán ante el alcoholismo de su padre. Obtenido de

<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rodriguez-Maria.pdf>

Rodríguez, Ovejero, Bringas y Moral (2016). Afrontamiento de conflictos en la socialización adolescente. Obtenido de

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21345152001>

Rosmar Pirela Villasmil (2010). Estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes de educación media diversificada. Obtenido de

[http://tesis.luz.edu.ve/tde\\_arquivos/111/TDE-2010-07-13T08:04:24Z-354/Publico/pirela\\_villasmil\\_rosmar.pdf](http://tesis.luz.edu.ve/tde_arquivos/111/TDE-2010-07-13T08:04:24Z-354/Publico/pirela_villasmil_rosmar.pdf)

Sánchez, Domínguez, Alfonso y González (2015). Estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes con intento suicida. Obtenido de

<http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/866/1290>

Vázquez, C., Crespo, M. y Ring, M. (2000). Medición Clínica en Psiquiatría Y Psicología. Estrategias de afrontamiento. Masson: Barcelona. Recuperado de

<http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-dedocumentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/traumaduelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>

## ANEXOS

### ANEXO 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Metodología
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de Afrontamiento en adolescentes en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>buscar apoyo social</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>concentrarse en resolver problemas</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Determinar el nivel de Afrontamiento en adolescentes en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</p> <p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de <b>apoyo social</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> <li>▪ Determinar el nivel de <b>concentrarse en resolver problemas</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> </ul>	<p><b>Población:</b></p> <p>La población del presente estudio está conformada por 62 estudiantes de ambos sexos, de la cual son estudiantes de quinto y cuarto año de nivel secundario de la institución educativa pública en el Rímac.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>El tipo de muestreo es no probabilístico intencional, puesto que se trabajó con los estudiantes que estuvieron disponibles y aceptaron participar al momento de la aplicación.</p> <p><b>Delimitación Temporal:</b></p> <p>Agosto 2018</p>

