

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación
secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Jhoselyn Nora Tello Guerra

Lima-Perú

2019

DEDICATORIA

El presente trabajo va dedicado a mis padres por enseñarme mediante el ejemplo a salir adelante, por su apoyo incondicional y estar acompañándome en los momentos más importantes de mi vida.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Inca Garcilaso de la Vega por el apoyo en esta investigación y a las autoridades universitarias por otorgar siempre la enseñanza de más alto nivel. Mi especial agradecimiento a mi asesor Mg. Fernando Ramos Ramos quien gracias a su paciencia, dedicación y compromiso me impulsó a desarrollar con mucho esmero el presente trabajo.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N.º 003-FPs y TS-2017 de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para optar el título profesional bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL, PRESENTO MI TRABAJO DE INVESTIGACIÓN DENOMINADO “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DEL DISTRITO DE LOS OLIVOS”.

Por lo que, señores miembros del Jurado, espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

Atentamente,

Jhoselyn Nora Tello Guerra

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
PRESENTACIÓN.....	iv
ÍNDICE.....	v
ÍNDICE DE TABLAS.....	viii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	xiii
CAPÍTULO I.....	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1 Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2 Formulación del problema.....	18
1.2.1 Problema principal.....	18
1.2.2 Problemas específicos.....	19
1.3 Objetivos.....	19
1.3.1 Objetivo general.....	19
1.3.2 Objetivos específicos.....	19
1.4 Justificación e importancia.....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	21
2.1 Antecedentes.....	21
2.1.1 Antecedentes internacionales.....	21
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	23
2.2 Bases teórica.....	26

2.2.1	Afrontamiento	26
2.2.2	Teorías del estrés	27
2.2.3	Principios del afrontamiento	28
2.2.4	Modelo de afrontamiento	29
2.3	Definiciones conceptuales de la variable de investigación	31
2.3.1	Estrategias de afrontamiento.....	31
CAPÍTULO III		34
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....		34
3.1	Tipo y diseño de investigación.....	34
3.1.1	Tipo	34
3.1.2	Diseño	34
3.2	Población y muestra	35
3.2.1	Población.....	35
3.2.2	Muestra del estudio	35
3.3	Identificación de la variable y su operacionalización	35
3.4	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	39
3.4.1	Técnicas	39
3.4.2	Instrumento de evaluación	39
3.4.3	Baremación	42
CAPÍTULO IV.....		43
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS		43
4.1	Procesamiento de los resultados.....	43
4.2	Presentación de resultados	43
4.3	Análisis y discusión de los resultados.....	80
4.4	Conclusiones	92
4.5	Recomendaciones	93

CAPÍTULO V	94
PROGRAMA DE INTERVENCIÓN	94
5.1 Descripción del problema	94
5.2 Objetivos:.....	95
5.2.1 Objetivo General:	95
5.2.2 Objetivos Específicos:	95
5.3 Justificación del programa	95
5.4 Alcance	96
5.5 Metodología	96
5.6 Recursos	97
5.6.1 Humanos	97
5.6.2 Materiales.....	97
5.6.3 Financieros.....	98
5.7 Cronograma.....	99
5.8 Desarrollo de sesiones	99
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	120
ANEXOS	125
ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	126
ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACION DE LA UNIVERSIDAD.....	127
ANEXO 3. CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA.....	128
ANEXO 4. ESCALA.....	129

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Escala de estrategias de afrontamiento en adolescentes (Beatriz Canessa, 2002)</i>	36
Tabla 2. <i>Confiabilidad del instrumento</i>	41
Tabla 3. <i>Baremo del rango percentilar del ACS Lima de los varones (N: 636)</i>	42
Tabla 4. <i>Baremo del rango percentilar del ACS Lima de las mujeres (N: 600)</i>	42
Tabla 5. <i>Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento</i>	43
Tabla 6. <i>Nivel de estrategia de afrontamiento</i>	46
Tabla 7. <i>Nivel de Resolución de Problemas de la Escala Estrategia de Afrontamiento</i>	48
Tabla 8. <i>Nivel de Concentrarse en resolver el problema</i>	49
Tabla 9. <i>Nivel de Esforzarse y tener éxito</i>	51
Tabla 10. <i>Nivel de Invertir en amigos íntimos</i>	53
Tabla 11. <i>Nivel de Fijarse en lo positivo</i>	54
Tabla 12. <i>Nivel de Buscar diversiones relajantes</i>	56
Tabla 13. <i>Nivel de Distracción física</i>	57
Tabla 14. <i>Nivel de Referencia a Otros de la Escala Estrategia de Afrontamiento</i>	59
Tabla 15. <i>Nivel de Busca apoyo social</i>	60
Tabla 16. <i>Nivel de Acción social</i>	61
Tabla 17. <i>Nivel de Buscar apoyo espiritual</i>	63
Tabla 18. <i>Nivel de Buscar ayuda profesional</i>	64
Tabla 19. <i>Nivel de Afrontamiento no productivo de la Escala Estrategia de Afrontamiento</i>	66

Tabla 20. <i>Nivel de Preocuparse</i>	67
Tabla 21. <i>Nivel de Buscar pertenencia</i>	69
Tabla 22. <i>Nivel de Hacerse ilusiones</i>	70
Tabla 23. <i>Nivel de Falta de afrontamiento</i>	72
Tabla 24. <i>Nivel de Ignorar el problema</i>	73
Tabla 25. <i>Nivel de Reducción de la tensión</i>	75
Tabla 26. <i>Nivel de Reservado para si</i>	76
Tabla 27. <i>Nivel de Autoinculparse</i>	78

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Nivel de Estrategia de afrontamiento	48
<i>Figura 2.</i> Nivel de Resolución de problemas	49
<i>Figura 3.</i> Nivel Concentrarse en resolver el problema	50
<i>Figura 4.</i> Nivel de Esforzarse y tener éxito.....	52
<i>Figura 5.</i> Nivel de Invertir en amigos íntimos	54
<i>Figura 6.</i> Nivel de Fijarse en lo positivo.....	55
<i>Figura 7.</i> Nivel de Buscar diversiones relajantes.....	57
<i>Figura 8.</i> Nivel de Distracción física	58
<i>Figura 9.</i> Nivel de Referencia a otros	60
<i>Figura 10.</i> Nivel de Buscar apoyo social	61
<i>Figura 11.</i> Nivel de Acción social	62
<i>Figura 12.</i> Nivel de Apoyo espiritual.....	64
<i>Figura 13.</i> Nivel de Buscar ayuda profesional	65
<i>Figura 14.</i> Nivel de afrontamiento no productivo	67
<i>Figura 15.</i> Nivel de Preocuparse	68
<i>Figura 16.</i> Nivel de Buscar pertenencia	70
<i>Figura 17.</i> Nivel de Hacerse ilusiones	71
<i>Figura 18.</i> Nivel de Falta de afrontamiento	72
<i>Figura 19.</i> Nivel de Ignorar el problema	74
<i>Figura 20.</i> Nivel de la Reducción de la tensión	76
<i>Figura 21.</i> Nivel de Reservado para si	77
<i>Figura 22.</i> Nivel de Autoinculparse.....	79

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. La investigación es de tipo descriptivo no experimental y de corte transversal, estuvo conformada por una muestra censal de 92 estudiantes entre varones y mujeres, siendo 50 mujeres y 42 varones entre las edades que comprenden de los 13 a 17 años que se encuentran en el segundo grado de las secciones "A", "B" Y "C" del nivel secundaria en una institución educativa pública. Se aplicó el instrumento: Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1993) adaptada al Perú por Beatriz Canessa (2002). Los resultados muestran que un 37.2 % de los estudiantes se encuentran ubicados en el nivel "Estrategia no utilizado" en Estrategias de afrontamiento, asimismo se obtuvo un 45,9% en la dimensión Resolución de problemas, un 23,4 % en la dimensión Referencia a Otros y 37,6 % en la dimensión Afrontamiento no productiva; teniendo un nivel de "Estrategia no utilizado" en sus tres dimensiones de la evaluación.

Palabras Clave: Estrategias de afrontamiento, Resolución de problemas, Referencia a otros, Afrontamiento no productivo y adolescentes.

ABSTRACT

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. La investigación es de un tipo descriptivo no experimental y de corte transversal, se conformó por una muestra censal de 92 estudiantes entre varones y mujeres, siendo 50 mujeres y 42 varones entre la edad que responde de los 13 a 17 años que se encuentran en el segundo grado de las secciones "A", "B" Y "C" del nivel secundario en una institución educativa pública. Se aplicó el instrumento: Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1993) adaptada al Perú por Beatriz Canessa (2002). Los resultados muestran que un 37,2% de los estudiantes que se encuentran en el nivel "Estrategia no utilizado" en Estrategias de afrontamiento, que también se obtuvo un 45,9% en la dimensión La resolución de problemas, el 23,4% en la dimensión Referencia a Otros y 37,6% en la dimensión Afrontamiento no productiva; Teniendo un nivel de "Estrategia no utilizado" en sus tres dimensiones de la evaluación.

Keywords: Coping strategies, problem solving, reference to others, nonproductive coping and adolescents.

INTRODUCCIÓN

Una de las etapas más difíciles que sufre el ser humano es la adolescencia, ya que se ven expuesto a diferentes problemas, que pueden ser difíciles de sobrellevar o afrontar, motivo por el cual es importante que los adolescentes puedan emplear adecuadamente sus recursos externos como internos para que ello repercuta de forma positiva en su desarrollo personal, académico y social.

Por lo mencionado anteriormente el presente estudio tiene como objetivo determinar el nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos., de la misma forma en sus dimensiones: resolución de problemas, referencia a otros y afrontamiento no productivo, teniendo en cuenta que dentro de las mismas encontramos las dieciocho estrategias de afrontamiento que serán evaluadas.

El presente estudio está dividido en cinco grandes capítulos, los cuales se despliegan a continuación:

En el primer capítulo, se plantea la situación problemática, compuesta por la descripción, formulación del problema; para su posterior contratación. Asimismo, encontramos los objetivos y la justificación e importancia de la investigación.

En el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico; iniciando por los antecedentes tanto internacionales, como nacionales, de la misma manera encontramos las bases teóricas y finalmente las definiciones conceptuales.

El tercer capítulo, se expone la metodología realizada para la investigación, la presentación de la variable y su respectiva operacionalización, además se encuentra el diseño de la investigación, la población y muestra, técnicas e instrumento empleada para su medición.

En el cuarto capítulo, se desarrolla el procesamiento y análisis de los resultados, además se presenta la discusión, para finalizarlo con las conclusiones y las recomendaciones. Para culminar se tiene el quinto capítulo donde se presenta el programa de intervención, que fue realizado con el propósito de impulsar la utilidades de las estrategias de afrontamiento en los escolares del segundo grado de nivel secundario.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Una de las etapas más difícil que enfrenta el ser humano, es la adolescencia; esta etapa se determina por diferentes cambios que atraviesa la persona ya sea a nivel físico o psicológico, además se observa que en esta etapa el adolescente se ve enfrentado a diversas circunstancias o problemáticas que pueden ser desafiantes para su bienestar, ya que se pueden presentar diferentes acontecimientos que pueden afectar su desarrollo, teniendo en consideración que la etapa siguiente es la juventud y tiene que estar preparado para ello, donde tendrán que asumir nuevos retos, responsabilidades, desafíos y desarrollar y potenciar todas sus habilidades que lo ayudarán a enfrentarse a la sociedad de hoy.

A nivel internacional:

Según la Organización Mundial de la salud – OMS (2018) refiere que la etapa de la adolescencia es un periodo de desarrollo y creciendo raudo que está acompañado de diferentes procesos biológicos. Además manifiesta que es una etapa de transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la capacidad de razonamiento abstracto, la adquisición de las aptitudes necesarias para entablar relaciones de adulto y asumir labores; pese a que la adolescencia es característico de un crecimiento estupendo y de gran latencia, es parte también de un periodo de riesgos notables, durante la cual el entorno social puede tener importancia determinante para el adolescente.

También se puede observar que muchos adolescente se ven sujetos de presiones para consumir sustancias como: alcohol, drogas e iniciar su vida sexual activa, lo que genera enumerarles riesgos, tantos provocados como fortuitos; es importante mencionar que también pueden presentar problemas de adaptación y de salud mental, motivo por el cual es necesario que los familiares u personas adultas cercanas a ellas brinden apoyo, ya que al tener presentes estos riesgos pueden ser muy perjudicial para su vida futura.

Según El Fondo de las Naciones Unidas para la infancia - Unicef (2018) manifiestan que los adolescentes de edades entre 13 y 15 años han sufrido alguna vez violencia por parte de sus compañeros de clase dentro de sus instituciones educativas, ello ha generado repercusiones a corto y largo plazo. Los problemas a corto plazo se ven reflejado en el aprendizaje del adolescente; ya que están expuestos a peleas, acoso, a ser agredidos de diferentes formas ; ya sea a nivel físico o psicológico, ello genera que no se puedan enfocar correctamente en sus estudios o tener un adecuado aprendizaje para un buen desarrollo, de la misma forma las repercusiones a largo plazo son notables y pueden darse presentado problemas de ansiedad, depresión e incluso conllevarlos al suicidio; estos problemas no solo se dan en lugares de bajos recursos económicos sino también se ven en clases sociales más altas.

Asimismo se hace referencia que la violencia que se ejerce en los niños no es la misma que en las niñas, ya que la posibilidad de presentar acoso de tipo psicológicos es mas en niñas que en los niños. Sin embargo en el caso de los niños se puede presentar violencia físico y de amenazas; motivo por el cual la percepción que se tiene de las escuelas tanto de los adolescentes como de los niños no es muy favorable, ya que lo observan como un lugar donde no se sentirán protegidos, donde no se sentirán bien e incluso lo ven como un lugar donde corren peligro.

Según el diario El espectador (Cartagena, 2016) de Colombia, menciona que en América Latina el número de embarazos en adolescentes sigue en aumento y enfatiza que una de las causas es la pobreza, desigualdad y dificultades geográficas de la región. A ello se suma el creciente de las muertes en los partos y abortos clandestinos que se les practica a las adolescentes.

De igual forma Marta Royo de Pro familia, refiere que la situación en Latinoamérica sigue siendo deficiente ya que los programas que se han implementado para reducir los embarazos en esta etapa han menguado y el acceso a los anticonceptivos gratuito no es una realidad, sobre todo aquellos que viven en lugares rurales donde casi no manejan ninguna información. Por otro lado José Parra, secretario de salud de México, enfatiza que no se podrá combatir la pobreza si no controlamos a los embarazos en adolescentes y hace hincapié que se tiene

que trabajar tanto en hombres como en mujeres, ya que solo se ha puesto énfasis en la mujer y no en los varones.

A nivel nacional:

Según El Instituto Nacional de Estadística e Informática- INEI (2016) menciona que en el Perú en las últimas décadas se ha visto un incremento notable de la maternidad en adolescentes ya que se está dando inicio a los 11 años de edad, asimismo se ha visto el incremento de madres adolescentes menores de los 15 años, motivo por el cual causa preocupación en la población porque expone a problemas de salud física siendo un embarazo de alto riesgo que afecta tanto a la madre como al niño, de la misma forma afecta a nivel psicológico porque no permite la duración y desarrollo normal de la adolescente ya que no están preparados para asumir tal responsabilidad, se observa además problemas en el ámbito educativo porque hay deserciones escolares.

Según el diario El Peruano (Marín, 2016) expone que los actos delictivos efectuados por jóvenes se han incrementado en un 80% y que sus integrantes cada vez son más menores de edad, quienes son reclutados desde pequeños para ser parte del crimen organizado y sicariato, ello se pueden visualizar en departamentos como: Piura, La Libertad e Ica. Por otro lado en el Callao la delincuencia se ha convertido en un problema de generaciones, ya que se observan que tanto los adolescentes como los jóvenes son hijos o nietos de personas que ya han estado en la cárcel por distintos delitos. Asimismo es importante mencionar que todos estos problemas de pandillaje o delincuencia en el adolescente y jóvenes son producto de la falta de afecto de los familiares, la desintegración de las mismas, la ausencia de valores y el ambiente violento donde se desarrollan.

Según el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi- INSM (2011) refiere que un 8,6 % de adolescentes en Lima en algún momento de su vida han sufrido un suceso depresivo, un 7, 8% de los adolescentes de la ciudad de Ayacucho han mostrado prevalencia de trastorno de ansiedad y un 5,8 adolescentes en Puno manifiestan problemas de conductas vinculados al problema de alcohol, lo que se entiende que uno de cada 8 niños o adolescentes pueden padecer algún problema de salud mental en cualquier momento de su desarrollo.

De igual manera es necesario mencionar que uno de los ámbitos que tiene un papel importante para desarrollar problemas de salud mental es el ámbito familiar teniendo como factores asociadas las dificultades emocionales entre padres e hijos, abuso físico y sexual, divorcio o separación de los mismos y la muerte de un familiar querido; también están los factores individuales que hacen referencia a la baja autoestima, desmoralización, estados tensionales y estados depresivos.

A nivel local:

Según el diario Correo (Alarcón y Barrig, 2016) hace referencia que los adolescentes de 12 a 18 años de los distritos de San Martín de Porras y Los Olivos del departamento de Lima presentan depresión, ansiedad y conductas agresivas, presentando las mujeres un 69 % de problemas de depresión y quejas somáticas, mientras que los varones presentan problemas en rompimiento de reglas y problemas de atención.

Cabe precisar que dicha información del diario fue proporcionada por las psicólogas Daniela Alarcón y Patricia Barrig de la Institución de Investigación de Psicología de la USAMP, quienes además manifestaron que los problemas de los adolescentes radican en las ausencias de los padres, los escasos límites proporcionados, agregado ello la falta de afecto y la presión que aplican para obtener las metas, hace que ellos causen sentimientos negativos.

Según el diario el Comercio (Paz, 2016) manifiesta que un 25.9 % de adolescentes han tenido deseos de morir alguna vez en su vida en Lima y Callao en el 2012, siendo un 4,9 % los que tuvieron planes de suicidarse y los que lo intentaron fueron un 3,6%, aun así teniendo un porcentaje importante de los jóvenes con riesgo suicida, siguen habiendo problemas en el sistema, teniendo en consideración que un 69 % del presupuesto de Minsa es destinado para este sector, sin embargo no solo en ello radica el problema sino por la falta de especialistas (psiquiatras) ya que al tener tantos habitantes limeños con distintos trastornos no se abastecen.

Por otro lado es importante indicar que en nuestro País en el 2015 se viene abriendo los centros de salud mental comunitarios, que dan atención primaria a los pacientes, estos centros los podemos encontrar en el distrito de San Juan de

Lurigancho, Puente Piedra, Carabayllo y Callao, aun así se necesitan más centros, ya que estos solo cubre el 10 % de la población, según menciona Yuri Cupite, titular de la Dirección Nacional de Salud Mental del Ministerio de Salud.

Según el diario la Republica (Laura, 2009) expresa que el pandillaje juvenil está causando temor a nuestra capital, donde se percibe que cada vez sus integrantes son más jóvenes, siendo la edad mínima de 8 años quienes están iniciándose en este mundo de pandillaje, asimismo se hace mención que una de los factores causales son las familias disfuncionales que no están prestando atención ni manifestando afecto a sus hijos adolescentes. Por otro lado es importante mencionar que uno de los distritos que tiene alto índice de pandillas es el de Ate Vitarte que tiene más de 100 pandillas distintas de los 2500 existentes en todo Lima, siendo los más afectados los vecinos de dicho distrito. Se observan que los dirigentes de estas pandillas, usan a los niños y adolescentes para realizar la venta de drogas, ya que si ellos son cogidos por los policías, serán puesto en libertad después de unas horas por su condición de menores de edad, el reporte también hace referencia de la opinión de la psiquiatra Martin Nizama, quien menciona que los adolescente y niños ven a las pandillas como una familia alternativa, al no encontrar afecto y comprensión en sus hogares.

La presente investigación se desarrollará en una Institución Educativa Publica, que está ubicado en el distrito de Los Olivos y pertenece a la Ugel 2 Rímac, teniendo dos niveles de educación tanto primaria como secundaria y de género mixto. Esta institución cuenta con 850 alumnos y 35 docentes

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

¿Cuál es el nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de resolución de problemas en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos?
- ¿Cuál es el nivel de referencia a otros en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos?
- ¿Cuál es el nivel de afrontamiento no productivo en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de resolución de problemas en estudiantes segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos.
- Especificar el nivel de referencia a otros en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos.
- Describir el nivel de afrontamiento no productivo en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos.

1.4 Justificación e importancia

La adolescencia es una etapa donde se ven sujetos a distintos problemas y presiones como pueden ser consumo de sustancias (alcohol, tabaco o drogas), inicio de la vida sexual activa, problemas de adaptación y de salud mental (OMS, 2018).

Motivo por el cual es importante y necesario conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes de nivel secundaria, ya que los adolescentes están expuesto a diferentes problemáticas que pueden dañar su bienestar actual y tener fuertes repercusiones en sus futuras etapas de vida.

Es importante mencionar que los resultados de la presente investigación serán proporcionados al director de la Institución Educativa, que contribuirá a una intervención adecuada y exacta para los alumnos de dicha institución y así hacerlos parte de una nueva juventud que estará preparada a enfrentar diferentes circunstancias que se les presente en su vida cotidiana.

Por otro lado la presente investigación ayudará a enriquecer otros estudios que se realizarán en el campo educativo, y en especial estudios acerca de las estrategias de afrontamiento en adolescentes, ya que en la actualidad son escasas y las pocas que encontramos no son recientes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes internacionales

Nacimiento y Mora-Merchán (2014) en España publicaron la investigación **“El uso de estrategias de afrontamiento y habilidades metacognitivas ante situaciones de bullying y cyberbullying”**, cuyo objetivo fue: analizar el peso que tienen los procesos metacognitivos, fundamentales en la autorregulación de la conducta, en el uso de las estrategias de afrontamiento que se ponen en marcha ante los problemas de bullying y cyberbullying. La población estuvo conformada 346 sujetos con edades comprendidas entre 12-18 años. El método empleado fue selectivo de encuestas. El instrumento utilizado fue ECIPQ, EBIPQ, Brief-Cope y un Inventario de Habilidades Metacognitivas. Los resultados fueron: que cuando los sujetos llevan a cabo actuaciones que denotan el uso de habilidades metacognitivas adecuadas o de calidad aumenta el empleo de las estrategias de afrontamiento, en especial de planificación. El uso de los procesos metacognitivos también varió de acuerdo a la frecuencia de participación en episodios de bullying.

Córdova (2015) en Ecuador publicaron la investigación **“Estrategias de afrontamiento de los estudiantes que perdieron el año académico y su influencia en la adaptación al nuevo año escolar del colegio Liceo Cevallos de la ciudad De Ambato”**, cuyo objetivo fue: Identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes que perdieron el año lectivo y su influencia en la adaptación al nuevo año escolar del colegio Liceo Cevallos de la ciudad de Ambato. El estudio fue cuantitativo y cualitativo empleando el nivel de asociación de las variables. La población estuvo conformado por 50 estudiantes comprendidos en edades de 11 a 18 años que presentaron fracaso académico. El instrumento utilizado fue la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS y la Escala autoaplicada de adaptación social SASS. Los resultados fueron: que la estrategia más

utilizada por los estudiantes es la falta de afrontamiento con un porcentaje de 14%, así como invertir en amigos íntimos y autoinculparse con 10%, siendo estas estrategias de afrontamiento improductivo. Por otro lado el nivel de adaptación mayormente utilizado fue el social con 36%, los adolescentes tienen facilidad para relacionarse socialmente, sin embargo en el nivel de adaptación personal la puntuación fue baja.

Viñas, Gonzales, García, Malo y Casas (2015) en España publicaron la investigación **“Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes”**, cuyo objetivo fue: Conocer el nivel de bienestar personal en una muestra de adolescentes y analizar la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes y el bienestar personal. El método es correlacional, teniendo como muestra 656 adolescentes de 11 y 17 años. Los Instrumentos utilizados fueron: Personal Well Being Index (PWI) y las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Los resultados fueron: Se identificó que las estrategias de afrontamiento de fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito están asociadas un mayor bienestar personal, por otro lado autoinculparse y reservarlo para sí mismo están relacionados a un peor bienestar personal.

Reyes, Reséntidiz, Alcázar y Reid (2017) En México publicaron la investigación **“Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo”**, cuyo objetivo fue: Identificar las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes mexicanos ante situaciones que provocan miedo. El método empleado fue no experimental. La población estuvo conformada por 400 adolescentes mexicanos de nivel secundaria (50 % hombres y 50% mujeres) El instrumento utilizado fue Intensidad emocional ante situaciones que provocan miedo y el otro fue un cuestionario de preguntas abiertas. Los resultados fueron: Que las mujeres utilizan más estrategias de desahogo emocional y busca de apoyo, mientras que los hombres utilizan estrategias directas al problema, agresivas y de distracción.

Rivas, López y Barcelata (2017) En México publicaron la investigación **“Efectos del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares”**, cuyo objetivo fue: Analizar la influencia del sexo y la edad en el afrontamiento y el bienestar subjetivo su posible interrelación en adolescentes. El método fue: Correlacional. La población estuvo conformada 559 adolescentes de 13 a 18 años. Los instrumentos utilizados fueron: Cédula Sociodemográfica del Adolescente y su Familia, el otro fue la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y la Escala Multidimensional para la Medición del Bienestar Subjetivo. Los resultados fueron: Que indicaron efectos principales del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo, sin efectos significativos de su interacción. Además se encontraron relaciones positivas entre el afrontamiento productivo con es la satisfacción vital y las emociones positivas, así como correlaciones negativas con los afectos negativos en frecuencia y en intensidad de ocurrencia.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Gonzales (2016), En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada **“Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015”** Este estudio tiene como objetivo encontrar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en los alumnos de 1. ° y 5.° grado de secundaria. Para ello se trabajó con un diseño no experimental y tipo correlacional, con una muestra de 180 estudiantes. El instrumento que utilizó fue Inventario SISCO del Estrés Académico y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Los resultados fueron que existía una relación positiva del estrés académico con estilos de afrontamiento improductivos, además con las estrategias acción social y búsqueda de apoyo espiritual perteneciente al estilo referencia a otros invertir en amigos íntimos y preocuparse y las menos utilizadas son acción social (63.3%), ignorar el problema (46.1%), autoinculparse (46.1%) y reducción de la tensión (46.1%).

Aliga (2017) En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada **“Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay, 2017”**. Este estudio tiene como objetivo Determinar la relación entre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay, 2017. Para ello se trabajó con el diseño no experimental de corte transversal, de tipo descriptivo – correlacional. Los instrumentos que se utilizaron fueron inventario de dependencia emocional y la escala de afrontamiento para adolescentes – ACS. Los resultados fueron: que los hombres y las mujeres evidencian altos niveles de dependencia emocional, asimismo la estrategia de afrontamiento que predomina a los hombres es “reservarlo para sí” y en las mujeres “fijarse en lo positivo”.

Placido (2017) En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada **“Estrategias de afrontamiento en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer – Los Olivos”**. Este estudio tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de Los Olivos. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo, con una población de 82 adolescentes varones, en donde se obtuvo mediante el método probabilístico. El instrumento que utilizó fue la Escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997); revisado y adaptado por Canessa (2002), en Lima metropolitana. Los resultados las de las estrategias de nivel fueron: Estrategias Buscar diversiones relajantes, Distracción física (59%), Buscar apoyo social, Buscar apoyo espiritual, Buscar pertenencias, por otro lado las estrategias con niveles bajos fueron: Esforzarse y tener éxito (54%), concentrarse en resolver el problema (50%), reducción de la tensión (73%).

Ccance (2018) En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada **“Afrontamiento en adolescentes en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac”**. Este estudio 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 ello se trabajó con un diseño descriptivo, con una población de 62 estudiantes, en donde se obtuvo mediante el método probabilístico. El instrumento que utilizó fue la Escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997); revisado y adaptado por Canessa (2002), en Lima metropolitana. Los resultados presentados fueron que las estrategias más utilizadas fueron: Resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, buscar apoyo social, preocuparse, mientras que las menos utilizadas fueron acción social, y reducción de la tensión (48,39%).

Gutiérrez y Veliz (2018) En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada **“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”**, Este estudio tiene como objetivo determinar la correlación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. Para ello se utilizó un diseño no experimental de corte transversal, descriptivo correlacional. La muestra se conformó de 216 escolares. Los instrumentos utilizados fueron: de recopilación de datos se empleó la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) diseñada por Frydenberg y Lewis (1993) adaptada en Perú por Canessa (2002) y el instrumento de bienestar psicológico de Ryff (1989) adaptado en España por Díaz (2006). Los resultados fueron que se halló relación representativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, de igual forma el 29.6% de los escolares usan con frecuencia la estrategia de diversiones relajantes, el 51.4% usa a menudo la estrategia esforzarse y tener éxito. Por otro lado se halló que el 56.5% en ocasiones usan la estrategia hacerse ilusiones.

Vásquez (2018) En la ciudad de Lima, se realizó la tesis titulada **“Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública del Callao”** Este estudio tiene como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los estudiantes del 3er, 4to y 5to año de secundaria de la Institución Educativa Sarita Colonia N° 5082 del Callao. Para ello se trabajó con un diseño descriptivo, con una muestra de 121 estudiantes en donde se obtuvo mediante el método no probabilístico El instrumento utilizado para la

medición fue la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997), adaptada por Canessa (2002) para Lima metropolitana. Los resultados obtenidos determinaron las estrategias más utilizadas fueron buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, y preocuparse, por otro lado las utilizadas algunas veces son: buscar apoyo social, espiritual (40,50 %) y profesional, buscar pertenencia, autoinculparse, hacerse ilusiones y reservado para sí.

2.2 Bases teórica

2.2.1 Afrontamiento

Para Frydenberg (2002) el afrontamiento puede ser considerado como un proceso multidimensional, donde se dan varios eventos durante toda la vida del individuo se da como una interacción dinámica entre las personas y su ambiente. Además desarrolló la teoría propuesta por Lazarus y elaboró un nuevo modelo de afrontamiento, en el cual destaca la reevaluación del resultado, Frydenberg refiere que después de que uno examina la situación, la persona tiene un impacto de estrés, donde lo llevará al daño, al desafío, pérdida o con qué recursos cuenta para enfrentar a dicha situación; según la respuesta el resultado se evalúa y fruto de ello puede generarse otra respuesta, de esta manera se realiza un mecanismo de retroalimentación, donde se evalúan si las estrategias empleadas serán utilizadas nuevamente o no.

Para Lazarus y Folkman (1986) sostienen que el afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductuales que van cambiando rápidamente, que son empleadas para solicitudes externas o internas del individuo

Lazaus y Lazarus (1994) afirman que el afrontamiento se da mediante manifestaciones cognitivas y conductuales, que se desarrollan con el objeto de regular el estrés y las emociones relacionadas a él, sin interesar los resultados que sean favorables o no.

Por otro lado Everly (1989) Refiere que el afrontamiento es un esfuerzo para disminuir o aplacar los efectos aversivos del estrés, que pueden ser tanto psicológicos como conductuales.

2.2.2 Teorías del estrés

Teoría basada en la respuesta:

Esta teoría fue impulsada por Selye, dicho autor refiere que la respuesta emitida por el estrés es inespecífica del organismo y dichos agentes que los causan producen un desbalance en la homeostasis del mismo. Para ello dicho autor menciona que la respuesta de estrés está comprendida por un triple mecanismo llamado Síndrome general de adaptación (SGA) desarrollándose en tres etapas: Reacción de alarma, etapa de resistencia y etapa de agotamiento. Esta teoría tuvo críticas por no estar formulada científicamente ya que no establece las condiciones para que un estímulo pueda ser considerado estresor (Krohne, 2002).

Teorías basadas en el estímulo:

Esta teoría impulsada por Holmes y Rahe nos dice que el estrés se encuentra fuera de la persona (estímulos ambientales), ya que se considera que estos pueden desestabilizar las funciones del organismo. Estos modelos son contrarios a los centrados en la respuesta, porque se sitúan en el ambiente, cabe mencionar que debido a la diferencia de los individuos los estímulos no tienen el mismo efecto estresor en cada una de las personas (Sandin, 1995).

Para esta teoría es importante mencionar las 8 categorías consideradas como estresantes planteadas por Weitz: generadoras de estrés más comunes, a saber: procesar información velozmente, estímulos ambientales nocivos, percepción de amenaza, funciones fisiológicas alteradas, aislamiento y encierro, bloqueos y obstáculos para llegar a una meta, presión grupal y frustración (Sandin, 1995).

Teorías basadas en la interacción o transaccionales

El principal exponente de esta teoría es Richard Lazarus, quien hace hincapié la relevancia de los factores psicológicos (pensamientos, actitudes, etc.) que median entre los estímulos estresantes y las respuestas de estrés, dando así al individuo una responsabilidad activa en la génesis del estrés.

Para Lazarus y Folkman (1986) el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento. Por consiguiente, el concepto fundamental de la teoría interaccional es el de evaluación cognitiva.

Lazarus por su parte propone tres tipos de evaluación

- Evaluación primaria: se efectúa cada encuentro de algún tipo de demanda (interna o externa). Siendo la primera mediación psicológica del estrés. Estos se pueden desarrollar en cuatro ámbitos: amenaza, Daño- pérdida, desafío y beneficio)
- Evaluación secundaria: Hace referencia a la valoración de los propios recursos para afrontar la situación estresante.
- Reevaluación: se realizan procesos de feedback, para poder corregir las evaluaciones previas

2.2.3 Principios del afrontamiento

Para Lazarus y Folkman (1986) considera afrontamiento como un proceso, definiéndolo como esfuerzo cognitivos y conductuales para manejar el estrés psicológico. Para ello es importante mencionar los siguientes principios:

- La palabra afrontamiento es utilizada indistintamente de que el proceso sea eficaz o ineficaz, este debe ser distanciado de los resultados, ya que no hay afrontamiento absolutamente bueno ni malo, este siempre dependerá de otros factores
- El afrontamiento depende del contexto: Ellos cambian en función de la significación adaptativa y según las demandas de otras amenazas.
- Unas estrategias de afrontamiento suelen ser más estables que otras a través de situaciones estresantes.
- Se encuentran dos funciones importantes del afrontamiento: que son focalizados en el problema (cambio de la relación ambiental) y focalizados en la emoción (cambio en la interpretación del suceso)

- El afrontamiento depende de la evaluación (se utiliza afrontamiento localizado en el problema o focalizado en la emoción).

2.2.4 Modelo de afrontamiento

Modelo de frydenberg y Lewis

Frydenberg y Lewis (1991) realizaron estudios basados en el estrés y afrontamiento estudiados antes por Lazarus. Dichos autores su objeto de estudios fue el afrontamiento en adolescentes y para ello lo dividen en tres estilos: El primero es resolver el problema, segundo es referencia a los otros y el tercero afrontamiento no productivo y 18 estrategias que están agrupadas dentro de los tres estilos ya mencionados

- **Estilo dirigido a resolver el problema:** Tenemos a las estrategias :Concentrarse en resolver el problema (Rp), Esforzarse en tener éxito (Es), Invertir en amigos íntimos (Ai), Fijarse en lo positivo (Po), Buscar diversiones relajantes (Dr), Distracción física (Fi)
- **Estilo referencia a otros.** Para este estilo tenemos las estrategias: Buscar apoyo social (As), Acción social (So), Buscar apoyo espiritual (Ae) y Buscar apoyo profesional (Ap).
- **Estilo de afrontamiento no productivo.** Para este estilo tenemos las estrategias: Preocuparse (Pr), Buscar pertenencia (Pe), Hacerse ilusiones (Hi), Falta de afrontamiento (Na), Ignorar el problema (Ip), Reducción de la tensión (Rt), Reservarlo para sí (Re), Autoinculparse (Cu)

Modelo Lazarus y Folkman

Este modelo se enfoca en la interacción del individuo con su entorno. Como se desarrolla ante las necesidades del mismo. Esta valoración se realiza en las diferentes situaciones que se le presenta y de la planificación. El modelo de afrontamiento que se describe tiene dos vertientes, referidas al actuar del sujeto, sobre su percepción y sentimientos o sobre la situación misma. Estas dos vertientes son: enfocadas en el problema (solucionar el problema o cambiar la fuente que produce el estrés) y estrategia está

orientada a la emoción (disminuir o controlar la situación que genera estrés) y se desarrollan de la siguiente manera. (Solís y Vidal, 2006)

- Afrontamiento dirigido al problema: está orientado al cambio por una situación que no cause amenaza al individuo, el logro de la superación de esta situación ayuda a un mejor ajuste de la persona.
- Afrontamiento dirigido a la emoción: en esta vertiente es lo contrario, el individuo no realiza ninguna modificación a la situación, ello se puede ver cuando el sujeto evade o evita afrontar el problema y busca un distanciamiento, hasta incluso deslindarse de la responsabilidad y atribuirlo a otro.

Modelo transaccional de Cox y Mackay (1981)

Refieren que el estrés se da cuando se rompe el balance entre la percepción de la demanda y de su propia capacidad para hacerla frente.

Dicho modelo está constituido en siete etapas que ayudan a la descripción de cómo actúa el estrés en el individuo: Demandas psicosociales (estrés diario), evaluación cognitiva, respuesta de estrés (fisiológico y psicológico), estrategias de afrontamiento (coping), variables disposiciones (factores hereditarios, sexo, personalidad, etc.), apoyo social y estatus de salud.

Modelo de Carver, Scheier y weintraub (1989)

Los autores en mención, refieren que los factores específicos situacionales cumplen un papel muy importante en las reacciones del afrontamiento. Este modelo desarrolla tres estilos o modelos de afrontamiento. (Piemontesi y Heredia, 2009)

- Estrategias Orientadas al Problema: Orientado a solucionar el problema para quitar el estrés (planificación, alerta en las actividades distractoras, reinterpretación positiva y crecimiento personal, aceptación y otros)
- Afrontamiento Orientado a la Emoción: Orientado a regular, reducir o eliminar el estrés emocional (búsqueda de apoyo social instrumental y emocional, centrarse en las emociones y desahogarse, otros)

- Afrontamiento Orientado a la Evitación: Orientada al empleo de estrategias evasivas direccionadas a evitar la situación estresante (alejamiento conductual y mental, negación y/o humor, otros)

2.3 Definiciones conceptuales de la variable de investigación

- **Preocuparse (Pr):** Refiere a la preocupación que tiene el sujeto por el futuro o si consiguiera la feliz en un mañana
- **Buscar pertenencia (Pe):** Esta estrategia hace referencia al interés o preocupación de la persona por conservar buenas relaciones con el resto, sobre todo para estar atento a la opinión de los mismos que tiene sobre su persona.
- **Hacerse ilusiones (Hi):** Indica un sentimiento de esperanza de que todo estará bien.
- **Falta de Afrontamiento (Na) :** Esta estrategia hace mención a la incapacidad de la persona para enfrentarse a un problema y su predisposición a generar síntomas psicósomáticos
- **Ignorar el problema (Ip):** Refiere a como el sujeto se desliga del problema y lo evade.
- **Reducción de la tensión (Rt):** Esta estrategia se caracteriza por relajar las tensiones y el intento por sentirse mejor.
- **Reservarlo para sí (Re):** Hace mención a la persona que no comparte sus problemas y lo guarda para sí mismo.
- **Autoinculparse (Cu) :** Hace referencia a la culpabilidad que siente la persona por los problemas que posee

2.3.1 Estrategias de afrontamiento

Canessa (2002) realizó la adaptación de la escala de Afrontamiento para los Adolescentes (ACS) cuyos autores de la escala fueron: Érica Frydenberg y Ramón Lewis (1993) quienes dividieron en tres dimensiones y dentro de ellas en 18 estrategias, las mismas que fueron utilizadas por Beatriz Canessa, quien definió a la estrategias de afrontamiento como las conductas o acciones que se dan en respuesta a las exigencias propuestas

por la persona, donde algunos intentan solucionar los problemas, otros hacerse ilusiones y otros muestra la incapacidad de enfrentarlas.

2.3.1.1 Afrontamiento dirigido a la resolución de problemas

Hace referencia al modo de cómo se enfrenta a los problemas, indicando que la manera de intervenirlos es de forma directa. En esta dimensión encontramos las siguientes estrategias:

- **Concentrarse en resolver el problema (Rp)** : En dicha estrategia se evalúa y se estudia continuamente diferentes formas u opciones de resolver el problema
- **Esforzarse y tener éxito (Es)**: Esta estrategia hace referencia a como la persona actúa ante los problemas, poniendo compromiso, dedicación y ambición para enfrentar a situaciones problemáticas
- **Invertir en amigos íntimos (Ai)** : Hace referencia a la búsqueda de relaciones personales muy estrechas
- **Fijarse en lo positivo (Po)** : Se refiere a la afinidad que tiene la persona en ver el lado positivo de las cosas y sentirse afortunado
- **Buscar diversiones relajantes (Dr)** : En esta estrategia se menciona actividades relacionadas al ocio y a la relajación de la persona
- **Distracción física (Fi)**: Esta estrategia consta en la dedicación que el sujeto pone en actividades de esfuerzo físico como deportes con el objetivo de ponerse en forma.

2.3.1.2 Afrontamiento en relación con los demás o referencia a otros

En esta dimensión tiene que ver de como la persona busca compartir sus preocupaciones con los semejantes y apoyo de las mismas. Las estrategias que pertenecen a esta dimensión son:

- **Buscar apoyo espiritual (Ae)**: En esta estrategia la persona busca a Dios o un líder espiritual para que le pueda ayudar en resolver su problema.
- **Buscar apoyo profesional (Ap)** : Esta estrategia refiere en la búsqueda de consejos u opiniones de personas de profesionales

- **Buscar apoyo social (As):** Dicha estrategia refiere que el sujeto comparte sus problemas con los demás y busca apoyo para solucionarlo.
- **Acción social (So):** Hace referencia búsqueda de apoyo en personas o grupos que aparentemente tienen el mismo problema que el presenta el sujeto.

2.3.1.3 Estrategias de Afrontamiento no productivo

Hace referencia a que la persona no haya solución a sus problemas, teniendo una conducta evasiva para con ellas. En esta dimensión encontramos las siguientes estrategias:

- **Preocuparse (Pr):** Refiere a la preocupación que tiene el sujeto por el futuro o si consiguiera la feliz en un mañana
- **Buscar pertenencia (Pe):** Esta estrategia hace referencia al interés o preocupación de la persona por conservar buenas relaciones con el resto, sobre todo para estar atento a la opinión de los mismos que tiene sobre su persona.
- **Hacerse ilusiones (Hi):** Indica un sentimiento de esperanza de que todo estará bien.
- **Falta de Afrontamiento (Na) :** Esta estrategia hace mención a la incapacidad de la persona para enfrentarse a un problema y su predisposición a generar síntomas psicósomáticos
- **Ignorar el problema (Ip):** Refiere a como el sujeto se desliga del problema y lo evade.
- **Reducción de la tensión (Rt):** Esta estrategia se caracteriza por relajar las tensiones y el intento por sentirse mejor.
- **Reservarlo para sí (Re):** Hace mención a la persona que no comparte sus problemas y lo guarda para sí mismo.
- **Autoinculparse (Cu) :** Hace referencia a la culpabilidad que siente la persona por los problemas que posee

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que va a determinar y recolectar datos sobre los diversos aspectos y/o dimensiones del fenómeno que se está investigando

Según Méndez (2003), refiere que la investigación descriptiva busca la delimitación de los sucesos que constituyen el problema de investigación, es por ello que se puede reconocer las características del universo que se está investigando, así como: demográficas, conductas y actitudes, establecer comportamientos concretos de los sujetos que se encuentran en la investigación, asimismo se puede describir y comprobar la asociación de variables. Además refiere que este tipo de investigación utiliza técnicas específicas de recolección de datos.

Por otro lado Tamayo (2002) refiere que la investigación descriptiva trabaja en base a hechos reales y busca proporcionar una correcta interpretación de los mismos, comprendiendo la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos.

3.1.2 Diseño

El diseño de esta investigación es no experimental, de corte transversal, ya que se desarrolló sin manipular deliberadamente las variables en un solo momento dado.

Para Hernández, Fernández y Baptista (2010) refiere que en este diseño se realiza la observación del fenómeno como se da en el entorno natural para luego analizarlo sin generar ninguna situación.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población de esta investigación está conformada por 92 estudiantes de ambos sexos 42 hombre y 50 mujeres, del cual son estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos

Según López (2004) refiere que la población es todo aquello .agrupación de personas u objetos de lo que se quiere conocer algo mediante una investigación

3.2.2 Muestra del estudio

El tipo de la muestra de la presente investigación es censal ya que se escogió al 100% de la población. La muestra está conformada por 92 estudiantes de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. Vale la aclaración que en la presente investigación, no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra.

Para Ramírez (1997) la muestra censal es el total de las unidades de investigación son tomadas como muestra.

Por otro lado Hayes (1999) mencionó que la muestra de tipo censal es empleada cuando se quiere conocer las opiniones de todos los participantes o también cuando se posee una base de datos accesible.

3.3 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable a estudiar es Estrategias de Afrontamiento que tiene como objetivo identificar los modos de afrontamiento utilizadas en los conflictos que enfrenta el individuo, para así; lograr adecuar sus estrategias a sus problemas. (Frydenberg y Lewis, 1993)

Al utilizar dicha variable permitirá determinar los niveles de estrategias en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos.

Tabla 1. Escala de estrategias de afrontamiento en adolescentes (Beatriz Canessa, 2002)

Variable	Dimensiones	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
Lazarus y Folkman (1986) definen a las estrategias de afrontamiento: Definidas como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que surgen para hacer frente a las demandas específicas externas y/o internas y que son valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo. (Canessa, 2002).	Resolver el problema: Las acciones y decisiones se orientan al abordaje de las situaciones problema (Canessa, 2002).	31.25%	5	Concentrarse en resolver el problema (Rp) 02, 21, 39, 57, 73	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Esforzarse y tener éxito (Es) 03, 22, 40, 58, 74	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Invertir en amigos íntimos (Ai) 05, 24, 42, 60, 76	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
			4	Fijarse en lo positivo (Po) 16, 34, 52, 70	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
			3	Buscar diversiones relajantes (Dr)	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces Se utiliza algunas veces

			18, 36, 54	Se utiliza a menudo
				Se utiliza con mucha frecuencia
		3	Distracción física (Fi)	Estrategia no utilizada
			19, 37, 55	Se utiliza raras veces
				Se utiliza algunas veces
				Se utiliza a menudo
				Se utiliza con mucha frecuencia
Referencia a otros: Búsqueda de apoyo y soporte en otros, así como el compartir las preocupaciones del individuo (Canessa, 2002).	22.5%	5	Buscar Apoyo Social (As)	Estrategia no utilizada
			01, 20, 38, 56, 72	Se utiliza raras veces
				Se utiliza algunas veces
				Se utiliza a menudo
				Se utiliza con mucha frecuencia
		5	Acción social (So)	Estrategia no utilizada
			10, 11, 29, 47, 65	Se utiliza raras veces
				Se utiliza algunas veces
				Se utiliza a menudo
				Se utiliza con mucha frecuencia
		4	Buscar apoyo espiritual (Ae)	Estrategia no utilizada
			15, 33, 51, 69	Se utiliza raras veces
				Se utiliza algunas veces
				Se utiliza a menudo
				Se utiliza con mucha frecuencia
		4	Buscar ayuda profesional (Ap)	Estrategia no utilizada
			17, 35, 53, 71	Se utiliza raras veces
				Se utiliza algunas veces
				Se utiliza a menudo
				Se utiliza con mucha frecuencia

Afrontamiento no productivo: Las estrategias empleadas se orientan a la evitación y no confrontación del problema.	46.25%	5	Preocuparse (Pr)	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces
			04, 23, 41 59, 75	Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo
				Se utiliza con mucha frecuencia
		5	Buscar pertenencia (Pe)	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces
			06, 25, 43, 61, 77	Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
		5	Hacerse ilusiones (Hi)	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces
			07, 26, 44, 62, 78	Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
		5	Falta de afrontamiento (Na)	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces
			08, 27, 45, 63, 79	Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
		4	Ignorar el problema (Ip)	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces
			12, 30, 48, 66	Se utiliza algunas veces Se utiliza a menudo Se utiliza con mucha frecuencia
		5	Reducción de la tensión (Rt)	Estrategia no utilizada Se utiliza raras veces
				Se utiliza algunas veces

		9, 28, 46, 64,	Se utiliza a menudo
		80	Se utiliza con mucha frecuencia
	4	Reservarlo para sí (Re)	Estrategia no utilizada
		14, 32, 50, 68	Se utiliza raras veces
			Se utiliza algunas veces
			Se utiliza a menudo
			Se utiliza con mucha frecuencia
	4	Autoinculparse (Cu)	Estrategia no utilizada
		13, 31, 49, 67	Se utiliza raras veces
			Se utiliza algunas veces
			Se utiliza a menudo
			Se utiliza con mucha frecuencia

100%

3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1 Técnicas

La técnica de recolección de datos será la de encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será la Escala de afrontamiento para Adolescentes (ACS), Adaptada por Beatriz Canessa, 2002.