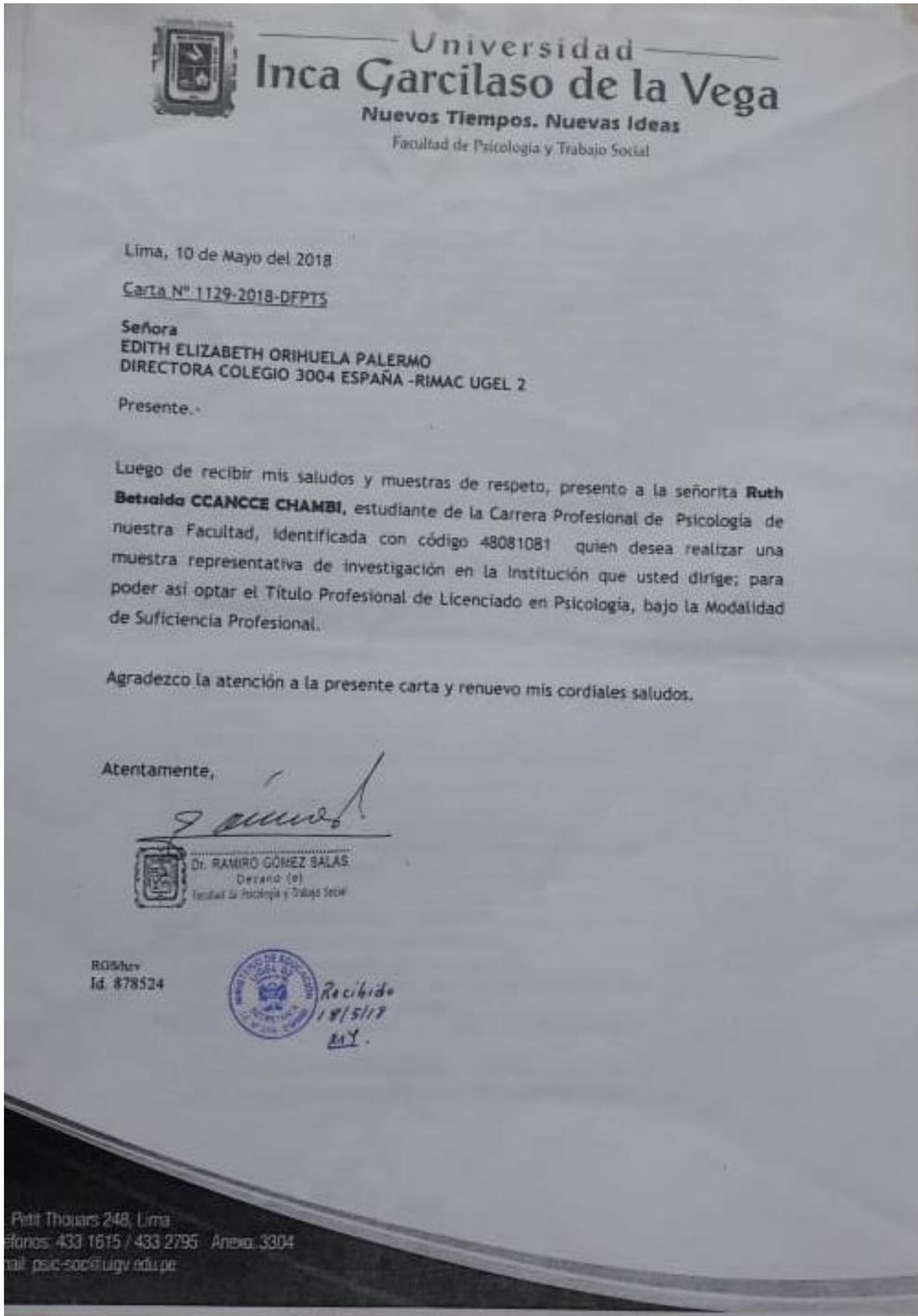
<p>¿Cuál es el nivel de <b>esforzarse y tener éxito</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>preocuparse</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>invertir en amigos íntimos</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>buscar pertenencia</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>hacerse ilusiones</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de <b>esforzarse y tener éxito</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> <li>▪ Determinar el nivel de <b>preocuparse</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> <li>▪ Determinar el nivel de <b>invertir en amigos íntimos</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> <li>▪ Determinar el nivel de <b>buscar pertenencia</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> <li>▪ Determinar el nivel de <b>hacerse ilusiones</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> </ul>	<p><b>Tipo de Investigación:</b> Investigación descriptiva</p> <p><b>Diseño de Investigación:</b> No experimental</p> <p><b>Variable:</b> “Afrontamiento”</p> <p><b>Instrumento:</b> Escala de Afrontamiento para Adolescentes Revisada ACS Lima</p>
--	---	--

<p>¿Cuál es el nivel de <b>falta de afrontamiento</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>reducción de la tensión</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>acción social</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>ignorar el problema</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>auto inculparse</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de <b>falta de afrontamiento</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> <li>▪ Determinar el nivel de <b>reducción de la tensión</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> <li>▪ Determinar el nivel de <b>acción social</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> <li>▪ Determinar el nivel de <b>ignorar el problema</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> <li>▪ Determinar el nivel de <b>auto inculparse</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> </ul>	
--	---	--

<p>¿Cuál es el nivel de <b>reservarlo para si</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de <b>reservarlo para si</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> </ul>	
<p>¿Cuál es el nivel de <b>buscar apoyo espiritual</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de <b>buscar apoyo espiritual</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> </ul>	
<p>¿Cuál es el nivel de <b>fijarse en lo positivo</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de <b>fijarse en lo positivo</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> </ul>	
<p>¿Cuál es el nivel de <b>buscar apoyo profesional</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de <b>buscar apoyo profesional</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> </ul>	
<p>¿Cuál es el nivel de <b>buscar diversiones relajantes</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de <b>buscar diversiones relajantes</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un</li> </ul>	