3.4.2 Instrumento de evaluación

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

Autores: Erica Frydenberg y Ramon Lewis.

Adaptación: Beatriz Canessa (2002)

Administración: Individual o colectiva

Duración: 10 a 15 minutos aproximadamente.

Calificación: En cuanto a la calificación cada respuesta A, B, C, D y E, corresponde a una puntuación 1, 2, 3, 4 y 5 respectivamente, sumándose

luego las puntuaciones obtenidas en cada escala y multiplicándose por el coeficiente de corrección respectivo:

- **Coeficiente de corrección 4 para:** Buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos. buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento y reducción de la tensión.
- **Coeficiente de corrección 5 para:** Acción social Ignorar el problema, autoinculparse, Reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual , fijarse en lo positivo y buscar ayuda profesional
- **Coeficiente de corrección 7 para:** Buscar diversiones relajantes y distracción física

Aplicación: La aplicación del instrumento se realiza a Adolescentes de 12 a 18 años de forma manual al igual que su calificación, siendo puntuadas mediante una escala de tipo Likert según la frecuencia que son empleadas: a) Nunca lo hago, b) Lo hago raras veces, c) Lo hago algunas veces, d) Lo hago a menudo y e) Lo hago con mucha frecuencia

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

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

Adaptación: La adaptación elaborada por Canessa (2002) de la escala de afrontamiento para adolescente ACS en su forma general de la versión española para Perú - Lima Metropolitana, lo ejecutó con 1236 en estuantes de tercero, cuarto y quinto de nivel secundario, de edades que oscilan entre los 14 y 17 años de ambos sexos. En esta adaptación realizó modificaciones en su redacción las mismas que fueron evaluadas por 10 jueves, se eliminó la pregunta abierta y se agregó un nuevo ítems que pertenece a la estrategia Apoyo socia

Validez y confiabilidad: En cuanto a la validez, Canessa replicó el trabajo elaborado por Frydenberg y Lewis mediante 3 análisis factoriales de los ítems, dividiéndolas 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. Para culminar se realizó el

análisis factorial por la rotación oblicua Oblimin, obteniendo 6 factores que permitieron explicar el 67.7% de la varianza total.

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

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

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

Tabla 2. *Confiabilidad del instrumento*

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

3.4.3 Baremación

Tabla 3. Baremo del rango percentilar 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	16.58	24.35

Tabla 4. 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

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1 Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

- Se inició a tabular la información, codificarla y transmitirla a una base de datos computarizada (MS Excel 2013 y IBM SPSS Statistics versión 22)
- Se determinó la distribución de las frecuencias y la incidencia participativa (porcentajes) de los datos del instrumento de investigación.
- Se aplicaron las siguientes técnicas estadísticas:

Valor Máximo y valor mínimo

Media aritmética

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

4.2 Presentación de resultados

Tabla 5. *Medidas estadísticas descriptivas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento*

	CONCENTRARSE EN RESOLVER EL PROBLEMA	ESFORZARSE Y TENER ÉXITO	INVERTIR EN AMIGOS ÍNTIMOS	FIARSE EN LO POSITIVO BUSCAR DIVERSIONES RELAJANTES	DISTRACCIÓN FÍSICA	BUSCAR APOYO SOCIAL	ACCIÓN SOCIAL	BUSCAR APOYO ESPIRITUAL	BUSCAR AYUDA PROFESIONAL	PREOCUPARSE	BUSCAR PERTENENCIA	HACERSE ILUSIONES	FALTA DE AFRONTAMIENTO	IGNORAR EL PROBLEMA	REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN	RESERVARLO PARA SÍ	AUTOINCULPARSE	
I Válido	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	92	
Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Media	57,00	62,87	51,61	57,99	65,36	61,40	53,52	51,58	58,04	46,25	59,04	57,83	53,30	45,83	45,65	36,96	51,25	47,93
Mínimo	24	24	20	25	21	21	28	30	20	20	20	24	28	20	20	20	20	20
Máximo	92	96	92	95	105	105	80	100	95	90	96	92	100	80	80	84	100	95

El estudio realizado de 92 sujetos, sobre de las estrategias de afrontamiento tiene como interpretación los siguientes resultados:

- En la estrategia concentrarse en resolver el problema (Rp) se puede observar:
 - Una media de 57,00, se categoriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor mínimo de 24, se categoriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 92, se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia esforzarse y tener éxito (Es) se puede observar:
 - Una media de 62,87, se categoriza como “Se utiliza raras veces”
 - Un valor mínimo de 24, se categoriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 96, se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia invertir en amigos íntimos (Ai) se puede observar :
 - Una media de 51,61, se categoriza “Estrategia no utilizada”
 - Un valor mínimo de 20, se categoriza “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 92, se categoriza “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia fijarse en lo positivo (Po) se puede observar:
 - Una media de 57,99, se categoriza como “Se utiliza raras veces”
 - Un valor mínimo de 25, se categoriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 95, se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia buscar diversiones relajantes (Dr) se puede observar :
 - Una media de 65,36, se categoriza como “Se utiliza raras veces”
 - Un valor mínimo de 21, se categoriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 105, se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia distracción física (Fi) se puede se puede observar:
 - Una media de 61,40, se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
 - Un valor mínimo de 21, se categoriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 105, se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia buscar apoyo social (As) se puede observar :
 - Una media de 53,52, se categoriza como “Se utiliza raras veces”
 - Un valor mínimo de 28, se categoriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 80, se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia acción social (So) se puede observar :
 - Una media de 51,58, se categoriza como “Se utiliza a menudo”
 - Un valor mínimo de 30, se categoriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 100, se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”
- En la estrategia buscar apoyo espiritual (Ae) se puede observar :
 - Una media de 58.04, se categoriza como “Se utiliza algunas veces”
 - Un valor mínimo de 20, se categoriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 95, se categoriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”
- En la estrategia buscar ayuda profesional (Ap) se puede observar :
 - Una media de 46,25, se caracteriza como “Se utiliza algunas veces”
 - Un valor mínimo de 20, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 90, se caracteriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”
- En la estrategia preocuparse (Pr) se puede observar :
 - Una media de 59,04, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor mínimo de 20, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 96, se caracteriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”
- En la estrategia buscar pertenencia (Pe) se puede observar :
 - Una media de 57,83, se caracteriza como “Se utiliza raras veces”
 - Un valor mínimo de 24, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 92, se caracteriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”
- En la estrategia hacerse ilusiones (Hi) se puede observar:
 - Una media de 53,30, se caracteriza como “Se utiliza raras veces”
 - Un valor mínimo de 28, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 100, se caracteriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”
- En la estrategia falta de afrontamiento (Na) se puede observar:
 - Una media de 45,83, se caracteriza como “Se utiliza algunas veces”
 - Un valor mínimo de 20, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
 - Un valor máximo de 80, se caracteriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia ignorar el problema (Ip) se puede observar:
- Una media de 45,65, se caracteriza como “Se utiliza a menudo”
- Un valor mínimo de 20, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
- Un valor máximo de 80, se caracteriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia reducción de la tensión (Rt) se puede observar :
- Una media de 36,96, se caracteriza como “Se utiliza raras veces”
- Un valor mínimo de 20, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
- Un valor máximo de 84, se caracteriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia reservarlo para sí (Re) se puede observar :
- Una media de 51,25, se caracteriza como “Se utiliza algunas veces”
- Un valor mínimo de 20, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
- Un valor máximo de 100, se caracteriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

- En la estrategia autoinculparse (Cu) se puede observar:
- Una media de 47.93, se caracteriza como “Se utiliza raras veces”
- Un valor mínimo de 20, se caracteriza como “Estrategia no utilizada”
- Un valor máximo de 95, se caracteriza como “Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 6. Nivel de estrategia de afrontamiento

	Válido					Total
	Estrategia no utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	100
CONCENTRARSE EN RESOLVER EL PROBLEMA	62	17.4	12	5.4	3.3	100
ESFORZARSE Y TENER ÉXITO	51.1	8.7	19.6	10.9	9.8	100
INVERTIR EN AMIGOS ÍNTIMOS	53.3	23.9	5.4	14.1	3.3	100
FIJARSE EN LO POSITIVO	39.1	18.5	15.2	13	14.1	100
BUSCAR DIVERSIONES RELAJANTES	53.3	8.7	14.1	13	10.9	100
DISTRACCIÓN FÍSICA	16.3	25	27.2	16.3	15.2	100
BUSCAR APOYO SOCIAL	45.7	13	20.7	17.4	3.3	100
ACCIÓN SOCIAL	4.3	19.6	16.3	18.5	41.3	100

BUSCAR APOYO ESPIRITUAL	21.7	22.8	22.8	17.4	15.2	100
BUSCAR AYUDA PROFESIONAL	21.7	22.8	21.7	17.4	16.3	100
PREOCUPARSE	67.4	12	8.7	8.7	3.3	100
BUSCAR PERTENENCIA	50	18.5	16.3	6.5	8.7	100
HACERSE ILUSIONES	41.3	26.1	10.9	12	9.8	100
FALTA DE AFRONTAMIENTO	14.1	17.4	18.5	16.3	33.7	100
IGNORAR EL PROBLEMA	13	12	29.3	18.5	27.2	100
REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN	34.8	18.5	20.7	12	14.1	100
RESERVARLO PARA SÍ	35.9	21.7	18.5	12	12	100
AUTOINCULPARSE	44.6	18.5	14.1	14.1	8.7	100
PROMEDIO	37.2	18.1	17.3	13.5	13.9	100.0

Comentario:

El nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera categoría “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 37.2%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 13.5%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”

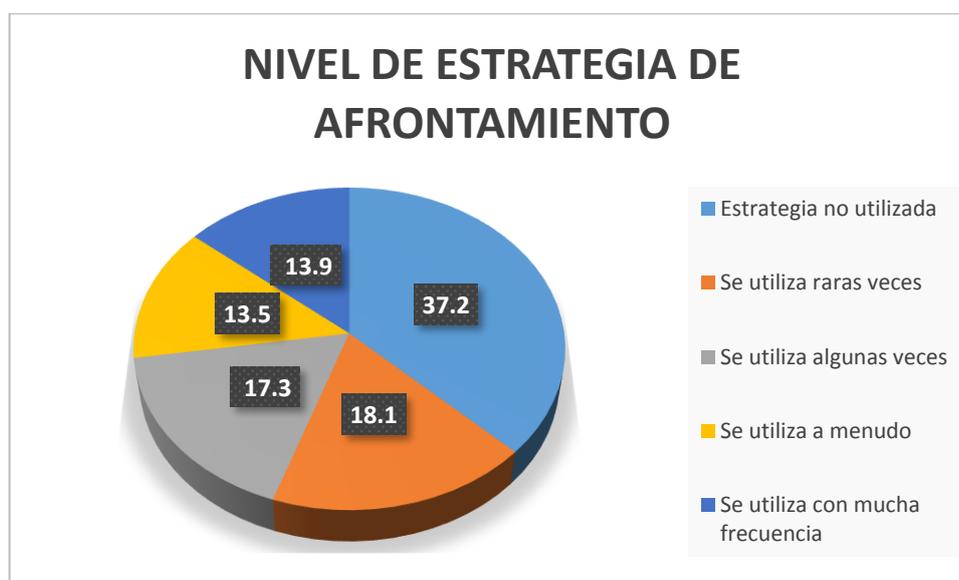


Figura 1. Nivel de Estrategia de afrontamiento

Comentario:

El nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera categoría “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 37.2%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 13.5%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”

Tabla 7. Nivel de Resolución de Problemas de la Escala Estrategia de Afrontamiento

	RESOLUCION DE PROBLEMAS					Total
	Estrategia no utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	
CONCENTRARSE EN RESOLVER EL PROBLEMA	62	17.4	12	5.4	3.3	100
ESFORZARSE Y TENER ÉXITO	51.1	8.7	19.6	10.9	9.8	100
INVERTIR EN AMIGOS ÍNTIMOS	53.3	23.9	5.4	14.1	3.3	100
FIJARSE EN LO POSITIVO	39.1	18.5	15.2	13	14.1	100
BUSCAR DIVERSIONES RELAJANTES	53.3	8.7	14.1	13	10.9	100
DISTRACCIÓN FÍSICA	16.3	25	27.2	16.3	15.2	100
PROMEDIO	45.9	17.0	15.6	12.1	9.4	100

Comentario:

El nivel de la dimensión Resolución de problemas en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 45.9 % se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 17.0 % se considera la categoría “ Se utiliza raras veces “
- El 15.6 % se considera la categoría “ Se utiliza algunas veces”
- El 12.1 % se considera la categoría “ Se utiliza a menudo “
- El 9. 4% se considera la categoría “ Se utiliza con mucha frecuencia”



Figura 2. Nivel de Resolución de problemas

Comentario:

El nivel de la dimensión Resolución de problemas en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 45.9 % se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 9. 4% se considera la categoría “ Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 8. Nivel de Concentrarse en resolver el problema

Resultados del Nivel de Concentrarse en resolver el problema de la dimensión resolución de problemas de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	57	61,96	62,0	62,0
	Se utiliza raras veces	16	17,39	17,4	79,3
	Se utiliza algunas veces	11	11,96	12,0	91,3
	Se utiliza a menudo	5	5,43	5,4	96,7
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	3,26	3,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de concentrarse en resolver el problema en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 61,96%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 17,39%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”
- El 11,96%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces ”
- El 5,43%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”
- El 3,26%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

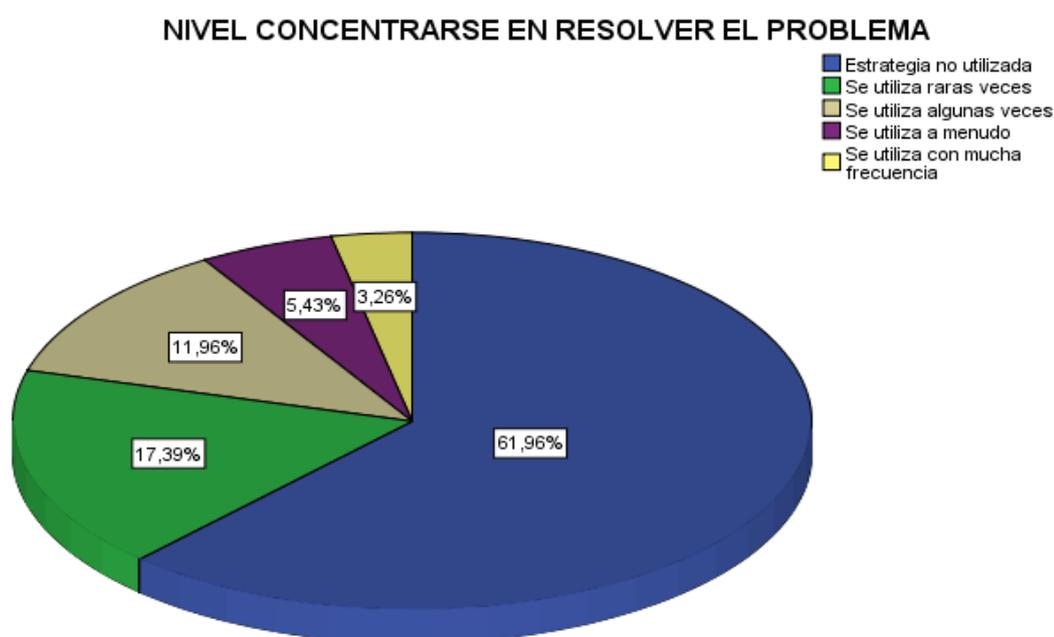


Figura 3. Nivel Concentrarse en resolver el problema

Comentario:

El nivel de concentrarse en resolver el problema en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 61,96%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 3,26%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 9. Nivel de Esforzarse y tener éxito

Resultados del Nivel de esforzarse y tener éxito de la dimensión resolución de problemas de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	47	51,09	51,1	51,1
	Se utiliza raras veces	8	8,70	8,7	59,8
	Se utiliza algunas veces	18	19,57	19,6	79,3
	Se utiliza a menudo	10	10,87	10,9	90,2
	Se utiliza con mucha frecuencia	9	9,78	9,8	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de esforzarse y tener éxito en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 51,09%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 19,57%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”
- El 10,87%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo ”
- El 9,78%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”
- El 8,70%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”

NIVEL ESFORZARSE Y TENER ÉXITO

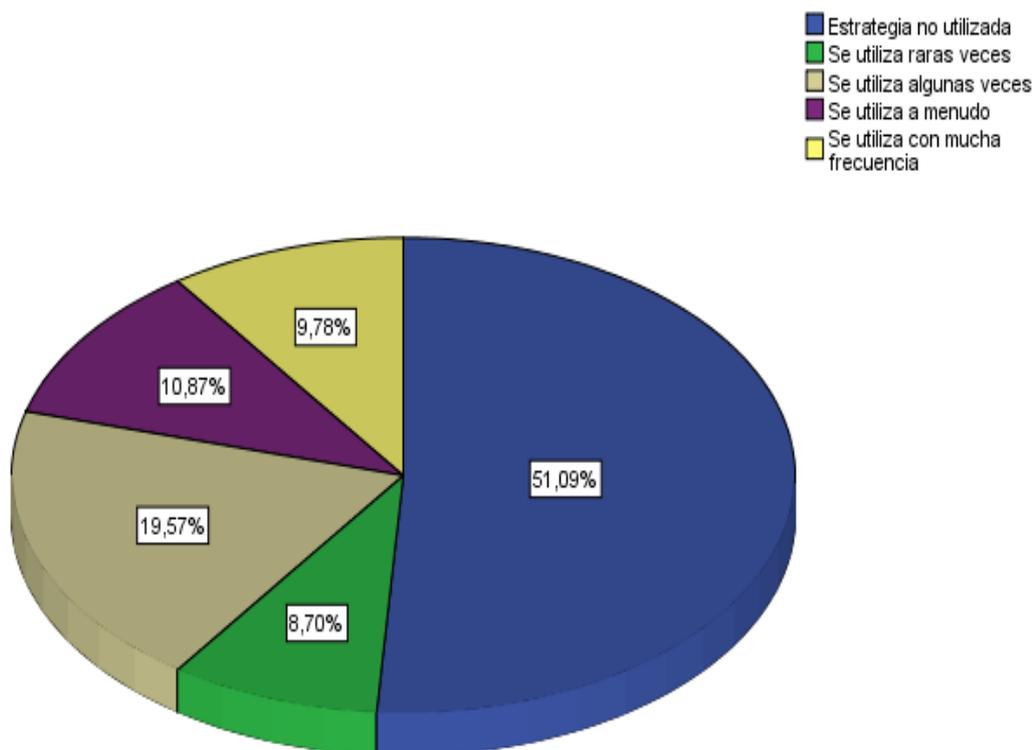


Figura 4. Nivel de Esforzarse y tener éxito

Comentario:

El nivel de esforzarse y tener éxito en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 51,09%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 8,70%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”

Tabla 10. Nivel de Invertir en amigos Íntimos

Resultados del Nivel de invertir en amigos íntimos de la dimensión resolución de problemas de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	49	53,26	53,3	53,3
	Se utiliza raras veces	22	23,91	23,9	77,2
	Se utiliza algunas veces	5	5,43	5,4	82,6
	Se utiliza a menudo	13	14,13	14,1	96,7
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	3,26	3,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de invertir en amigos íntimos en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 53,26%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 23,91%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”
- El 14,13%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo ”
- El 5,43%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces ”
- El 3,26%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia ”

NIVEL INVERTIR EN AMIGOS ÍNTIMOS

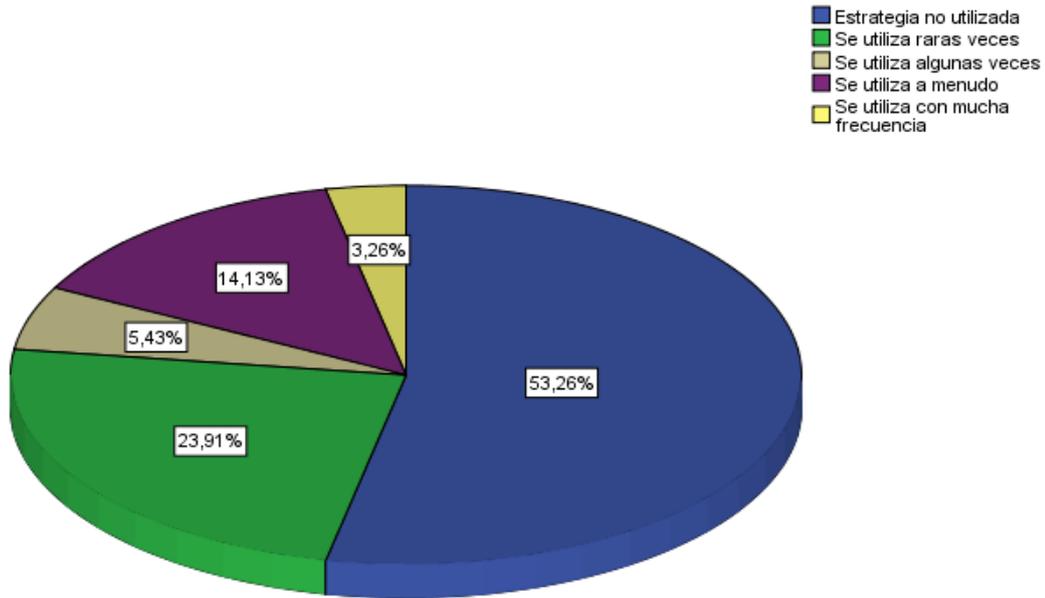


Figura 5. Nivel de Invertir en amigos íntimos

Comentario:

El nivel de en invertir en amigos íntimos en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- ✓ El 53,26%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- ✓ El 3,26%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia ”

Tabla 11. Nivel de Fijarse en lo positivo

Resultados del Nivel de fijarse en lo positivo de la dimensión resolución de problemas de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	36	39,13	39,1	39,1
	Se utiliza raras veces	17	18,48	18,5	57,6
	Se utiliza algunas veces	14	15,22	15,2	72,8
	Se utiliza a menudo	12	13,04	13,0	85,9
	Se utiliza con mucha frecuencia	13	14,13	14,1	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de fijarse en lo positivo en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 39,13%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 18,48%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”
- El 15,22%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces”
- El 14,13%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia ”
- El 13,04%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo ”

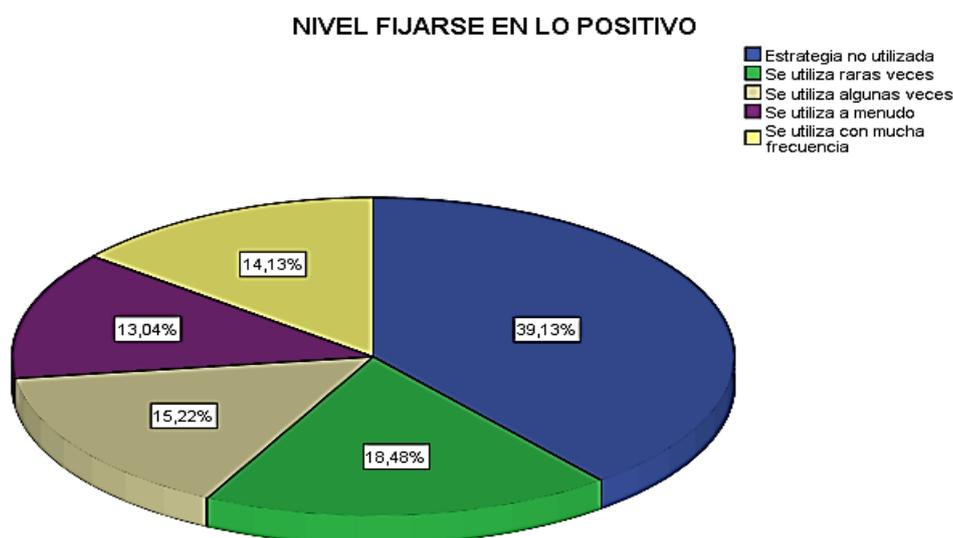


Figura 6. Nivel de Fijarse en lo positivo

Comentario:

El nivel de fijarse en lo positivo en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 39,13%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 13,04%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo ”

Tabla 12. Nivel de Buscar diversiones relajantes

Resultados del Nivel de buscar diversiones relajantes de la dimensión resolución de problemas de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	49	53,26	53,3	53,3
	Se utiliza raras veces	8	8,70	8,7	62,0
	Se utiliza algunas veces	13	14,13	14,1	76,1
	Se utiliza a menudo	12	13,04	13,0	89,1
	Se utiliza con mucha frecuencia	10	10,87	10,9	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de buscar diversiones relajantes en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 53,26%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 14,13%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”
- El 13,04%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”
- El 10,87%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia ”
- El 8,70%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces ”

NIVEL BUSCAR DIVERSIONES RELAJANTES

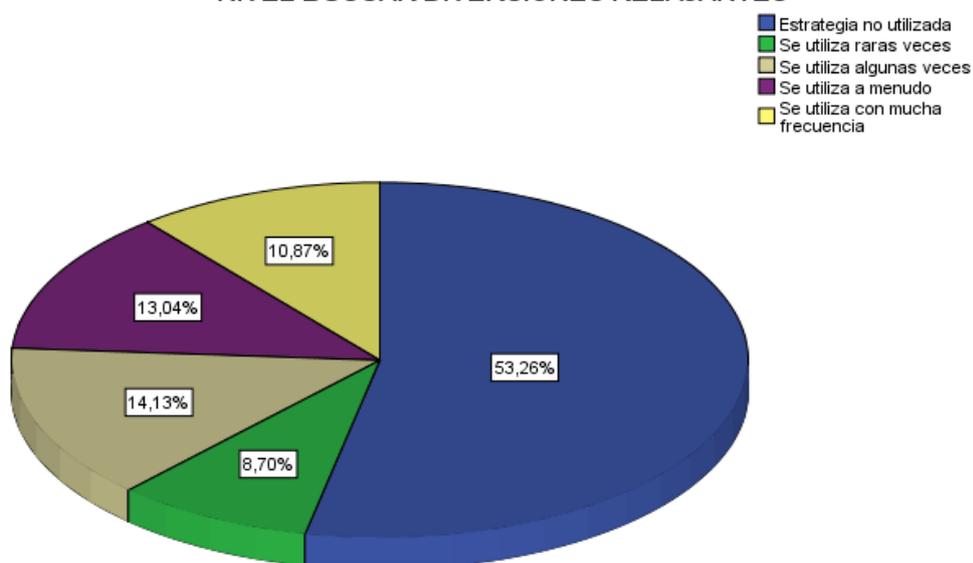


Figura 7. Nivel de Buscar diversiones relajantes

Comentario:

El nivel de buscar diversiones relajantes en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 53,26%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 8,70%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”

Tabla 13. Nivel de Distracción física

Resultados del Nivel de distracción física de la dimensión resolución de problemas de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	15	16,30	16,3	16,3
	Se utiliza raras veces	23	25,00	25,0	41,3
	Se utiliza algunas veces	25	27,17	27,2	68,5
	Se utiliza a menudo	15	16,30	16,3	84,8
	Se utiliza con mucha frecuencia	14	15,22	15,2	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de distracción física en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 27,17%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”
- El 25,00%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”
- El 16,30%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada” y “Se utiliza a menudo”
- El 15,22%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

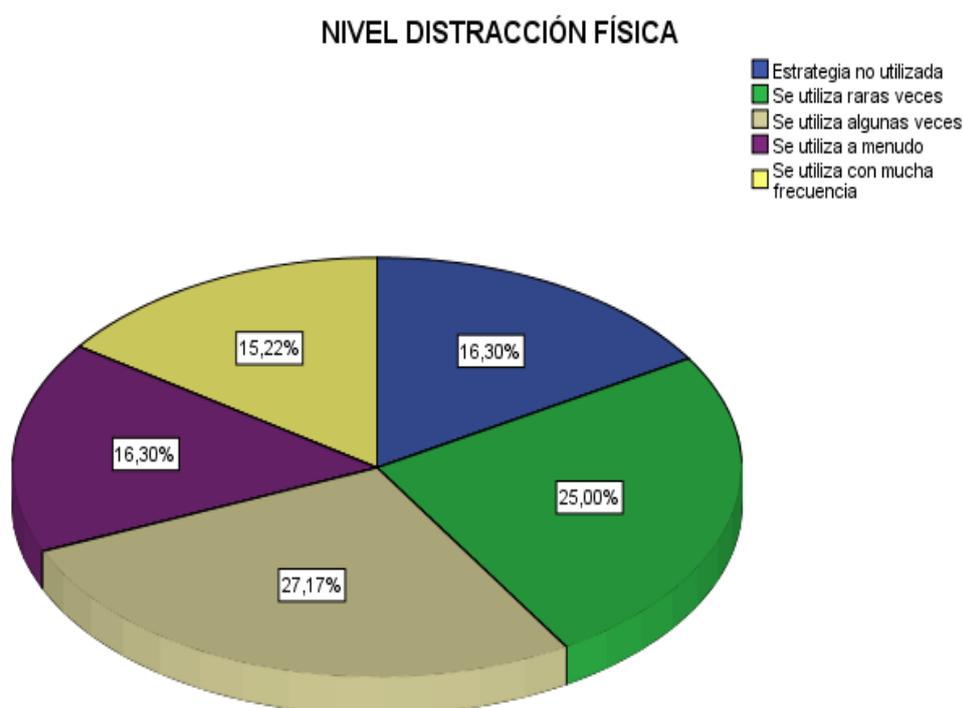


Figura 8. Nivel de Distracción física

Comentario:

El nivel de distracción física en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 27,17%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”
- El 15,22%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 14. Nivel de Referencia a Otros de la Escala Estrategia de Afrontamiento

	Válido					Total
	Estrategia no utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	
BUSCAR APOYO SOCIAL	45.7	13	20.7	17.4	3.3	100
ACCIÓN SOCIAL	4.3	19.6	16.3	18.5	41.3	100
BUSCAR APOYO ESPIRITUAL	21.7	22.8	22.8	17.4	15.2	100
BUSCAR AYUDA PROFESIONAL	21.7	22.8	21.7	17.4	16.3	100
PROMEDIO	23.4	19.6	20.4	17.7	19.0	100

Comentario:

El nivel de la dimensión Referencia a otros en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 23.4 % se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- EL 20.4% se considera la categoría “Se utiliza algunas veces”
- El 19.6 % se considera la categoría “ Se utiliza raras veces “
- El 19.0% se considera la categoría “ Se utiliza con mucha frecuencia “
- El 17.7 % se considera la categoría “ Se utiliza a menudo”

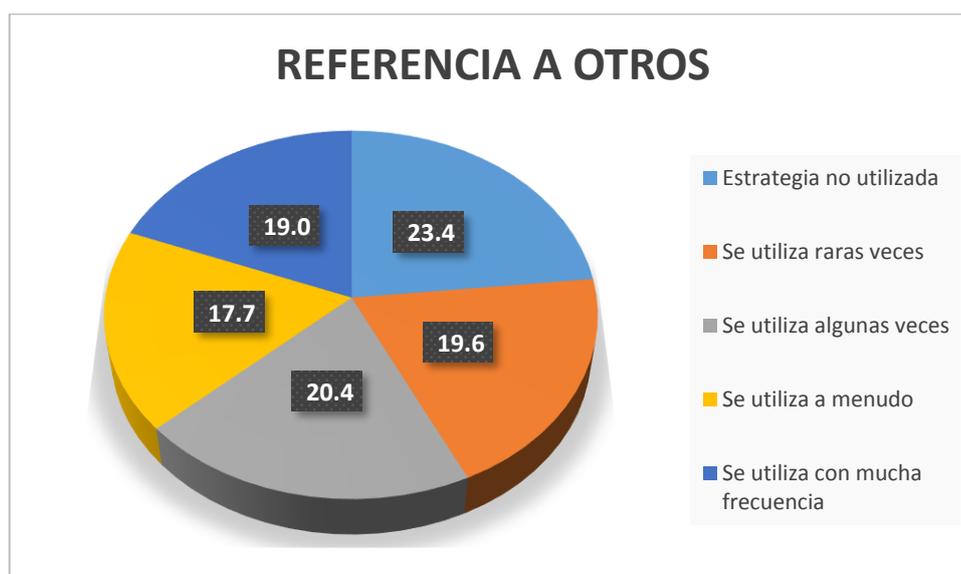


Figura 9. Nivel de Referencia a otros

Comentario:

El nivel de la dimensión Referencia a otros en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 23.4 % se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 17.7 % se considera la categoría “Se utiliza a menudo”

Tabla 15. Nivel de Busca apoyo social

Resultados del Nivel de busca apoyo social de la dimensión referencia a los otros de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	42	45,65	45,7	45,7
	Se utiliza raras veces	12	13,04	13,0	58,7
	Se utiliza algunas veces	19	20,65	20,7	79,3
	Se utiliza a menudo	16	17,39	17,4	96,7
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	3,26	3,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de busca apoyo social en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 45,65%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada ”
- El 20,65%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces”
- El 17,39%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”
- El 13,04%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces ”
- El 3,26%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia ”

NIVEL BUSCAR APOYO SOCIAL

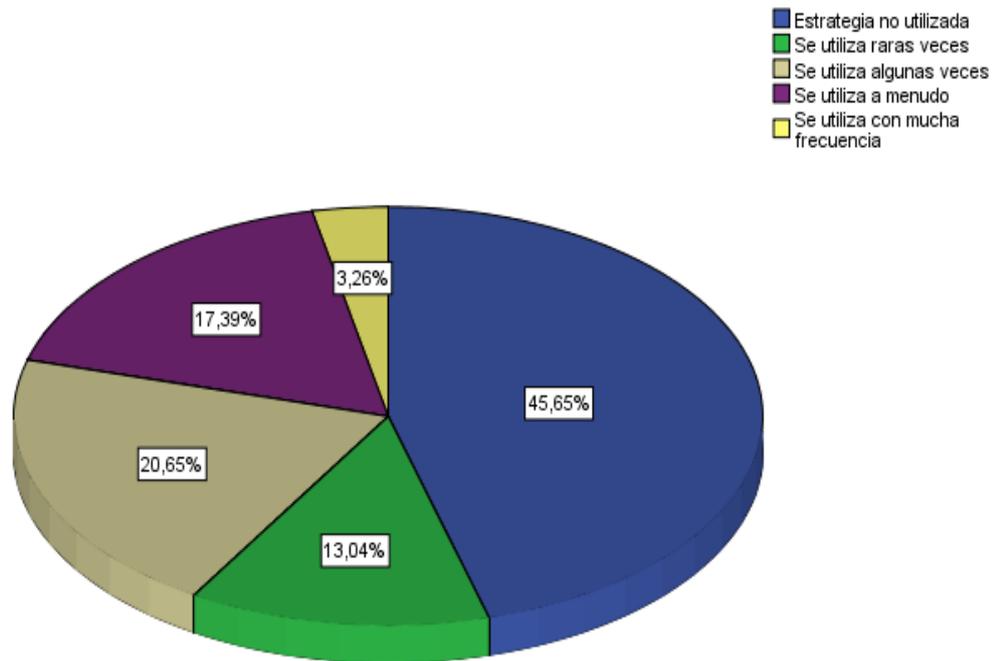


Figura 10. Nivel de Buscar apoyo social

Comentario:

El nivel de busca apoyo social en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 45,65%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada ”
- El 3,26%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia ”

Tabla 16. Nivel de Acción social

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	4	4,35	4,3	4,3
	Se utiliza raras veces	18	18,48	19,6	23,9
	Se utiliza algunas veces	15	16,30	16,3	40,2
	Se utiliza a menudo	17	18,48	18,5	58,7
	Se utiliza con mucha frecuencia	38	41,30	41,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de acción social en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza con mucha frecuencia”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 41,30%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”
- El 19,57%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 18,48%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”
- El 16,30%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces”
- El 4,35%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”

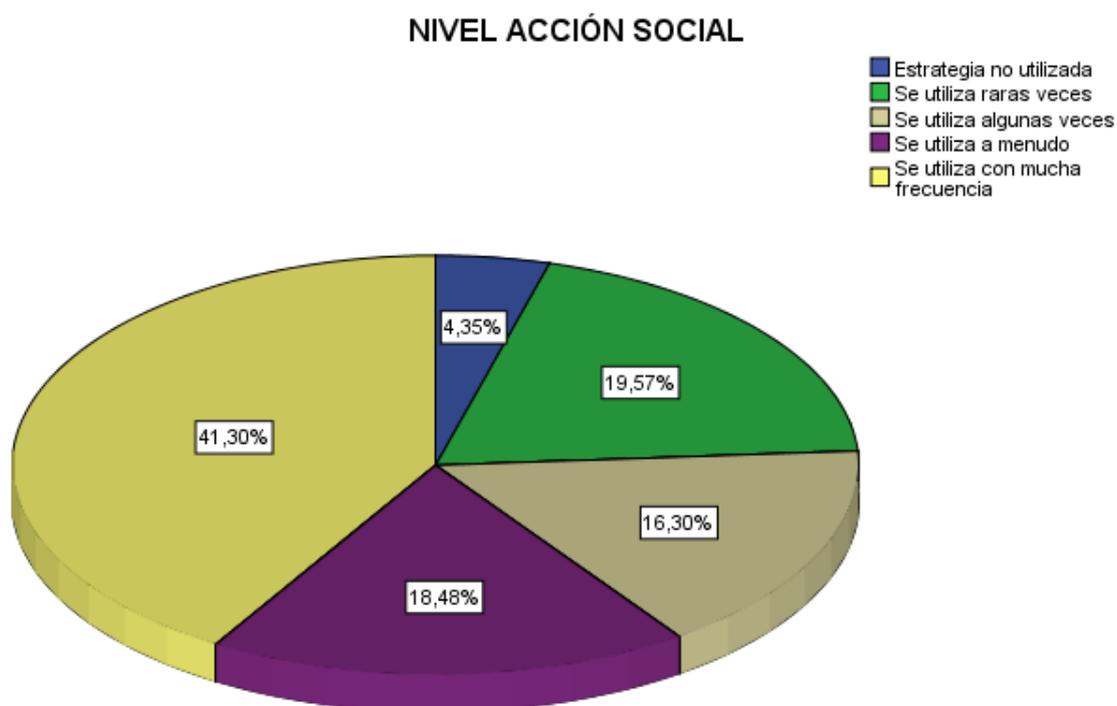


Figura 11. Nivel de Acción social

Comentario:

El nivel de acción social en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza con mucha frecuencia”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 41,30%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”
- El 4,35%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”

Tabla 17. Nivel de Buscar apoyo espiritual

Resultados del Nivel de buscar apoyo espiritual de la dimensión referencia a los otros de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	20	21,74	21,7	21,7
	Se utiliza raras veces	21	22,83	22,8	44,6
	Se utiliza algunas veces	21	22,83	22,8	67,4
	Se utiliza a menudo	16	17,39	17,4	84,8
	Se utiliza con mucha frecuencia	14	15,22	15,2	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de buscar apoyo espiritual en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza raras veces” y “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 22,83%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces” y “Se utiliza algunas veces”
- El 21,74%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 17,39%, se considera la categoría “Se utiliza algunas a menudo ”
- El 15,22%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

NIVEL BUSCAR APOYO ESPIRITUAL

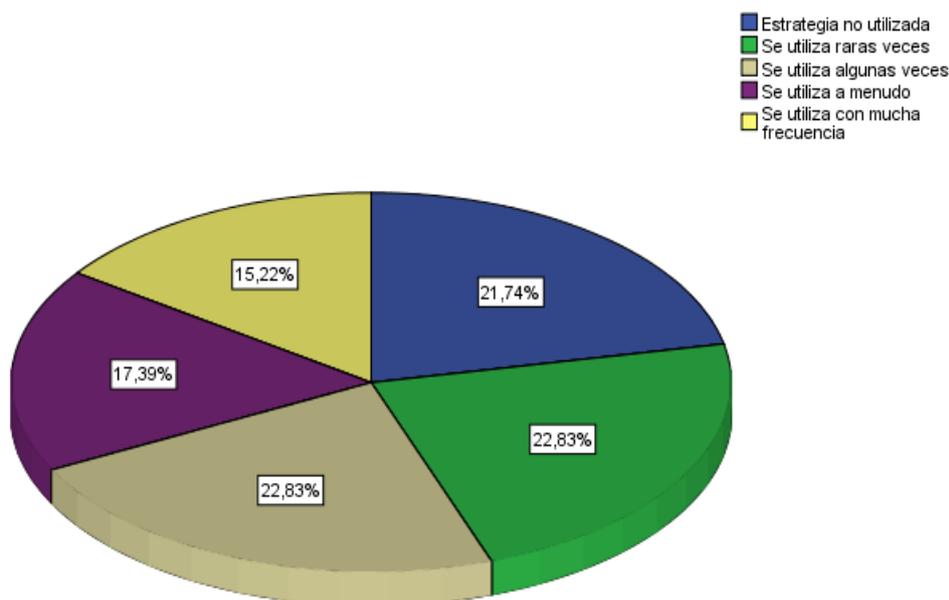


Figura 12. Nivel de Apoyo espiritual

Comentario:

El nivel de buscar apoyo espiritual en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 21,74%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces”
- El 15,22%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 18. Nivel de Buscar ayuda profesional

Resultados del Nivel de buscar ayuda profesional de la dimensión referencia a los otros de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	20	21,74	21,7	21,7
	Se utiliza raras veces	21	22,83	22,8	44,6
	Se utiliza algunas veces	20	21,74	21,7	66,3
	Se utiliza a menudo	16	17,39	17,4	83,7
	Se utiliza con mucha frecuencia	15	16,30	16,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de buscar ayuda profesional en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza raras veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 22,8%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 21,74%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada” y “Se utiliza algunas veces”
- El 17,39%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”
- El 16,30%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

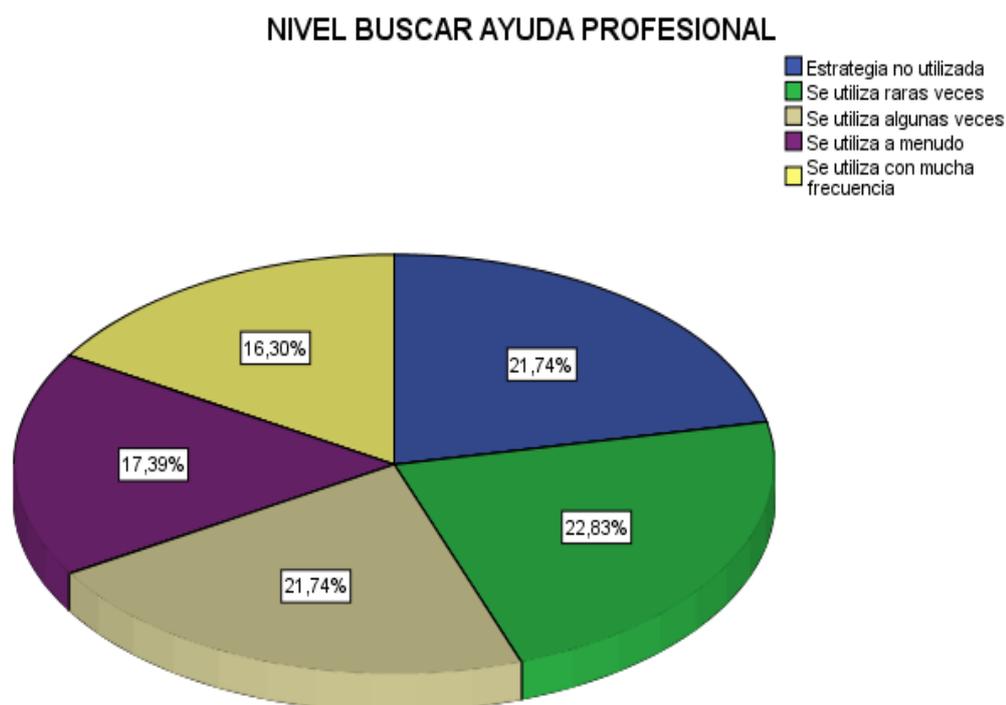


Figura 13. Nivel de Buscar ayuda profesional

Comentario:

El nivel de buscar ayuda profesional en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza raras veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 22,83%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 16,30%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 19. Nivel de Afrontamiento no productivo de la Escala Estrategia de Afrontamiento

	Válido					Total
	Estrategia no utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	
PREOCUPARSE	67.4	12	8.7	8.7	3.3	100
BUSCAR PERTENENCIA	50	18.5	16.3	6.5	8.7	100
HACERSE ILUSIONES	41.3	26.1	10.9	12	9.8	100
FALTA DE AFRONTAMIENTO	14.1	17.4	18.5	16.3	33.7	100
IGNORAR EL PROBLEMA	13	12	29.3	18.5	27.2	100
REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN	34.8	18.5	20.7	12	14.1	100
RESERVARLO PARA SÍ	35.9	21.7	18.5	12	12	100
AUTOINCULPARSE	44.6	18.5	14.1	14.1	8.7	100
PROMEDIO	37.6	18.1	17.1	12.5	14.7	100

Comentario:

El nivel de la dimensión Afrontamiento no Productivo en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 37.6% se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 18.1% se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 17.1 % se considera la categoría “ Se utiliza algunas veces “
- El 14.7% se considera la categoría “ Se utiliza con mucha frecuencia “
- El 12.5 % se considera la categoría “ Se utiliza a menudo”