<p>colegio nacional en el distrito del Rímac?</p> <p>¿Cuál es el nivel de <b>distracción física</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac?</p>	<p>colegio nacional en el distrito del Rímac.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Determinar el nivel de <b>distracción física</b> en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac.</li> </ul>	
--	---	--

**ANEXO 2. Carta de presentación emitida a la institución educativa**



## ANEXO 3. Instrumento

### INSTRUCCIONES

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

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

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

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

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

A B C D ~~E~~

- |  |           |
|--|-----------|
| 1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema    | A B C D E |
| 2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema                         | A B C D E |
| 3. Sigo con mis tareas como es debido  | A B C D E |
| 4. Me preocupo por mi futuro   | A B C D E |
| 5. Me reúno con mis amigos más cercanos  | A B C D E |
| 6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan                | A B C D E |
| 7. Espero que me ocurra lo mejor   | A B C D E |
| 8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada                | A B C D E |
| 9. Me pongo a llorar y/o gritar  | A B C D E |
| 10. Organizo una acción en relación con mi problema                                | A B C D E |
| 11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema | A B C D E |
| 12. Ignoro el problema   | A B C D E |
| 13. Ante los problemas, tiendo a criticarme  | A B C D E |
| 14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a)  | A B C D E |
| 15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas                                       | A B C D E |

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

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

Plagiarism Checker X

tablero Temática Contacto Ayuda Idioma

Inicio Resultados **Sumario**

Online Plagiarism

Informe resumido

Print Save

Compartir Puntuación con

PlagiarismCheckerX Summary Report

Share Tweet Share

Plagiarized Unique

Actualizar a PRO

Contáctenos

Informe detallado

GRATIS evaluación - ahora obtener la versión completa.

Print Save

## Plagiarism Checker X Originality Report

This report is generated by the Unregistered PlagiarismCheckerX Demo version!



Plagiarism Quantity: 18% Duplicate

Date	jueves, septiembre 20, 2018
Words	31 Plagiarized Words / Total 171 Words
Sources	More than 4 Sources Identified.
Remarks	Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

### Sources found:

Click on the highlighted sentence to see sources.

### Internet Pages

- 9% <https://docplayer.es/81103272-Universida>
- 5% <https://www.scribd.com/document/36868114>
- 3% <https://www.datosgratis.net/palabras-bon>

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

Trabajo de Suficiencia Profesional □ Afrentamiento en adolescentes en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac □ Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología Presentado por: Bachiller Rut Betsaida Ccance Chambi Lima - 2018 AGRADECIMIENTO A Dios porque es mi brújula principal de mi día a día. A mis padres porque me han enseñado a cumplir con ahínco, mis metas, a pesar de las dificultades que se presentan en la vida.

A mi hermana menor que es mi apoyo incondicional mi gran motivación. A mi novio que durante todos estos años me lleno de motivación y apoyo durante toda esta etapa. A mi mama Esperanza que durante todo el

tesis culminado Recibidos x



**Rut Betsaida Ccance Chambi** <rutccance02@gmail.com>  
para FERNANDO ▾

mar., 31 jul. 20:40 ☆ ↶ ⋮

CCANCCE CHAMBI RUT BETSAIDA



**FERNANDO RAMOS RAMOS** <framos1813@gmail.com>  
para mi ▾

sáb., 18 ago. 23:06 ☆ ↶ ⋮

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADO

Mg. Fernando Ramos Ramos

Observación: FALTA EL BAREMO DE LA PRUEBA, LA CARTA DE PRESENTACION Y LOS RESULTADOS DEL ANTIPLAGIO

2018-07-31 20:40 GMT-05:00 Rut Betsaida Ccance Chambi <rutccance02@gmail.com>:  
| CCANCCE CHAMBI RUT BETSAIDA