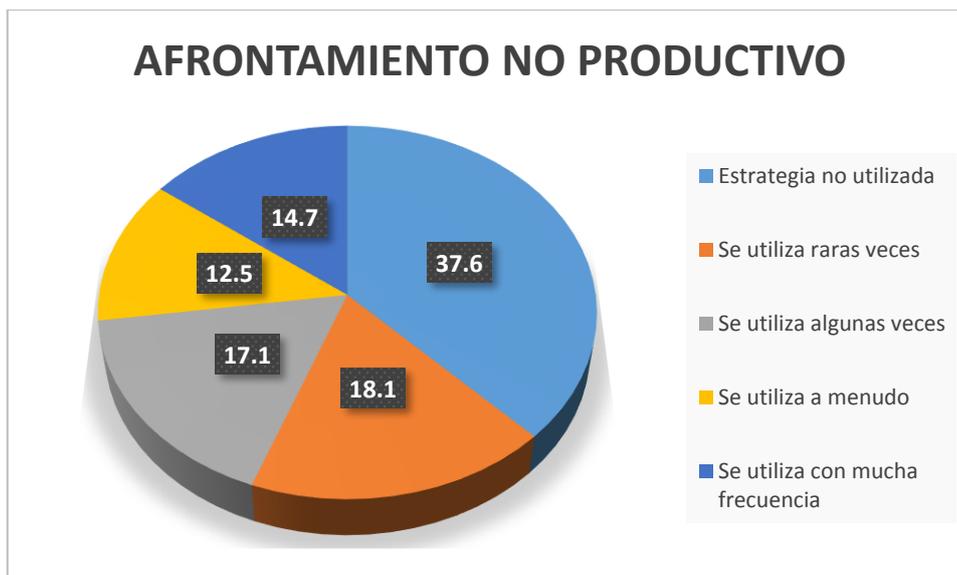


Figura 14. Nivel de afrontamiento no productivo

Comentario:

El nivel de la dimensión Afrontamiento no Productivo en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 37. 6% se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 12.5 % se considera la categoría “ Se utiliza a menudo”

Tabla 20. Nivel de Preocuparse

Resultados del Nivel de preocuparse de la dimensión afrontamiento no productivo de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	62	67,39	67,4	67,4
	Se utiliza raras veces	11	11,96	12,0	79,3
	Se utiliza algunas veces	8	8,70	8,7	88,0
	Se utiliza a menudo	8	8,70	8,7	96,7
	Se utiliza con mucha frecuencia	3	3,26	3,3	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de preocuparse en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 67,39%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 11,96%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 8,70%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces” y “Se utiliza a menudo ”
- El 3,26%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

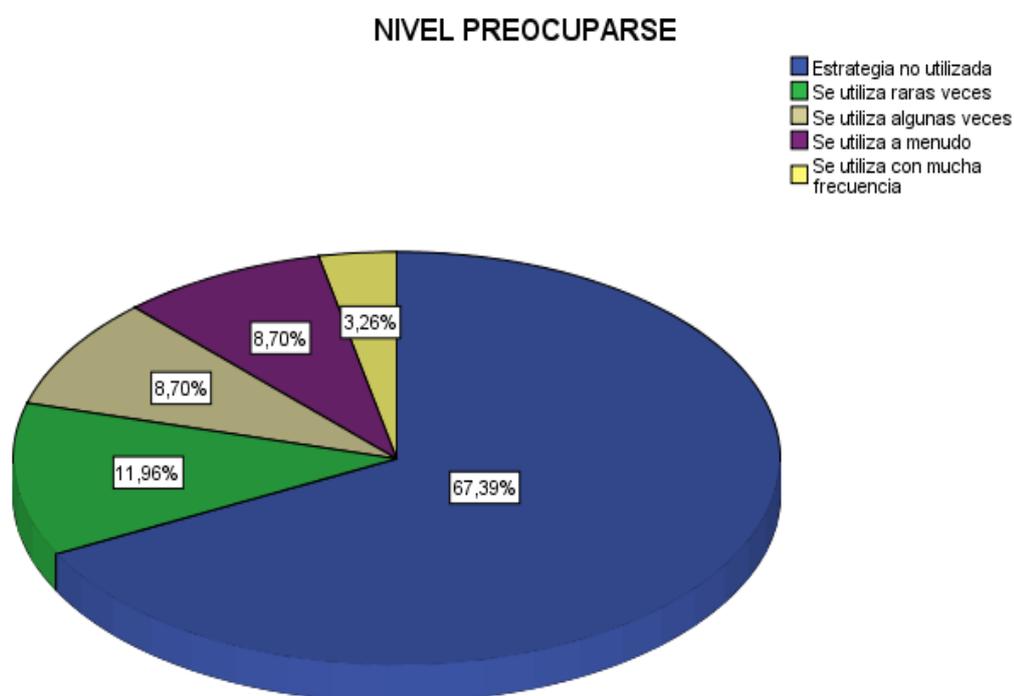


Figura 15. Nivel de Preocuparse

Comentario:

El nivel de preocuparse en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 67,39%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 3,26%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 21. Nivel de Buscar pertenencia

Resultados del Nivel de buscar pertenencia de la dimensión afrontamiento no productivo de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	46	50,00	50,0	50,0
	Se utiliza raras veces	17	18,48	18,5	68,5
	Se utiliza algunas veces	15	16,30	16,3	84,8
	Se utiliza a menudo	6	6,52	6,5	91,3
	Se utiliza con mucha frecuencia	8	8,70	8,7	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de pertenencia en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,00%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 18,48%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 16,30%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces”
- El 8,70%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia ”
- El 6,52%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”

NIVEL BUSCAR PERTENENCIA

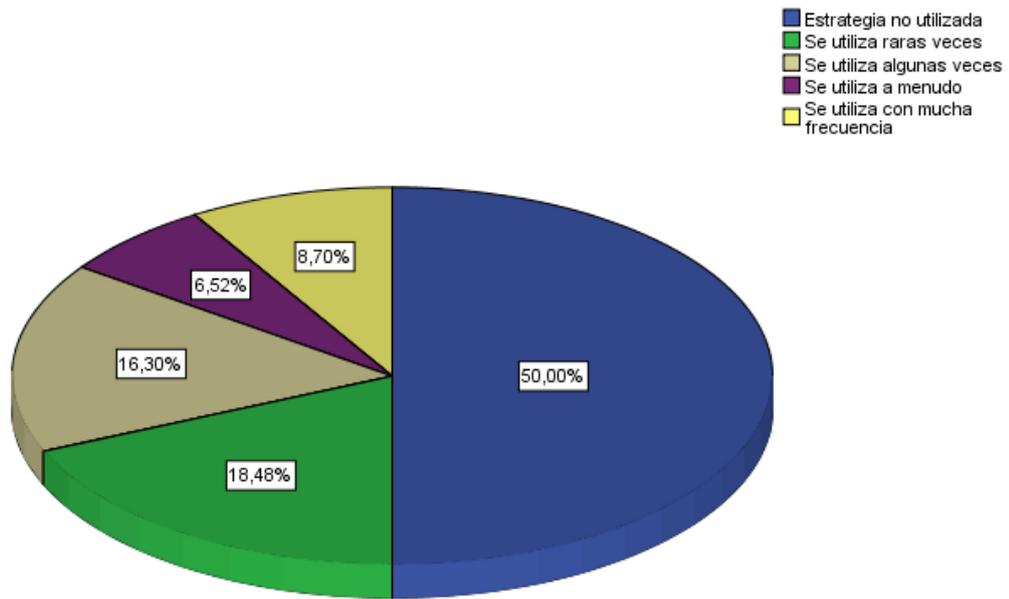


Figura 16. Nivel de Buscar pertenencia

Comentario:

El nivel de pertenencia en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,00%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 6,52%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”

Tabla 22. Nivel de Hacerse ilusiones

Resultados del Nivel de hacerse ilusiones de la dimensión afrontamiento no productivo de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	38	41,30	41,3	41,3
	Se utiliza raras veces	24	26,09	26,1	67,4
	Se utiliza algunas veces	10	10,87	10,9	78,3
	Se utiliza a menudo	11	11,96	12,0	90,2
	Se utiliza con mucha frecuencia	9	9,78	9,8	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de hacerse ilusiones en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 41,30%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 26,09%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 11,96%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”
- El 10,87%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces ”
- El 9,78%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

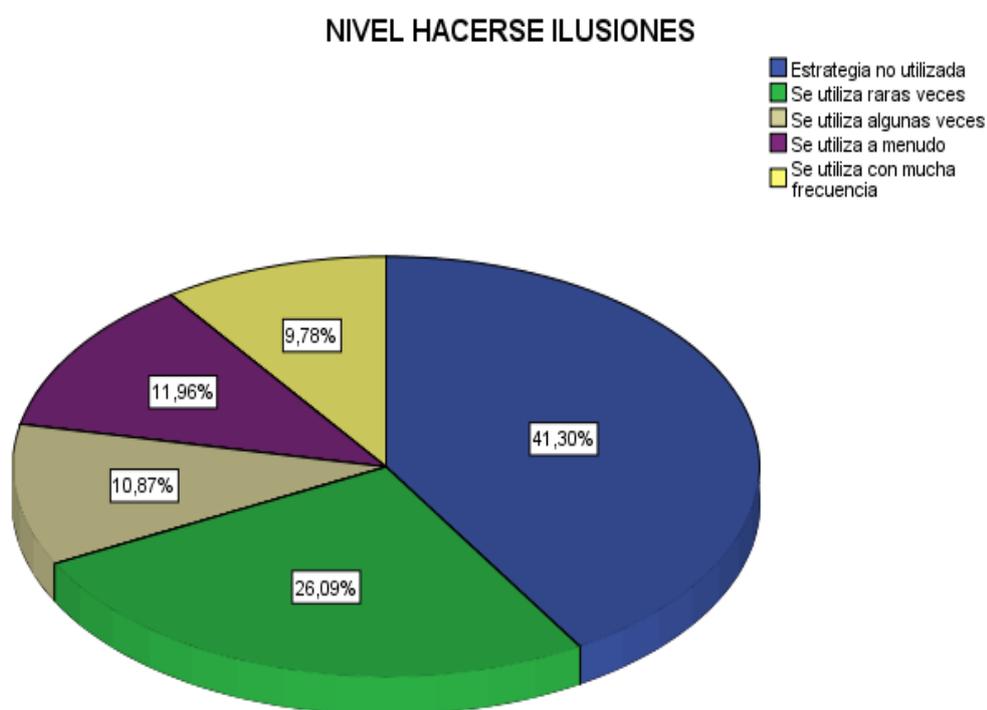


Figura 17. Nivel de Hacerse ilusiones

Comentario:

El nivel de hacerse ilusiones en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 41,30%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 9,78%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 23. Nivel de Falta de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	13	14,13	14,1	14,1
	Se utiliza raras veces	16	17,39	17,4	31,5
	Se utiliza algunas veces	17	18,48	18,5	50,0
	Se utiliza a menudo	15	16,30	16,3	66,3
	Se utiliza con mucha frecuencia	31	33,70	33,7	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de falta de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “utilizada con mucha frecuencia”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,70%, se considera la categoría “Se utilizada con mucha frecuencia”
- El 18,48%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces”
- El 17,39%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 16,30%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”
- El 14,13%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”

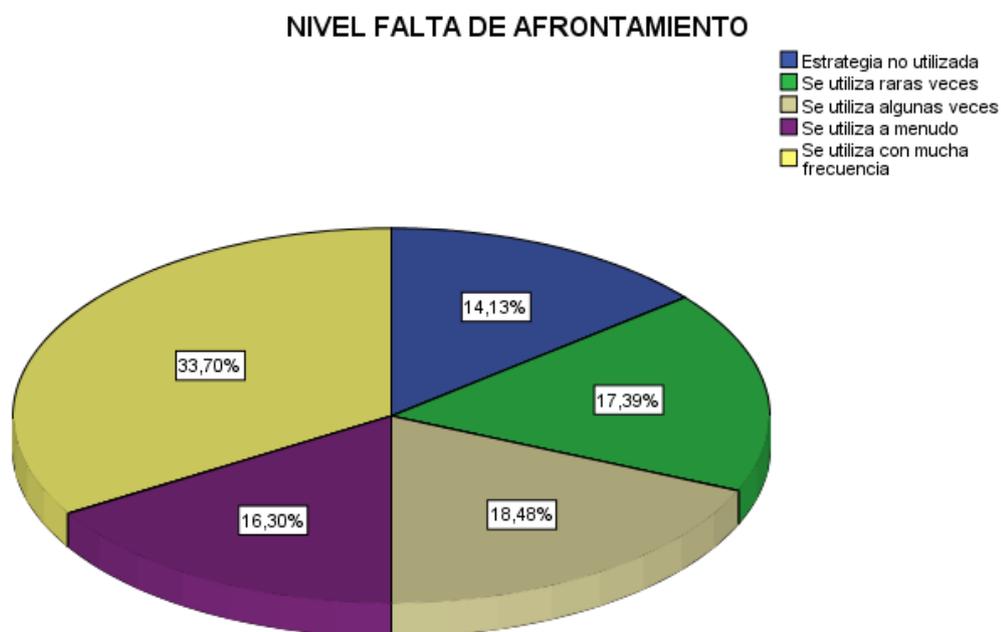


Figura 18. Nivel de Falta de afrontamiento

Comentario:

El nivel de falta de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza con mucha frecuencia”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,70%, se considera la categoría “Se utilizada con mucha frecuencia”
- El 14,13%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”

Tabla 24. Nivel de Ignorar el problema

Resultados del Nivel de ignorar el problema de la dimensión afrontamiento no productivo de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	12	13,04	13,0	13,0
	Se utiliza raras veces	11	11,96	12,0	25,0
	Se utiliza algunas veces	27	29,35	29,3	54,3
	Se utiliza a menudo	17	18,48	18,5	72,8
	Se utiliza con mucha frecuencia	25	27,17	27,2	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de ignorar el problema en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 29,35%, se considera la categoría “Se utilizada algunas veces”
- El 27,17%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”
- El 18,48%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”
- El 13,04%, se considera la categoría “Se estrategia no utilizada”
- El 12,96%, se considera la categoría “Se utiliza raras vez ”

NIVEL IGNORAR EL PROBLEMA

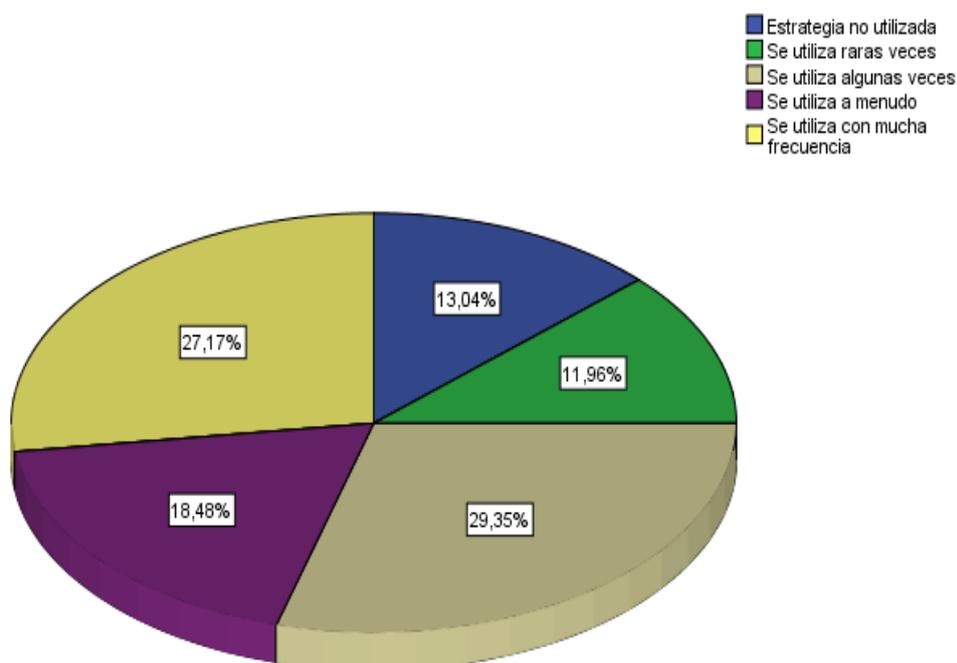


Figura 19. Nivel de Ignorar el problema

Comentario:

El nivel de ignorar el problema en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 29,35%, se considera la categoría “Se utilizada algunas veces”
- El 11,96%, se considera la categoría “Se utiliza raras vez ”

Tabla 25. Nivel de Reducción de la tensión

Resultados del Nivel de la reducción de la tensión de la dimensión afrontamiento no productivo de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	32	34,78	34,8	34,8
	Se utiliza raras veces	17	18,48	18,5	53,3
	Se utiliza algunas veces	19	20,65	20,7	73,9
	Se utiliza a menudo	11	11,96	12,0	85,9
	Se utiliza con mucha frecuencia	13	14,13	14,1	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de reducción de la tensión en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 34,78%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 20,65%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces”
- El 18,48%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 14,13%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”
- El 11,96%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”

NIVEL REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN

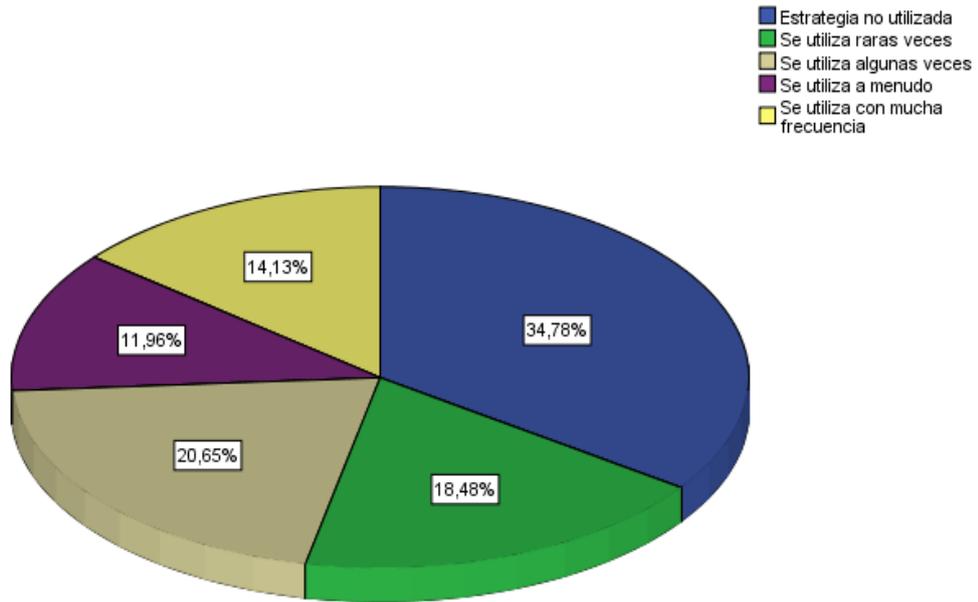


Figura 20. Nivel de Reducción de la tensión

Comentario:

El nivel de reducción de la tensión en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 34,78%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 11,96%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo”

Tabla 26. Nivel de Reservado para sí

Resultados del Nivel de reservado para sí de la dimensión afrontamiento no productivo de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	33	35,87	35,9	35,9
	Se utiliza raras veces	20	21,74	21,7	57,6
	Se utiliza algunas veces	17	18,48	18,5	76,1
	Se utiliza a menudo	11	11,96	12,0	88,0
	Se utiliza con mucha frecuencia	11	11,96	12,0	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de reservado para si en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 35,87%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 21,74%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 18,48%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces”
- El 11,96%, se considera la categoría “Se utiliza a menudo” y “Se utiliza con mucha frecuencia”

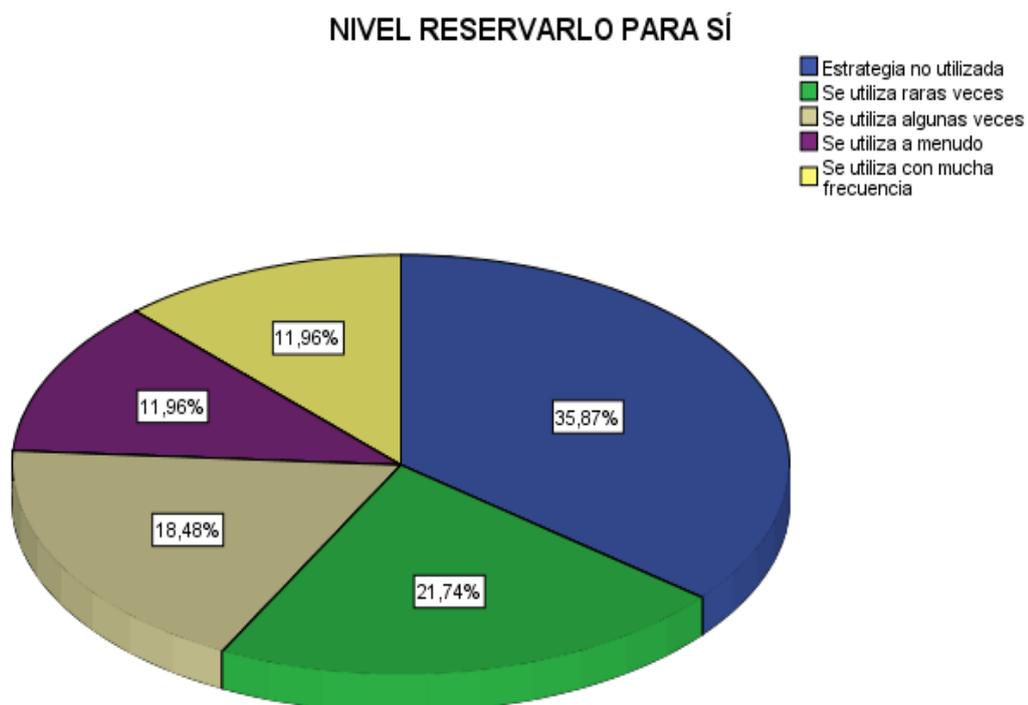


Figura 21. Nivel de Reservado para si

Comentario:

El nivel de reservado para si en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 35,87%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 11,96%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

Tabla 27. Nivel de Autoinculparse

Resultados del Nivel de autoinculparse de la dimensión afrontamiento no productivo de la escala estrategias de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	41	44,57	44,6	44,6
	Se utiliza raras veces	17	18,48	18,5	63,0
	Se utiliza algunas veces	13	14,13	14,1	77,2
	Se utiliza a menudo	13	14,13	14,1	91,3
	Se utiliza con mucha frecuencia	8	8,70	8,7	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de autoinculparse en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 44,56%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 18,48%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”
- El 14,13%, se considera la categoría “Se utiliza algunas veces” y “Se utiliza a menudo”
- El 8,70%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

NIVEL AUTOINCULPARSE

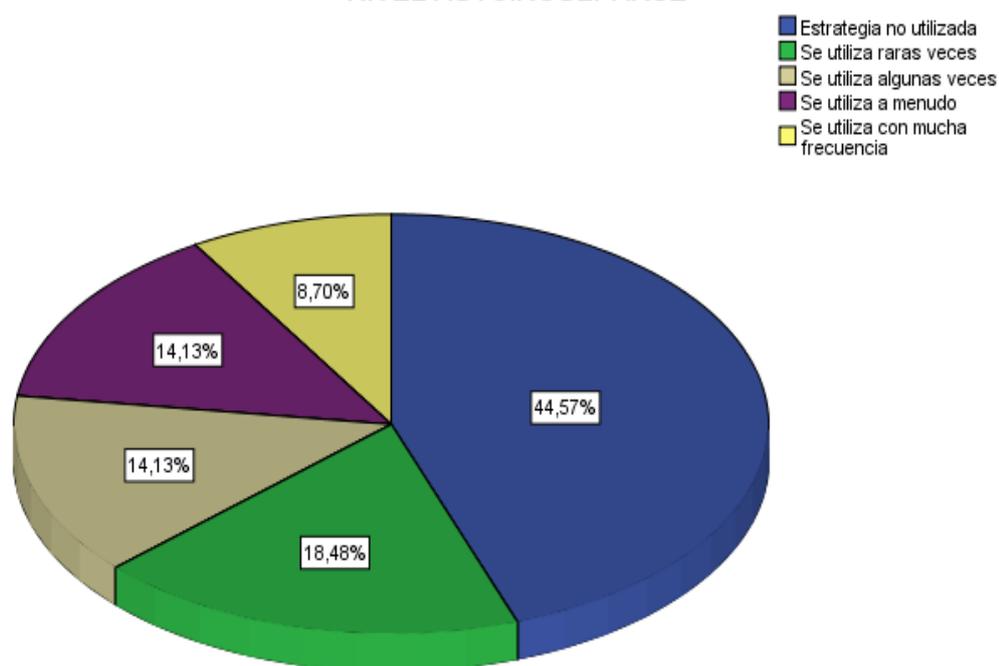


Figura 22. Nivel de Autoinculparse

Comentario:

El nivel de autoinculparse en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, se considera “Estrategia no utilizada”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 44,57%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”
- El 8,70%, se considera la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”

4.3 Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio tuvo como objetivo general el de determinar el nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos, contando con 92 estudiantes para la evaluación de la escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis (ACS)” adaptada a Lima por Beatriz Canessa (2002). Los resultados arrojan que el nivel de estrategias de afrontamiento se encuentra en la categoría “Estrategia no utilizada” con un 37,2 %, indicando que los alumnos presentan dificultad para emplear sus recursos ya sean cognitivos o de carácter afectivo para encarar o hacer frente a los problemas que se presentan en la vida cotidiana. Por otro lado, se obtuvo un 13.5% como resultado en la categoría “Se utiliza a menudo” lo que nos indica que utilizan o ponen en acción las estrategias frente a manifestaciones que puedan causar perturbación para luego estar en equilibrio nuevamente.

Con respecto a los autores Lazarus y Folkman (1994): Refieren que el afrontamiento son expresiones cognitivas y conductuales que se ponen en práctica como un esfuerzo de regular el estrés y las emociones asociadas a él, más allá de si ese intento sea positivo o no. Es importante mencionar que el afrontamiento ayuda también a moldear nuestras emociones y regularlas una vez generadas; así como resolver los problemas que las han generado. **(Scafarelli y García, 2010)**

Comentario: Al tener estos resultados se puede observar que los estudiantes del segundo grado del nivel secundaria no ponen en práctica los recursos que cuentan para enfrentarse a situaciones generadores de estrés o situaciones que les causa un desequilibrio, optando así por la evasión del problema y no al afrontamiento adecuadamente. Se hace importante referir que ello puede darse por la influencia de factores sociales o familiares, así como también educativos o socioculturales, además estos pueden dañar y causar o generar otros problemas en sus etapas futuras del estudiante.

Con respecto al primer **objetivo específico**, sobre Determinar el nivel de resolución de problemas en estudiantes segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. Se observa que el 45,9% de estudiantes se ubican en la categoría “Estrategia no utilizada”, lo que indica que los evaluados no afrontan de forma directa a los problemas, además

reflejan que no están poniendo en práctica las estrategias que contiene esta dimensión, por otro lado tenemos que el 9.4 % de estudiantes están situados en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo cual nos hace ver que solo un pequeño porcentaje de alumnos afrontan de forma directa a los problemas. Para ello es fundamental detallar las estrategias que contiene esta dimensión:

Concentrarse en resolver el problema donde se observa que un 62 % de los evaluados se encuentran ubicados en la categoría “estrategia no utilizada” lo cual nos hace ver que los estudiantes no cuentan con un adecuado análisis para evaluar las diferentes opciones que existen para resolver el problema, sin embargo el 3,3% de los evaluados están ubicados en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo cual indica que solo un pequeño porcentaje de alumnos resuelven sus dificultades utilizando el análisis y lo estudian metódicamente para elegir la mejor decisión.

Según los resultados similares de la investigación de Placido (2017) que trata sobre “Estrategias de afrontamiento en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer – Los Olivos”, dicha investigación arrojó como resultado en la estrategia concentrarse en resolver el problema un puntaje 50% de los evaluados se encuentran en la categoría “bajo “demostrando así que no aplican dicha estrategia ante los problemas

Asimismo tenemos los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de Aliaga (2017) que trata sobre la “Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay, 2017”, dicha investigación dio como resultados 5.6 % en la estrategia concentrarse en resolver el problema ubicándola como estrategias poco utilizadas, demostrando que prefieren utilizar otras estrategias de afrontamiento como son: en varones “reservarlo para sí” y en las mujeres “fijarse en lo positivo”

Según Canessa (2002) nos refiere que esta estrategia está orientada a resolver problemas, aplicando el análisis y el estudio sistemático para evaluar distintas formas de enfrentar los problemas

Comentario: Según los resultados presentados podemos inferir que un porcentaje alto de los evaluados no utilizan el análisis, la dedicación y concentración al momento de resolver dificultades que se les presentan, asimismo no evalúan diferentes opciones para encontrar la solución correcta.

En la estrategia Invertir en amigos íntimos se obtuvo un 53.3 % siendo su categoría “Estrategia no utilizada”, lo cual indica que no se cuenta con el interés o esfuerzo de mantener relaciones de tipos personales, sin embargo el 3,3% de los evaluados están ubicados en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo cual indica que solo un pequeño porcentaje de alumnos tiene el interés de mantener relaciones cercanas.

Según Canessa (2002): Nos dice que esta estrategia busca formar relaciones más íntimas, como reunirse con los amigos o mantener una comunicación constante.

Comentario: Como se puede ver, en esta estrategia también tenemos un porcentaje alto de alumnos que no ponen en práctica dicha estrategia, lo que podemos inferir que prefieren no entablar su tiempo en relaciones más estrechas con los amigos u otras personas cercanas a ellos.

Con respecto a la estrategia Buscar diversiones relajantes se obtuvo un 53.3 % ubicada en la categoría “Estrategia no utilizada”, lo cual nos indica que no emplean su tiempo en actividades que les agradan, por otro lado tenemos como puntaje mínimo el 8.7 % encontrándose en la categoría “Se utiliza raras veces”, lo que nos indica que hay un porcentaje alto en casi su totalidad de alumnos que no utilizan esta estrategia.

Según los resultados de esta investigación se encontraron resultados similares en la investigación de Aliaga (2017) que trata sobre la “Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay, 2017”, dicha investigación dio como resultados de 3,2 % en varones y 7% en mujeres en la estrategia Buscar diversiones relajantes considerándolas así como estrategias poco utilizadas, lo que indica que estas estrategias no se están poniendo en práctica.

Según Canessa (2002): Hace referencia que esta estrategia tiene que ver con las actividades de ocio que utilizamos para hacer frente a los problemas.

Comentario: En esta estrategia podemos observar que gran porcentaje está ubicado en una valor negativa por así llamarlo, ya que más del 60 % se puede ver que esta entre la categoría estrategia no utilizada y raras veces utilizadas, lo que podemos concluir que es una

En la estrategia Esforzarse y tener éxito se obtuvo un 51.1% ubicándose en la categoría “Estrategia no utilizada”, lo que nos refiere que presentan poca ambición y dedicación en sus actividades u objetivos. Por otro lado tenemos como puntaje mínimo el 8.7 % encontrándose en la categoría “Se utiliza raras veces”, lo que nos indica que extrañamente muestran esfuerzo en los objetivos trazados

Según los resultados similares de la investigación de Placido (2017) que trata sobre “Estrategias de afrontamiento en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer – Los Olivos”, dicha investigación arrojó como resultado en la estrategia Esforzarse y tener éxito un puntaje 54% de los evaluados se encuentran en la categoría “bajo “demostrando así que no aplican dicha estrategia ante situaciones que demandan dedicación

Según Canessa (2002): Nos indica que esta estrategia trata sobre las conductas que muestran dedicación, compromiso y dedicación.

Comentario: De acuerdo con los resultados presentados por los estudiantes podemos inferir que hay un alto índice de los evaluados que muestran poco interés por las actividades diarias u objetivos que se puedan trazar, es importante además referir que hay otro porcentaje menor de los estudiantes que si han desarrollado dicha estrategia optando así por la búsqueda del éxito mediante el trabajo duro.

Respecto la estrategia Fijarse en lo positivo se obtuvo un 39.1% siendo su categoría “Estrategia no utilizada” lo cual nos dice que hay una poca visión optimista de las cosas. Por otro lado tenemos como puntaje mínimo el 13 % encontrándose en la categoría “Se utiliza a menudo”

Según Canessa (2002): Nos dice que esta estrategia trata sobre la persona que ve de forma optimista a la vida, además de sentirse afortunado por los acontecimientos que pasa en su vida.

Comentario: Según lo evidenciado podemos precisar que esta estrategia no es utilizada por la gran mayoría de la población evaluada, mostrando así una visión poco positiva de la vida y aparentemente verse o sentirse poco afortunados

Para finalizar tenemos la estrategia Distracción física se obtuvo un 27, 2% teniendo como categoría “Se utiliza algunas veces” lo cual nos dice que los estudiantes en ocasiones ponen en práctica dicha estrategia realizando actividades deportivas, entre otras que exigen esfuerzo físico para así mantenerse en forma y gozar de buena salud. Sin embargo tenemos como puntaje mínimo el 13 % encontrándose en la categoría “Se utiliza a menudo”

Según Canessa (2002): Esta estrategia trata sobre el entusiasmo que dedicamos a la hora de realizar ejercicio físico o deporte.

Comentario: De acuerdo con los resultados presentados podemos percibir que los evaluados algunas veces utilizan actividades deportivas u otras que exigen esfuerzo físico como estrategia de afrontamiento.

Por otro lado es importante concluir que según los resultados obtenidos acerca de la dimensión “Resolver el problema”, revela que los estudiantes del segundo grado del nivel secundario no ponen en práctica dichas estrategias pertenecientes a este estilo, observándose la falta de utilidad que se les da a las herramientas tantas internas como externas que tiene el ser humano, poniendo así en riesgo su adecuado desenvolvimiento ante situaciones que se les presente y este cause un desequilibrio en él, ello puede afectar en sus diferentes ámbitos como es familiar, social y académico, más aun si tenemos encuesta que están en una etapa difícil o de riesgo.

Con respecto al segundo **objetivo específico**, sobre Determinar el nivel de referencia a otros en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. Se observa que el 23.4 % de estudiantes se ubican en la categoría “Estrategia no utilizada” lo que evidencia que no comparten sus problemas con otros y tampoco buscan apoyo en los

mismos. Por otro lado tenemos que el 17.7 % se ubican en la categoría “Se utiliza a menudo” lo que indica que este porcentaje de evaluados buscan apoyo en de las demás personas para poder dar soluciones a problemas, asimismo aceptan el soporte que se les brinda. Para ello es fundamental detallar las estrategias que contiene esta dimensión que son:

Buscar apoyo social se obtuvo un 45, 7 % ubicándose en la categoría “Estrategia no utilizada” lo que indica que los evaluados no recurren a otras personas para compartir sus problemas y buscar ayuda en darle solución, sin embargo el 3.3 % de los estudiantes se encuentran ubicados en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo que evidencia que existe un porcentaje pequeño que busca apoyo de las personas para resolver sus problemas.

Según Canessa (2002): Esta estrategia habla sobre la búsqueda de compartir y resolver problemas con la ayuda de otros.

Comentario: En esta primera estrategia de la dimensión “referencia a otros”, podemos inferir, en casi la mitad de los evaluados tienden a no buscar ayuda en las demás personas para resolver sus problemas, sin embargo ello no quiere decir que haya un porcentaje menor a lo mencionado que si lo realizan, evidenciando que invierten su tiempo en la búsqueda de otras opiniones para resolver inconvenientes que se les presenten.

En la estrategia Acción social se obtuvo 41.3% ubicándose en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo que indica que para dar solución a sus problemas buscan unirse a la gente o grupo que tiene el mismo problema, por otro lado hay un 4.3 % de estudiantes que se ubican en la categoría “Estrategia no utilizada” lo que quiere decir que hay un porcentaje pequeño que no busca un grupo externo que conozca y ayude a solucionar los problemas.

Según Canessa (2002): Esta estrategia nos dice que el sujeto deja conocer sus problemas y busca la ayuda de grupos para su resolución

Comentario: Como se puede observar en comparación de otras estrategias, esta es utilizada por un porcentaje mayor de los estudiantes, lo que nos hace inferir que ante conflictos, o problemáticas buscan organizaciones o grupos que ayuden a darle solución.

Respecto a la estrategia Apoyo espiritual se logró un 22.8% siendo su categoría “Se utiliza raras veces y algunas veces” lo que indica que muy pocas veces recurren a un ser supremo para que les ayude resolver sus problemas, Sin embargo un 15,2 % presentan una categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo que no refiere que hay un porcentaje menor que realiza esta estrategia para hacerle frente a los problemas.

Según los resultados similares de la investigación de Vasquez (2018) que trata sobre “**Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública del Callao**” dicha investigación arrojó como resultado en la estrategia: “buscar apoyo espiritual” 40, 50% de los evaluados se encuentran en la categoría “se utiliza algunas veces” demostrando así que dicha estrategia es utilizada de vez en cuando al momento que se les presenta dificultades.

Según Canessa (2002): La autora nos refiere que en esta estrategia se utiliza la creencia de un líder espiritual que ayudará a resolver sus problemas.

Comentario: En esta estrategia se puede observar que los evaluados suelen optar por utilizar algunas veces esta estrategia que nos refiere que buscan apoyo de seres divinos o supremos para que den solución a sus problemas.

Finalmente tenemos en la estrategia Buscar ayuda profesional un 22,8 % siendo su categoría “Se utiliza raras veces lo que nos dice que muy difícil buscan la opinión de un profesional para resolver las situaciones que les causa estrés. Por otro lado tenemos un 16,3 % de evaluados que se encuentran en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo que nos refiere que buscan el apoyo o ayuda de una persona que tiene mayor conocimiento que ayudará a resolver los problemas.

Según Canessa (2002): Refiere que esta es una estrategia donde se pide el apoyo de una persona preparada con más conocimiento del sujeto que está pasando por dificultades o problemas.

Comentario: Según lo presentado podemos decir que es una estrategia que nos dice que la forma para enfrentar los problemas es buscando apoyo profesional, para ello vemos que un porcentaje mayor de los estuantes suelen utilizarlo raras

veces, por otro lado se observa también que hay estudiantes que lo ponen en práctica cuando necesitan apoyo de otros, para tomar mejores decisiones.

Es importante precisar que según los resultados presentados en este estilo “Referencia a otros”, está considerado con la categoría “estrategia no utilizada”, lo cual nos refiere que los alumnos no buscan apoyo social para enfrentar sus problemas, ya sean pidiendo consejos a otras personas con más o igual experiencia que ellos, esto nos indica que en muchas ocasiones los evaluados prefieren guardar sus angustias, sus temores o preocupaciones para ellos mismos y no compartirlo, lo que implicaría que podrían no tomar la adecuada solución para las circunstancias que les desestabilicen. Sin embargo se hace fundamental precisar que tenemos otro porcentaje considerable de los evaluados que si utiliza este estilo para dar solución a sus problemas, prefiriendo así darle la utilidad a la acción social, apoyo espiritual y profesional que ayudarán a tomar las mejores decisiones cuando se vean inmersos en problemas que se les puedan presentar en los diferentes ámbitos de sus vidas

Con respecto al tercer **objetivo específico**, sobre Determinar el nivel de afrontamiento no productivo en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. Dicha dimensión obtuvo un 37,6%, siendo su categoría “Estrategia no utilizada”, lo que indica que los estudiantes no ponen en práctica las estrategias que pertenecen a esta dimensión, por otro lado tenemos que el 14,7 % de estudiantes están situados en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo cual nos hace ver que un porcentaje menor de alumnos utilizan las estrategias consideradas como no productivas, para ello es importante detallar cada una de ellas:

Estrategia Preocuparse se logró la puntuación de 67,4 % ubicándola en la categoría “Estrategia no utilizada” lo que nos indica que no existe temor hacia el futuro, por otro lado tenemos un porcentaje pequeño de un 3,3% que se encuentran en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo que evidencia que hay temor por el futuro en el sujeto

Según Canessa (2002): Menciona que la estrategia preocuparse nos dice que trata sobre como la persona mira con preocupación el futuro.

Comentario: Según los resultados expuestos podemos decir que esta estrategia no es utilizada por la gran mayoría de la población, lo cual nos hace ver que los evaluados no presentan preocupaciones por las situaciones que puedan estar pasando, además que tampoco muestra temor hacia el futuro,

Estrategia Buscar pertenencia se obtuvo un 50 % ubicándose en la categoría “Estrategia no utilizada” lo cual indica que no están pendientes en sus relaciones con los demás, sin interés del pensamiento de otros hacia ellos, sin embargo tenemos un porcentaje pequeño de 6,5% que se encuentra en la categoría “Se utiliza a menudo” lo que nos refiere que los evaluados muestran preocupación por la relación con los demás.

Según Canessa (2002): Refiere que esta estrategia, la persona muestra un interés por mantener buenas relaciones con los demás, de igual manera el interés por las opiniones o pensamientos de otros.

Comentario: Como se observan los resultados se puede inferir que la mitad de los evaluados no ponen en práctica dicha estrategia, considerando que no muestran ningún interés por preservar las relaciones con los demás, también por no presentar preocupación por el pensamiento de los otros.

Estrategia Autoinculparse se logró un 44,6% encontrándose situada en la categoría “Estrategia no utilizada”, lo cual indica que no se observan como responsables de los problemas que los aquejan. Por otra parte tenemos un 8,7 % que se sitúa en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo que evidencia que se ve como el responsable de los problemas que posee.

En resultados similares fueron comparados con el trabajo de investigación de Gonzales (2016), que trata sobre “Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015”, dicha investigación dieron como resultados un 41,1 % en la estrategia Autoinculparse considerándola como una de las estrategias menos utilizadas, lo que nos hace ver que los evaluados no se ven como responsables de los problemas que presentan.

Según Canessa (2002): Nos indica que esta estrategia la persona se responsabiliza de los problemas que le sucede, además por sus preocupaciones que le aqueja.

Comentario: Según los resultados podemos observar que casi la mitad de los estudiantes no utilizan esta estrategia donde se evidencia que no se ven como responsables de las preocupaciones que poseen, con esto se puede inferir que prefieren no aceptar a sus problemas como suyos para mantenerse tranquilos y en armonía.

La estrategia Hacerse ilusiones se obtuvo un 41,3 % y se encuentra ubicado en la categoría “Estrategia no utilizada”, lo cual indica que no cuentan con la esperanza que todo saldrá bien ante situaciones difíciles, Sin embargo un 9,8 % está situado en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia” lo que refiere que muestran un pensamiento optimista que todo lo que vaya a pasar será bueno, mostrando así una posición positiva de la vida.

Según Canessa (2002): Esta estrategia según la autora refiere que habla sobre como la persona muestra esperanza anticipada de los problemas que presenta, mostrando mente muy positiva y mantiene la creencia que todo saldrá bien

Comentario: Como se observa en esta estrategia los evaluados prefieren no tener pensamientos positivos como son la esperanza que todo saldrá bien, tomando así otra actitud o pensamiento ante los problemas que presentan

La estrategia Reducción de la tensión se obtuvo un 34,8 % y se encuentra ubicado en la categoría “Estrategia no utilizada”, lo cual indica que no hay un intento por querer sentirse mejor y relajar la tensión que les puede aquejar. Sin embargo un 9,8 % está situado en la categoría “Se utiliza a menudo” lo que se observa que presentan ganas de sentirse bien y mantenerse relajados ante las tensiones.

Estos estudios similares fueron comparados con el trabajo de investigación de Ccancce Chambi, Rut en la ciudad de Lima, en su estudio realizado en un colegio nacional en el distrito del Rímac, se obtuvo como resultado que el 48,39% de los alumnos se encuentran en la categoría “Estrategia no utilizada” de la estrategia Reducción de la tensión, lo cual nos refiere que los evaluados no

muestran una predisposición por querer sentirse mejor y relajado. Por otro lado según los resultados similares de la investigación de Placido (2017) que trata sobre “Estrategias de afrontamiento en estudiantes varones de tercer grado de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer – Los Olivos”, dicha investigación arrojó como resultado en la estrategia Reducción de tensión un puntaje de 73% de los evaluados se encuentran en la categoría “bajo” demostrando así que no aplican dicha estrategia ante situaciones estresantes que demanden relajarse y sentir bien para poder abordarlo correctamente. Además tenemos la investigación de Gutiérrez y Veliz (2018) que trata sobre “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”, dicha investigación dieron como resultado que el 32,9 % no utilizan la estrategia Reducción de la tensión lo que nos indica que no hay un intento por relajar la tensión ante situaciones que perjudiquen su bienestar

Según Canessa (2002): Esta estrategia trata sobre la relajación y las ganas de sentirse mejor.

Comentario: Como podemos ver en esta estrategia según los resultados expuestos nos indica que un porcentaje mayor de evaluados no lo utilizan, viendo así que no muestran un intento por sentirse mejor, además de querer mejorar sus tensiones. Por otro lado vemos otros porcentajes menores de los evaluados que si ponen en práctica dicha estrategia reflejando que hay un intento por mejorar sus preocupaciones o tensiones.

La estrategia Falta de afrontamiento obtuvo 33,7% y se encuentra en la categoría “Se utiliza muchas veces” lo que indica la incapacidad para enfrentarse al problema. Por otro lado tenemos un 14,1% de alumnos que se encuentran en la categoría “Estrategia no utilizada” lo que refiere que muestran la capacidad de enfrentarse a problemas que se pueden presentar en su vida cotidiana.

Según Canessa (2002): La presente estrategia trata sobre la incapacidad para afrontar los problemas y la predisposición a presentar síntomas psicossomáticos

Comentario: Como se puede observar los evaluados en un porcentaje considerable presentan la incapacidad para hacer frente a problemas, mostrando

una evitación hacia acontecimientos que puedan causar estrés en los evaluados, esto puede producir que al no enfrentar los problemas causen más estrés en ellos y conlleven a problemas mayores.

En la estrategia ignorar el problema se obtuvo un 29,3% siendo su categoría “Se utiliza algunas veces” lo que indica que hay ocasiones que se desentienden del problema para no afrontarlo, sin embargo tenemos también un 12% que se ubica en la categoría “Se utiliza raras veces” lo que evidencia que existe un porcentaje menor de los evaluados que escasamente ignoran sus problemas.

Según Canessa (2002): trato sobre como el sujeto se desentiende del problema e incluso negar el problema.

Comentario: como se puede observar esta estrategia es utilizada algunas veces por los estudiantes, lo cual representa que dan preferencia por negar el problema y muchas veces desentenderse de los mismos para no afrontarlo, ello puede causar dificultades a su propia vida ya que, casi siempre todas las personas estamos expuestos a diferentes problemáticas que deben resolverse ya sea utilizando recursos internos como externo que toda persona posee.

Para finalizar es importante precisar que según los resultados expuesto que muestra la dimensión “Afrontamiento no productivo”, se observa que los estudiantes no utilizan las estrategias que esta contiene, considerada así como “estrategia no utilizada” según ello se puede inferir que a comparación de los dos estilos anterior, los estudiantes ante situaciones problemáticas, se muestran indiferentes, ya que ante eventos que causan estrés en ellos no provocan ningún tipo de preocupación o aflicción , tomando así una actitud poco comprometida o indiferente ante los problemas, mostrando así un comportamiento más cercana a la evasión.

4.4 Conclusiones

- De acuerdo al nivel de Estrategias de Afrontamiento mostrados por los estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una Institución educativa pública del distrito de Los Olivos se considera “Estrategia no utilizada” siendo el 37.2% de estudiantes que no lo utilizan.
- El nivel de la dimensión “Resolver el problema” de las Estrategias de Afrontamiento, en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. Se considera “Estrategia no utilizada” obteniendo un porcentaje de 45.9 % de estudiantes que no lo utilizan.
- El nivel de la dimensión “Referencia a otros” de las Estrategias de Afrontamiento, en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. Se considera “Estrategia no utilizada” obteniendo un porcentaje de 23.4 % de estudiantes que no lo utilizan, sin embargo es importante precisar que existen un porcentaje no muy alejado a lo presentado como es el 19,0 % que se encuentra ubicado en la categoría “Se utiliza con mucha frecuencia”, a su vez tenemos un 17,7% situado en la categoría “Se utiliza a menudo” que señalan que si realizan la presente dimensión a la hora de presentar dificultades.
- El nivel de la dimensión “Afrontamiento no productivo” de las Estrategias de Afrontamiento, en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos. Se considera “Estrategia no utilizada” obteniendo un porcentaje de 37.6% de estudiantes que no lo utilizan.

4.5 Recomendaciones

- Crear un área de atención psicológico dentro del centro educativo, para poder intervenir de forma adecuada ante las necesidades y adversidades que presente los alumnos
- Diseñar un programa de intervención para poner en práctica las estrategias de afrontamiento para que sean utilizadas adecuadamente ante situaciones problemáticas que enfrenta el estudiante de segundo grado de educación secundaria.
- Capacitar y orientar a los docentes respecto a estos temas que ayudarán a los estudiantes a enfrentarse adecuadamente ante situaciones estresantes, además ayudará a un mejor empleo de las estrategias de afrontamiento en las etapas de desarrollo futuras.
- Realizar reuniones semanales y mensuales dirigidas hacia los padres de familia, para una mejor orientación y manejo de las estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

“Afrontando todos mis problemas”

5.1 Descripción del problema

Según la investigación que se llevó a cabo, se logró observar como los alumnos del segundo grado del nivel secundario emplean las estrategias de afrontamiento ante situaciones adversas o estresantes, para ello tenemos como dimensión predominante: Resolución de problemas con un 45,9 % encontrándose en la categoría “**Estrategia no utilizada**”, siendo las estrategias pertenecientes a esta dimensión: Concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física esto nos indica que los estudiantes no ponen en práctica dichas estrategias, observándose la falta de utilidad que se les da a las herramientas tantas internas como externas que tiene el ser humano para enfrentarse a los diversos problemas que se acontecen día a día desencadenan así un desenvolvimiento no adecuado en su entorno. Por otro lado tenemos a la dimensión Afrontamiento no productivo con un 37,6 % de los estudiantes ubicándose en la categoría “**Estrategia no utilizada**”, siendo estas estrategias: Preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoinculparse; esto nos indica que los estudiantes ante situaciones problemáticas, se muestran indiferentes, ya que ante eventos que causan estrés en ellos no provocan ningún tipo de preocupación o aflicción, tomando así una actitud poco comprometida o indiferente ante los problemas, mostrando tendencia a evadir. Para finalizar tenemos la dimensión “Referencia a otros “con un 23.4% igual en la categoría “**Estrategia no utilizada**” siendo las estrategias: Buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional ; esto nos indica que los estudiantes no buscan apoyo social para enfrentar a sus problemas, ya sea pidiendo consejos a otras personas con más o igual experiencia que ellos, esto nos indicaría que en muchas ocasiones los evaluados prefieran guardar sus angustias, sus temores o preocupaciones y no compartirlo, lo que implicaría que podrían no tomar una adecuada solución para las circunstancias que les desestabilicen

5.2 Objetivos:

5.2.1 Objetivo General:

Promover el uso de las estrategias de afrontamiento productivos en los estudiantes de segundo grado de nivel secundaria, mediante el programa de intervención para que los adolescentes afronten sus problemas de manera adecuada y logren desarrollarse de manera favorable en su entorno.

5.2.2 Objetivos Específicos:

- Desarrollar las estrategias de “Resolución de problemas” utilizando las técnicas resolución de problemas, sociodrama, estudio de casos, actividades de ocio y actividades lúdica y recreativas
- Disminuir el uso de las estrategias falta de afrontamiento e ignorar el problema empleando las técnicas inoculación del estrés y estudio de casos.
- Desarrollar la utilización de las estrategias buscar apoyo social, espiritual y profesional a través de la aplicación de las técnicas estudio de casos de casos y sociodrama.

5.3 Justificación del programa

La adolescencia es una etapa donde el sujeto sufre diferentes cambios, ya sean biológicos, psicológicos u otros; además es una etapa donde están expuestos a distintas problemáticas o presiones como pueden ser consumo de sustancias (alcohol, tabaco o drogas), inicio temprano de la vida sexual activa, problemas de adaptación y de salud mental (OMS, 2018). Asimismo, en la investigación realizada se obtuvo como resultado niveles muy bajos en el empleo de las estrategias de afrontamiento, motivo por el cual impulsa a realizar un programa de intervención para que los adolescentes utilicen sus herramientas internas como externas que le permitan desarrollarse adecuadamente a la hora de resolver problemas o situaciones que causen desestabilidad en ellos, además que logren desenvolverse satisfactoriamente en su entorno y en sus etapas futuras de vida.

5.4 Alcance

Este programa está dirigido a estudiantes segundo grado de educación secundaria de las secciones “A”, “B” y “C” de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos.

5.5 Metodología

El actual programa de intervención es desarrollado bajo el modelo ecléctico fue realizado con las técnicas resoluciones de problemas de D´ Zurrilla y Golfried, sociodrama, actividades lúdicas y recreativas, estudio de casos, actividades de ocio, Inoculación del estrés y trabajo en equipo; los cuales han sido adaptados a lo largo de las sesiones trabajadas, estas sesiones serán 11 y se desarrollarán una vez a la semana, contando con 60 minutos por sesión. Dicho programa se llevará a cabo en tres grupos de 31 alumnos (Sección A, B y C), con la finalidad de lograr que los alumnos empiecen a utilizar las estrategias de afrontamiento cuando se vean expuestos a problemas cotidianos y puedan dar otro rumbo a sus vidas. Las sesiones que se llevarán a cabo serán las siguientes:

- **Sesión 1:** “Mis estrategias de afrontamiento me ayudarán a resolver mis problemas “
Objetivo: Aprender a resolver problemas poniendo en práctica mis estrategias mediante la técnica “Resolución de Problemas”
- **Sesión 2:** “Me concentro en resolver mis problemas”
Objetivo: Desarrollar la concentración y análisis mediante la técnica “Resolución de Problemas”
- **Sesión 3:** “Me esfuerzo para lograr el éxito”
Objetivo: Impulsar el esfuerzo y lograr el éxito utilizando la técnica sociodrama
- **Sesión 4:** “Disfruto e invierto mi tiempo en buenas amistades”
Objetivo: Impulsar la amistad entre los estudiantes “El abrazo de la amistad”
- **Sesión 5:** “Mis problemas no me vencerán porque yo todo lo puedo”
Objetivo: Desarrollar una visión optimismo ante los problemas cotidianos utilizando la técnica estudio de casos
- **Sesión 6:** “Me relajo y me divierto”

Objetivo: Gestionar la relajación mediante actividades de ocio

- **Sesión 7:** “Yo puedo afrontar mis obstáculos porque soy capaz”

Objetivo: Afrontar los problemas mediante la técnica Inoculación del estrés

- **Sesión 8:** “Yo no ignoro mi problema, porque soy capaz de afrontarlo”

Objetivo: Disminuir la utilización de la estrategia “Ignorar el problema mediante la técnica estudio de casos

- **Sesión 9:** “Comparto mis problemas para elegir la mejor decisión”

Objetivo: Aprender a poner en práctica la estrategia buscar apoyo social utilizando la técnica sociodrama

- **Sesión 10:** “Mis problemas tienen mejores soluciones con la ayuda profesional y espiritual”

Objetivo: Promover la ayuda profesional y espiritual por medio de la técnica estudio de casos

- **Sesión 11:** “Gran despedida”

Objetivo: Despedir el programa de intervención con trabajo en equipo

5.6 Recursos

5.6.1 Humanos

- Responsable del programa: Jhoselyn Tello Guerra
- Tutores del aula
- Director(a) de la institución educativa

5.6.2 Materiales

- Cinta masking tape
- Plumones para pizarra
- Plumones para papel
- Hojas Bond
- Vasos de colores
- Cartulinas

- Papelografos
- Tizas
- Frutas
- Yogurt
- Platos y tenedores descartables
- Fotocopias

5.6.3 Financieros

CANTIDAD	MATERIALES	COSTO S/.
3	Cinta masking tape	S/3.50
40	Plumones para pizarra	S/12.00
1000	Hojas Bond	S/26.00
30	Vasos de colores	S/9.00
50	Cartulinas	S/25.00
10	Tizas	S/1.00
80	Papelografos	S/20.00
5	Plumones para papel	S/12.50
285	fotocopias	S/.15.00
21 kg	Frutas	S/60.00
3	yogurt	S/15.00
100	Platos descartables	S/4.00
100	Tenedores descartables	S/2.50
TOTAL DE PRESUPUESTO		S/.205.50

Este presupuesto será financiado por la Institución educativa

5.7 Cronograma

Sesiones	Meses											
	Abril				Mayo				Junio			
	1era sem.	2da sem.	3ra sem.	4ta sem.	1era sem.	2da sem.	3ra sem.	4ta sem.	1era sem.	2da sem.	3ra sem.	4ta sem.
Sesión 1	x											
Sesión 2		x										
Sesión 3			x									
Sesión 4				x								
Sesión 5					x							
Sesión 6						x						
Sesión 7							x					
Sesión 8								x				
Sesión 9									x			
Sesión 10										x		
Sesión 11											x	

5.8 Desarrollo de sesiones

Programa de Intervención

“Afrontando todos mis problemas”

Sesión 1: “Mis estrategias de afrontamiento me ayudarán a resolver mis problemas “

Objetivo: Aprender a resolver problemas poniendo en práctica mis estrategias mediante la técnica “Resolución de Problemas”

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida al programa	Dar a conocer el programa	La psicóloga encargada de llevar a cabo el programa, se presentará ante los alumnos y dará a conocer la importancia y el objetivo que se quiere lograr a través del desarrollo del mismo.	5´	
Dinámica: “El jueguito preguntón”	Romper el hielo y lograr la integración de los alumnos	Se les pedirá a los alumnos que hagan un círculo, luego tendrán que decir su nombre acompañado de algún movimiento de su cuerpo como por ejemplo:” Hola me llamo Jhoselyn y me gusta hacer así (movimiento corporal) “Estos movimientos puede ser cualquiera desde enseñar el pulgar (dedito arriba) hasta hacer piruetas. Para finalizar se repartirá la cinta masking tape donde pondrán su nombre y se lo pegarán en el pecho	5´	cinta maskingtape
Exposición del tema: “Estrategias de afrontamiento “	Explicar acerca de las estrategias de afrontamiento	Se brindará una pequeña exposición acerca de la importancia que tienen las estrategias de afrontamiento a la hora de resolver problemas, los puntos a tocar: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué son las estrategias de afrontamiento? • ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento? • ¿Todos contamos con estrategias de afrontamiento? • ¿Cuándo utilizar las estrategias de afrontamiento? 	20´	Plumones

<p>Aplicación de la técnica: Resolución de problemas de D´Zurrilla y Goldfried</p>	<p>Identificar y definir los problemas</p>	<p>Se les repartirá hojas bond a los alumnos para que desarrollen las siguientes tareas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada uno escribirá en su hoja 3 problemas que tiene en la actualidad y su nivel de gravedad, siendo el mínimo 0 y 10 el máximo • El alumno tendrá que determinar quién, qué, donde, cuándo, por qué y cómo de cada problema. • Realizar todas las soluciones posibles. Al finalizar esta actividad se les pedirá que guarden este papel para seguir trabajando en la siguiente sesión 	<p>20´</p>	<p>Hojas bond</p>
<p>Actividad de cierre: Lluvia de ideas</p>	<p>Verificar cuanto se aprendió en esta sesión</p>	<p>Se les pedirá que todos se pongan de pie y nuevamente en círculo y la psicóloga se pondrá en medio y les preguntará que tal les pareció la sesión y que podemos decir de las estrategias de afrontamiento, para luego poder aclarar dudas del tema. Con este conocimiento previo, iniciar con más fuerza nuestra segunda sesión</p>	<p>10´</p>	

Sesión 2: “Me concentro en resolver mis problemas”

Objetivo: Desarrollar la concentración y análisis mediante la técnica “Resolución de Problemas”

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida: Fortalecemos nuestros vínculos	Crear confianza para un mejor desarrollo de la sesión	La psicóloga iniciará cantando: Hola que tal me llamo Jhoselyn y estoy contenta porque “hoy conocí a unas personas maravillosas” y como estas tú (alumno) y el alumno tendrá que hacer lo mismo y darle el pase a otro compañero “Hola me llamo.....y estoy contento(a) porque	5´	
Dinámica: “Resolviendo mis dificultades”	Aprender a resolver problemas en equipo	Se les pedirán a los alumnos que formen 4 grupos equitativamente para que cada grupo pueda crear una pequeña historia a partir de los temas que se proporcionarán, luego presentarán sus historias, donde los otros grupos darán sus posibles soluciones. Los temas que se les brindarán son los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> • Luis presenta dificultades en el colegio por su mal comportamiento • Ana no tiene buena comunicación con su hermano y pelean mucho • José tiene muchas pesadillas de noche y no puede dormir • Amanda tiene unas amigas que le presionan para irse a la discoteca sin permiso de sus padres 	10´	
Exposición del tema: “Análisis y concentración para resolver problemas”	Brindar conocimiento acerca de la importancia de la concentración y análisis a la hora de resolver problemas	Se les brinda una exposición donde los alumnos podrá conocer más sobre los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Analizar y estudiar sistemáticamente el problema ✓ Resolver el problema utilizando todas las capacidades ✓ Evaluar las distintas formas de afrontar al problema ✓ Considerar puntos de visto y tenerlos en cuenta. 	15´	Plumones para pizarra

<p>Aplicación de la técnica: Resolución de problemas de D´Zurrilla y Goldfried</p>	<p>Elegir y poner en práctica la mejor alternativa de solución</p>	<p>En esta actividad se les pedirá a los alumnos que saquen sus hojas trabajadas en la sesión N°1, para realizar las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elegir la mejor alternativa de solución para cada problema (Para este punto se solicita que todos se mantengan en silencio y se concentren en esa tarea utilizando las preguntas ¿logro mi meta con ella? ¿Podré aplicarlo de forma óptima? • Evaluar las consecuencias de la solución (a nivel personal, familiar, social. etc.) y plantear las siguientes interrogantes: ¿Con esta solución cambiaré la realidad problemática? ¿Necesito más información para efectuar esta solución? ¿Necesito combinar las soluciones para ponerlas en práctica? • Realizar la solución elegida (Se les recomienda a los alumnos, que si no tiene éxito con la elección, tendrán que evaluar nuevas alternativas) 	<p>20´</p>	
<p>Actividad de cierre: Compromiso</p>	<p>Reforzar la estrategia de afrontamiento trabajada en la sesión</p>	<p>Se les repartirán hojas bond para que cada alumno realice un compromiso, esta actividad se desarrollará de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El compromiso tendrá que ser alusivo a la actividad anterior, Como por ejemplo: “Yo María me comprometo a tomar las mejores soluciones ante mis problemas “ • Se les pide a los alumnos que esta hoja se los lleve a su casa y lo peguen en un lugar visible para ellos, con el fin de que cada vez que lo vean, recuerden su compromiso 	<p>10´</p>	<p>Hojas bond</p>

Sesión 3: “Me esfuerzo para lograr el éxito”

Objetivo: Impulsar el esfuerzo y lograr el éxito utilizando la técnica sociodrama

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a la sesión	Dar a conocer los aspectos principales del tema	La psicóloga ingresa al aula saludando, da la bienvenida a esta nueva sesión y brinda un alcance sobre el tema “Me esfuerzo para lograr el éxito”	5´	
Dinámica “La torre”	Desarrollar el trabajo en equipo y alcanzar los objetivos trazados mediante el esfuerzo	En esta dinámica se les pide a los participantes que formen grupos de 6 integrantes para que desarrollen lo siguiente: Se les brindará 6 problemas de multiplicación a cada grupo para que lo desarrollen en la pizarra cada uno, luego armarán la torre de vasos (cada alumno según el acierto armará una fila, teniendo como base 6 vasos). El grupo que acaba primero será el ganador.	10´	Vasos de colores Cartulina
Exposición del tema: “El esfuerzo y éxito”	Brindar conocimientos acerca de la estrategia “Esforzarse y tener éxito”	Se brindará una pequeña exposición acerca de los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Qué es el esfuerzo, la dedicación, la ambición y el éxito ✓ La importancia del esfuerzo para lograr el éxito ✓ La dedicación para realizar tareas ✓ Para qué sirve el trabajo duro y constante; y que puedes conseguir con ello 	10´	Plumones para pizarra
Aplicación de la técnica: Sociodrama	Conocer y dar soluciones a problemáticas para alcanzar sus metas	Se les pide que formen 4 grupos para que cada grupo realice una dramatización a partir del siguiente tema: “ Quiero ser un profesional, pero no tengo dinero ” Cada grupo creará una escena que durará como máximo 3 min, se les pedirá a demás que apliquen los conocimientos previos de la exposición para la creación del mismo. Al finalizar la actuación de cada grupo, se realizará una pequeña discusión de la representación mostrada.	30´	
Actividad de cierre: Lluvia de ideas	Conocer lo que se ha logrado aprender	La psicóloga realizará preguntas acerca del tema tratado “Esforzarse y tener éxito”, para saber cuánto han aprendido y luego aclarar dudas al respecto.	5´	

Sesión 4: “Disfruto e invierto mi tiempo en buenas amistades”

Objetivo: Impulsar la amistad entre estudiantes “El abrazo de la amistad”

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a la sesión	Dar a conocer los aspectos principales del tema	La psicóloga ingresa al aula saludando, da la bienvenida a esta nueva sesión y brinda un alcance sobre el tema “Invertir en amigos íntimos”	5´	
Dinámica “Entre amigos”	Crear un ambiente cordial entre compañeros y/o amigos	Se les pide a los participantes que formen grupos de 5 personas con quienes tengan amistad o afinidad para que canten una canción (un minuto), el contenido de la canción tiene que ser una pequeña historia o anécdota que hayan vivido juntos, que recuerden mucho, el ritmo que tocará a cada grupo será según sorteo. (Cumbia, salsa, reggaetón, huayno, bachata y rock)	20´	
Exposición del tema: “Invertir en amigos íntimos”	Brindar conocimientos acerca de la estrategia “Invertir en amigos íntimos”	Se brindará una pequeña exposición acerca de los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué nos dice la estrategia “Invertir en amigos íntimos”? ✓ ¿Que entendemos por relaciones interpersonales? ✓ ¿Qué es la amistad y qué tipos existen? ✓ Beneficios de tener amistades saludables 	10´	Plumones para pizarra
Actividad: “El abrazo de la amistad”	Reforzar los vínculos de amistad	Se les pedirá a los alumnos que realicen un círculo, luego se repartirán cartulinas en forma de corazón para que escriban quienes son sus mejores amigos (as), además mencionarán la virtud del amigo(a) y un agradecimiento (algún acontecimiento donde mostraron su solidaridad); una vez que todos hayan escrito, saldrán al frente a llamar a su mejor amigo y le dirán “Gracias por tu amistad, aquí tienes mi corazón” y este abrazo es para ti “	20´	Cartulinas
Actividad de cierre: Compromiso	Reforzar la estrategia de afrontamiento trabajada en la sesión	Realizar un compromiso según lo trabajado en clase, se les pide a los participantes que se paren de sus asientos uno por uno, levantando la mano derecha diciendo lo siguiente en voz alta “Yo (nombre) me comprometo a.....” Como por ejemplo: “Yo David me comprometo a visitar a mis amigos para realizar tareas”	5´	

Sesión 5: “Mis problemas no me vencerán porque yo todo lo puedo”

Objetivo: Desarrollar una visión optimismo ante los problemas cotidianos utilizando la técnica estudio de casos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a la sesión	Dar a conocer los aspectos principales del tema	La psicóloga ingresa al aula saludando, da la bienvenida a esta nueva sesión y brinda un alcance sobre el tema “Fijarse en lo positivo”	5´	
Dinámica: “La botella elige”	Promover el pensamiento positivo	Todo los participantes se pondrán en círculo y la psicóloga en medio para mover la botella (soló será al inicio, luego lo tendrá que realizar el alumno según le corresponda), a quien le toque el pico de la botella hará lo siguiente: Primero dirá su nombre, luego menciona una dificultad y para finalizar una virtud y el logro que consiguió con ello, como por ejemplo: “Hola me llamo Juan y se me dificulta realizar operaciones matemáticas, pero soy muy bueno para crear canciones y gracias a ello publican mis creaciones en el periódico mural del colegio	15´	Una botella de plástico
Exposición del tema: “Fijarse en lo positivo”	Brindar conocimientos acerca de la estrategia “Fijarse en lo positivo”	Se les brindará una exposición acerca de los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué nos dice la estrategia “Fijarse en lo positivo”? • Definición de optimismo • Visión positiva de la vida • Cuando utilizar esta estrategia 	10´	Plumones para pizarra
Aplicación de la técnica: Estudio de casos	Resolver problema y fomentar el pensamiento positivo	Se le mostrará mediante un video un caso de un adolescente y su relación con la madre, para ello se le pedirá que realicen grupos de trabajo con la finalidad de que analicen el caso, planten la problemática, mencionen posibles soluciones y que cosas positivas podemos encontrar en el caso. https://www.youtube.com/watch?v= Q7pNX0UueI	20´	Proyector

Actividad de cierre: Retroalimentación	Conocer reforzar aprendido	y lo	Se les realizarán preguntas acerca de la estrategia trabajada, para saber cuánto han aprendido del tema. Al finalizar se resolverán algunas dudas o puntos que no estuvieron muy claros.	10´	
--	----------------------------------	---------	--	-----	--

Sesión 6: “Me relajo y me divierto”

Objetivo: Gestionar la relajación mediante la maratón de juegos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a la sesión	Dar a conocer los aspectos principales de la sesión	La psicóloga ingresa al aula saludando, da la bienvenida a esta nueva sesión y brinda un alcance sobre las actividades que se realizarán.(esta sesión se llevará a cabo en el parque)	5´	
Dinámica “Pongo en movimiento mi cuerpo”	Relajar los músculos y pasar un tiempo divertido entre compañeros	Se les pide que todos se pongan de pie y empiecen a caminar para que la psicóloga inicia diciendo: Todo movimiento baila baila con el dedo dedo con el otro dedo (moverá los dedos) y luego el alumnado repetirá, después la psicóloga nuevamente canta la canción, pero le agrega una parte más del cuerpo de la siguiente manera: todo movimiento baila baila con el dedo dedo con el otro dedo, con la mano mano con la otra mano; de la misma forma el alumnado realizará la repetición. Estas actividades mencionadas harán mover todas las partes del cuerpo	8´	
Exposición del tema: “Buscar diversiones relajantes”	Tener conocimiento acerca de la estrategia	Se brindará una pequeña exposición acerca de los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es la estrategia “Buscar diversiones relajantes”? • Cuando utilizar esta estrategia • Cuáles son las actividades de ocio • Enseñar 5 ejercicios físicos que ayudarán a relajarse el cuerpo 	10´	
“Maratón de juegos”	Aprender a relajarse con actividades divertidas	En esta actividad se les pide a los alumnos que formen 4 grupos, para que realicen los siguientes juegos: <ul style="list-style-type: none"> • Canta con tus amigos: La psicóloga dará una palabra para que canten una canción, para ello cada grupo tendrá un representante que corra y agarre la pelota, el que coja la pelota cantará junto a su grupo. 	27´	Cartulinas

		<ul style="list-style-type: none"> • Tutti frutti: Se le pide que salga un representante de cada grupo para que participe (saldrán uno por letras) La psicóloga dará cuatro letras, el grupo que tenga mayor puntaje gana • Adivinando animales: Cada equipo se le dará dos minutos para que puedan adivinar la mayor cantidad de animales, para ello un representante de cada grupo tiene que escenificar el animal que le indica la psicóloga. 		
Actividad de cierre: Ejercicio de relajación	Poner práctica en lo aprendido	Para finalizar esta sesión se le pide que cada uno salga rápidamente al frente para que realice un ejercicio de relajación aprendida en la actividad anterior, siendo la consigna: Yo soy (nombre) y me relajo así (realiza el ejercicio)	10´	

Sesión 7: “Yo puedo afrontar mis obstáculos porque soy capaz”

Objetivo: Afrontar los problemas mediante la técnica Inoculación del estrés

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a la sesión	Conocer las actividades de la sesión	La psicóloga ingresa al aula saludando, da la bienvenida a esta nueva sesión y brinda un alcance sobre las actividades que se realizarán	5´	
Dinámica: “La sandía gorda”	Relajar el cuerpo y generar la diversión entre los alumnos	La psicóloga pide que repitan y copien sus pasos e inicia así esta canción: Era una sandía gorda gorda (repiten los alumnos) que quería ser la más bella del mundo (repiten), pero tenía muchos problemas (repite). En un inicio se rindió, pero luego se levantó (repite) y ¿Qué hizo? (Grita la psicóloga) ¡Qué! (Grita los alumnos), psicóloga responde ¡No los escucho! ¡Qué! (gritan los alumnos) Flash, flash aprendió a caminar (repiten y movimiento de pies) Chan chan aprendió a nadar (repiten y movimiento de pasos) pum pum aprendió a bailar (repite y movimiento de cuerpo). Para finalizar la psicóloga pide aplausos para ellos mismos.	15´	
Exposición del tema: Falta de afrontamiento”	Tener conocimiento acerca de la estrategia	Se da a conocer acerca de los siguientes puntos de la estrategia Falta de afrontamiento: ¿Qué es la falta de afrontamiento? ¿Qué sucede cuando utilizamos esta estrategia? ¿Por qué no darse por vencido ante los problemas? ¿Los problemas nos causan estrés? ¿Qué podemos decir del estrés?	15´	Plumones para pizarra
Aplicación de la técnica: Inoculación del estrés	Afrontar los problemas que causan estrés	Se les pide que se sienten cómodamente, cierren los ojos e inhalen y exhalen el aire durante 2 minutos, con la finalidad de que se relajen, una vez que se encuentren relajados (tienen que seguir con los ojos cerrados) se les pide que evoquen un problema e imaginarlo, luego se les indica que perciban cómo reacciona su cuerpo, para que pongan énfasis en la	20´	

		relajación; es importante mencionar afirmaciones positivas para mantener la calma, al culminar esta técnica se les indica que lo practiquen en casa, hasta que el problema no cause estrés y puedan afrontarlo, se le propone además que pongan en práctica las estrategias desarrolladas en sesiones anteriores para dar soluciones a sus problemas		
Actividad de cierre: Compromiso	Reforzar la estrategia de afrontamiento trabajada en la sesión	Se les solicita a los alumnos que se paren uno por uno de sus asientos y levanten la mano diciendo un compromiso, como por ejemplo: ¡Yo María (con la mano levantada) me comprometo a!	5'	

Sesión 8: “Yo no ignoro mi problema, porque soy capaz de afrontarlo”

Objetivo: Disminuir la utilización de la estrategia “Ignorar el problema mediante la técnica estudio de casos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a la sesión	Dar a conocer los aspectos principales de la sesión	La psicóloga ingresa al aula saludando, da la bienvenida a esta nueva sesión y brinda un alcance sobre las actividades que se realizarán.	5´	
Dinámica “La pelota responde ”	Afrontar los problemas	<p>Se les solicita a los participantes que realicen un círculo para que reciban la pelota que lanzará la Psicóloga, la persona que coja la pelota responderá una pregunta que se le formulará, si no lo sabe o no quiere responder, lanzará a otro compañero para que responda, Las preguntas formuladas serán 5 y se mencionan a continuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estoy realizando un examen y justo tengo ganas de salir al baño, pero sé que el profesor no querrá que salga porque me di cuenta que antes se ha negado ¿Qué harías al respecto? • Estoy copiando la clase y justo viene una compañera y se le cae el vaso del agua en mi cuaderno ¿Qué haces al respecto? • Estas en el parque jugando con la pelota y viene una señora y se lo lleva porque piensa que es de su hijo ¿Qué haces al respecto? • Te das cuenta que el profesor de educación física pone buenas notas a todos aquellos que llevan pelotas para él. El profesor te pide que hagas lo mismo para que te apruebe, pero tú sabes que no es correcto además que no tienes para la pelota ¿Qué harías al respecto? • Tú hermano rompió el florero de tu mamá, pero te dice que tú digas que tú fuiste el que lo rompió, porque si no lo haces te pegará ¿Qué haces al respecto? 	20´	

		Todos aquellos que responden a las preguntas y dan solución se le reforzará brindándole una frase motivadora para que repitan la conducta, así como los que evadieron el problema como los que lo afrontaron		
Exposición del tema: “Ignorar el problema”	Brindar información acerca de la estrategia	Se brindará una pequeña exposición sobre la estrategia de afrontamiento Ignorar el problema, los puntos a tocar: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué nos quiere decir la estrategia Ignorar el problema? • ¿Es recomendable utilizarlo? • ¿Cuándo es recomendable utilizar esta estrategia? 	10´	Plumones para pizarra
Aplicación de la técnica: Estudio de casos	Afrontar y resolver problemas utilizando sus capacidades de análisis	Los alumnos formaran cinco grupos los cuales se le dará un pequeño caso, estos casos serán de la dinámica anterior: Los alumnos desarrollarán las siguientes actividades: <ul style="list-style-type: none"> • Cada integrante del grupo formulará una solución al problema • Analizarán cada solución y si es necesario plantear o cambiarlas, en este punto lo pueden realizar • Elegir la solución correcta para el grupo • Plantear cual serían las consecuencias si llegáramos a ignorar el problema • En este último punto tendrán que exponer y defender sus soluciones 	20´	Papelografos y plumones para papel
Actividad de cierre: Lluvia de ideas	Conocer lo que se ha logrado aprender	La psicóloga realizará preguntas acerca de la estrategia trabajada “Ignorar el problema”, para saber cuánto han aprendido y luego aclarar dudas al respecto.	5´	

Sesión 9: “Comparto mis problemas para elegir la mejor decisión”

Objetivo: Aprender a poner en práctica la estrategia buscar apoyo social utilizando la técnica sociodrama

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a la sesión	Dar a conocer los aspectos principales de la sesión	La psicóloga ingresa al aula saludando, da la bienvenida a esta nueva sesión y brinda un alcance sobre las actividades que se realizarán.	5´	
Dinámica: “Contando mi historia”	Buscar la mejor solución para los problemas con ayuda del compañero	Por sorteo se realizarán dos grupos, uno de los grupos serán los que proponen soluciones (grupo 2) y los otros los que presentan la problemática (grupo 1). A las personas que les toco presentar las problemáticas (cualquier problema propuesto por el alumno), tendrá que buscar una solución a su problema, la solución será escrita en un papel, luego escogerán a un integrante del otro grupo (2), que ayudará a resolver el problema; juntos escribirán en otro papel la solución que le dan y luego compararán entre la solución que se realizó de forma individual y el otro con ayuda, Para finalizar se les pide los comentarios de los alumnos	20´	Papel bond
Exposición del tema: “Busco apoyo social”	Brindar conocimiento acerca de la estrategia	Se brindará una pequeña exposición sobre la estrategia Busco apoyo social tocando los siguientes temas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué nos quiere decir esta estrategia “Apoyo social”? • ¿Cuándo ponerla en práctica? • ¿Es importante la opinión de otros a la hora de tomar decisiones? 	10´	Plumones para pizarra

<p>Aplicación de la técnica: Sociodrama</p>	<p>Aprender a pedir ayuda cada vez que las necesitamos</p>	<p>Con la colaboración de 5 estudiantes se realizará una pequeña actuación; el resto de alumnado formará cinco grupos para poder analizar, dar su opinión y que reflexión les trae a partir de lo presentado. Las personas que colaboraron mencionarán como se sintieron al escenificar el caso y que reflexión nos deja. La historia puesta en escena que será: “Pepito recibe la ayuda de sus compañeros” Pepito no sabía desarrollar problemas matemáticos, por más que no entendía no preguntaba a la profesora, cada vez que tenía practicas se sacaba malas notas y él se sentía mal, hasta que un día la profesora formo grupos de trabajo y les dejo como tarea desarrollar problemas para luego exponerlo, como Pepito tenía miedo que le saquen a la pizarra y no saber qué hacer, le indica a su compañero que no sabía, entonces el amigo le ayudo y Pepito se dio cuenta que si él hubiera pedido el apoyo antes no se hubiera sentido mal y podía sacar mejores calificaciones</p>	<p>20´</p>	
<p>Actividad de cierre: Tarea</p>	<p>Poner en práctica lo aprendido</p>	<p>La psicóloga propone que los alumnos visiten a sus mejores amigos para que les comenten alguna preocupación que les aqueja, para que luego examine los consejos que les brindan y para finalizar elegir la mejor alternativa de solución. En la próxima sesión se hablará de la tarea</p>	<p>5´</p>	

Sesión 10: “Mis problemas tienen mejores soluciones con la ayuda profesional y espiritual”

Objetivo: Promover la ayuda profesional y espiritual por medio de la técnica estudio de casos

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a la sesión	Dar a conocer los aspectos principales de la sesión	La psicóloga ingresa saluda a los alumnos y da la bienvenida a esta penúltima sesión y brinda un alcance sobre las actividades que se realizarán, pero antes de ello pregunta cómo les fue con la actividad que se le dejó como tarea en la sesión anterior (cómo se sintieron, qué les pareció y si les gustaría realizar más actividades parecidas).	5´	
Dinámica “Recurriendo al mejor profesional”		<p>Se les indica a los alumnos que formen 3 grupos y con la tiza que se les brinda dibujarán en el piso 11 cuadrados uno detrás del otro por grupo, formando una recta, la finalidad de estos cuadrados es que en cada respuesta buena, un alumno ocupe un cuadro, el grupo que ocupe mayor cuadros, será el ganador. Las preguntas que se les realizarán son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Si tengo un dolor de dientes recurro a? • ¿Si quiero aprender a jugar básquet pido ayuda a? • ¿Si tengo un compañero que siempre me está molestando lo reporto con? • ¿Si tengo fiebre visito al? • ¿Si las familias tienen muchos problemas, deben acudir a? • ¿Si no entiendo las matemáticas pido que me enseñe el? • ¿Cuándo rezo u oro para que me vaya bien en un examen, le estoy pidiendo ayuda a? • ¿Cuándo siento que ya no puedo más y que mis problemas son más grandes que yo, pido ayuda a? • ¿Cuándo me he perdido en un lugar desconocido para mí, busco la ayuda de para regresar a mi casa? 	10´	Tizas

		<ul style="list-style-type: none"> • ¿Si veo que el profesor no está cumpliendo con realizar las clases lo reporto con? • ¿Si hay un incendio tipo ayuda a los? 		
Exposición del tema: “Ayuda profesional y espiritual”	Brindar conocimiento acerca de la estrategia	<p>Se brindará una pequeña exposición sobre la estrategia Busco apoyo social tocando los siguientes temas:</p> <p>¿Qué entendemos por ayuda profesional?</p> <p>¿Es recomendable la búsqueda de un profesional para resolver los problemas?</p> <p>¿Qué profesionales nos ayudarían cuando tenemos problemas?</p> <p>¿Orar o rezar es bueno para resolver mis problemas?</p> <p>¿Cuál es la finalidad de la oración cuando estamos en dificultades?</p> <p>¿En qué momento es recomendable la búsqueda de ayuda?</p>	15´	Plumones para pizarra
Aplicación de la técnica: Estudio de casos	Aprender a buscar ayuda en los profesionales	<p>Se le mostrará mediante un video un caso de un adolescente y su problema con la adicción, quien se da cuenta que la vida que lleva no es buena y por eso solicita apoyo. Para ello se le pedirá que realicen grupos de trabajo con la finalidad de que analicen el caso, que mensaje nos deja y que refieran a que tipos de profesionales solicitarían el apoyo si pasarían por lo mismo</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=zqIKy29ZL-Q</p>	20´	
Actividad de cierre: Compromiso	Reformar la estrategia de afrontamiento trabajada en la sesión	Realizar un compromiso según lo trabajado en la sesión, se les pide a los participantes que escriban en una hoja su compromiso, luego colocarlo en las cajitas que se les brindarán, luego esas cajitas se las llevarán a su casa y los guardarán en un lugar especial.	10´	Cajitas de cartulina

Sesión 11: “Comparto mis problemas para elegir la mejor decisión”

Objetivo: Aprender a poner en práctica la estrategia buscar apoyo social utilizando la técnica sociodrama

Actividades	Objetivo	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida a la sesión	Dar a conocer los aspectos principales de la sesión	La psicóloga ingresa al aula saludando, da la bienvenida a esta última sesión y brinda un alcance sobre las actividades que se realizarán.	5´	
Aplicación de la Escala Estrategias de Afrontamiento	Conocer resultados post aplicación del programa	Se les brinda las indicaciones para que los alumnos puedan desarrollar exitosamente la escala de afrontamiento (post test)	20´	fotocopias
Actividad: Preparación de la ensalada de frutas	Trabajar en equipo	Se les agrupa a los alumnos para designarle una fruta las cuales tendrán que pelar y cortar, otro grupo se encargará de poner todas las sillas y mesas en un círculo y otros de servir y pasar cada platito a cada participante.	15´	Fruta, yogurt, platos y tenedores descartable
Lluvia de ideas	Conocer lo que se ha logrado aprender en el programa	Una vez que todos ya tiene sus platos y están sentados, la psicóloga inicia preguntando: ¿Qué les pareció el programa?, ¿Qué aprendieron? ¿Qué le faltó? ¿Si hubiera otro programa que actividades sugieren que tenga?	15´	
Actividad de cierre: Despedida del programa	Despedir el programa agradeciendo a los que hicieron	En esta actividad, la psicóloga se despedirá dando las gracias por la participación de los alumnos a lo largo de todas las sesiones, además a las autoridades del colegio por permitir el tiempo y espacio para trabajar este bonito programa. La psicóloga da algunas recomendaciones y pasa a retirarse.	5´	

	posible desarrollo	su			
--	-----------------------	----	--	--	--

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, D. y Bárrig P. (11 de junio del 2016). Adolescentes de SMP y Los Olivos presentan conducta agresiva, depresión y ansiedad. *Diario Correo*. Recuperado de https://diariocorreo.pe/mundo/depresion-enferma-y-mata-a-los-chilenos-672305/?ref=scroll_preload
- Aliaga, V. (2018). *Dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes víctimas de violencia de pareja del distrito de Chancay, 2017* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Así es la vida. (2019). *Mi Mamá es una Controladora y ya no lo soporto* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v= Q7pNX0Uuel>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 191-233. Obtenido de [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/\\$file/08-PERSONA5-canesa.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/$file/08-PERSONA5-canesa.pdf)
- Cartagena, J. (7 de setiembre del 2016). América Latina es la región con más embarazos adolescentes del mundo. *El Espectador*. Recuperado de <https://www.elespectador.com/noticias/salud/america-latina-region-mas-embarazos-adolescentes-del-mu-articulo-653489>
- Ccancce, R. (2018). *Afrontamiento en adolescentes en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio nacional en el distrito del Rímac* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.
- Córdova, H. (2015). *Estrategias de afrontamiento de los estudiantes que perdieron el año académico y su influencia en la adaptación al nuevo año escolar del colegio Liceo Cevallos de la Ciudad de Ambato* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ambato, Ecuador.
- Cox, T. & Mackay, C. (1981). A Transactional approach to occupational stress. En E. N. Corlett y J. Richardson (eds.). *Stress, work design and productivity*. Chichester. Wiley & Sons.

- Díez, A. (2017). *La técnica de solución de problemas de D´Zurilla y Goldfried. La mente es maravillosa*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-tecnica-solucion-problemas-dzurilla-goldfried/>
- Everly, G. (1989). *Clinical guide to the treatment of the human stress response*. Nueva York, Estados Unidos: Plenum Press.
- Fondo de las Naciones Unidas para la infancia. (2018). *La mitad de los adolescentes del mundo sufre violencia en la escuela*. Recuperado de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mitad-de-los-adolescentes-del-mundo-sufre-violencia-en-la-escuela>
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 253-266.
- Frydenberg, E. (2002). *Beyond Coping: Some Paradigms to Consider in Coping*. Frydenberg, E. (Comp.), *Beyond Coping. Meeting goals, visions, and challenges*. Oxford University Press, Nueva York, Estados Unidos.
- Gonzales, E. (2016). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1.º y 5.º grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este, 2015* (Tesis de pregrado). Recuperado de http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/527/Elizabeth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gutierrez, N. y Veliz, Y. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Hayes, B. (1999). *Diseños de encuestas, usos y métodos de análisis estadístico*. Ciudad de México, México: Editorial Oxford.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México, México: McGraw-Hill Interamericana

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2016). *Perú: Fecundidad Adolescente*. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/fecundidad-adolescente.pdf>
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi. (2011). *Uno de cada ocho niños o adolescentes presentarán algún problema de salud mental*. Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2012/011>.
- Krohne, H. (2002). *Stress and Coping Theories*. Recuperado de http://userpage.fu-berlin.de/schuez/fohlen/Krohne_Stress.pdf
- La Noticia. (2016). *Un joven solicita ayuda para terminar con sus problemas de adicción* [YouTube]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=zglKy29ZL-Q>
- Laura, M. (29 de junio del 2009). Pandillas ahora también captan niños. *La Republica*. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/407402-pandillas-ahora-tambien-captan-ninos>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Lazarus, B. (1994). *Pasión y razón: la comprensión de nuestras emociones*. Barcelona, España: Paidós.
- López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*. Recuperado de <http://www.scielo.org.bo/pdf/rpc/v09n08/v09n08a12.pdf>
- Marín, P. (5 de mayo del 2016). Violencia juvenil y políticas de seguridad. *El Peruano*. Recuperado de <https://elperuano.pe/noticia-violencia-juvenil-y-politicas-seguridad-40675.aspx>
- Méndez, C. (2011). *Metodología Diseño y desarrollo del proceso de investigación en énfasis en ciencias empresariales*. Ciudad de México, México: Editorial Limusa Organización Mundial de la Salud. (2018). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/html

Nacimiento, L., & Mora-Merchán, J. (2014). El uso de estrategias de afrontamiento y habilidades metacognitivas ante situaciones de bullying y cyberbullying. *European Journal of Education and Psychology*, 7 (2), 121-129. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129332645006.pdf>

Organización mundial de salud. (2018). Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente. Recuperado de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Paz, O. (30 de octubre del 2016). Suicidios: 3,6% de adolescentes lo intentaron en Lima y Callao. *El Comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/lima/suicidios-3-6-adolescentes-intentaron-lima-callao-276648>

Piemontesi, E. y Heredia, H. (2009). *Afrontamiento ante exámenes: desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición*. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/40220086_Afrontamiento_ante_exámenes_desarrollos_de_los_principales_modelos_teoricos_para_su_definicion_y_medicion

Placido, R. (2017). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes varones de tercer grado de secundaria en la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer – Los Olivos* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.

Ramírez, T. (1997). *Cómo hacer un proyecto de investigación (3a ed.)*. Caracas, Venezuela: Carhel.

Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. y Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psico/v20n38/0124-0137-psico-20-38-00240.pdf>

Rivas, D., López, D. y Barcelata, B. (2017). Efectos del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo en adolescentes

escolares. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22 (1), 27-41. Recuperado de <https://www.redalyc.org/html/292/29251161003/>

Sandín, B. (1995). *El estrés. Manual de psicopatología*. Madrid, España: McGraw-Hill.

Scafarelli, L. y García-Pérez, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4 (2), 165-175.

Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamientos en adolescentes. *Revista de Psiquiatría Y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39. Recuperado de <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

Tamayo, M. (2002). *El proceso de la investigación científica*. Recuperado de <https://es.slideshare.net/sarathrusta/el-proceso-de-investigacion-cientificamario-tamayo-y-tamayo1>

Vasquez, D. (2018). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública del Callao* (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.

Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000100024

ANEXOS

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	METODOLOGÍA
<p>1. PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es el nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos?</p> <p>2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de resolución de problemas en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos? - ¿Cuál es el nivel de referencia a otros en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos? - ¿Cuál es el nivel de afrontamiento no productivo en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos? 	<p>1. OBJETIVO GENERAL Determinar el nivel de afrontamiento en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos</p> <p>2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar el nivel de resolución de problemas en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos - Determinar el nivel de referencia a otros en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos - Determinar el nivel de afrontamiento no productivo en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos 	<p>1. POBLACIÓN: La población de esta investigación está conformada por 92 estudiantes de ambos sexos 42 hombre y 50 mujeres, del cual son estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito de Los Olivos</p> <p>2. MUESTRA: El tipo de muestreo es censal, ya que se escogió al 100% de la población</p> <p>3. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION: Es una investigación de tipo descriptiva , no Experimental y de corte transversal</p> <p>4. VARIABLE DE ESTUDIO: Estrategia de afrontamiento</p> <p>5. INSTRUMENTO Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)</p>

ANEXO 2. CARTA DE PRESENTACION DE LA UNIVERSIDAD



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

Lima, 09 octubre del 2018

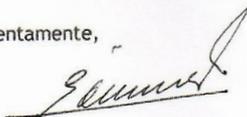
Carta N° 2376-2018-DFPTS

Doctora
MARÍA IZQUIERDO ZUÑIGA
I.E.PÚBLICA 2009 MICAELA BASTIDAS
LOS OLIVOS
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Jhoselyn Nora TELLO GUERRA**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 47-6073510, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,




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

RGS/erh
Id. 969776



Thouars 248, Lima
Tel: 433 1615 / 433 2795 Anexo 3304
psic-soc@ulgv.edu.pe

ANEXO 3. CARTA DE ACEPTACIÓN DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 2089
"MICAELA BASTIDAS"
UGEL 02 – LOS OLIVOS
"Marcamos la diferencia en Calidad Educativa"

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

Los Olivos, 23 de octubre del 2018.

OFICIO N° 283 DIE2089 "MB" UGEL02/18.

DOCTOR
RAMIRO GÓMEZ SALAS
DECANO FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
Presente. -

ASUNTO : Aprobación para realizar investigación
REFERENCIA : Carta N° 2376-2018-DFPTS

Es grato dirigirme a Ud. para expresarle mi cordial saludo a nombre de la Institución Educativa N° 2089 "Micaela Bastidas" al cual represento en calidad de Directora (e) y a la vez responder su solicitud, otorgando el permiso y brindando las facilidades que requiere su estudiante, la Srta. Jhoselyn Nora Tello Guerra, para el desarrollo del trabajo de investigación para poder obtener el título profesional

Hago propicia la oportunidad para reiterarle mi saludo y estima personal.

Atentamente


Maria del Carmen Izquierdo Zúñiga
DR. MARÍA DEL CARMEN IZQUIERDO ZÚNIGA
Directora (e)

Jr. Las Acuarinas Cda. 2 s/n Urb. Panamericana Norte – Los Olivos. Telf. 522-4829

ANEXO 4. ESCALA



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

ESCALA

EDAD: _____ SEXO: _____ SECCIÓN _____

INSTRUCCIONES:

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; siempre responde lo que crees que se ajuste 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 harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la "C" como indica a continuación.

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviese 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 ayudarnos mutuamente.	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	A	B	C	D	E
22	Sign asistiendo a clases.	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad.	A	B	C	D	E
24	Llamo a un 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 de 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 aisló 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 mas 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 formar de enfrentarme al problema.	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir.	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo.	A	B	C	D	E
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos.	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar, beber o tomar drogas.	A	B	C	D	E

CERTIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found 16%

Date: viernes, Marzo 01, 2019

Statistics: 4139 words Plagiarized / 26678 Total words

Remarks: Low Plagiarism Detected - Your Document needs Optional Improvement.

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y
TRABAJO SOCIAL Trabajo de Suficiencia Profesional Estrategias de afrontamiento
en estudiantes de segundo grado de educación secundaria de una institución
educativa pública del distrito de Los Olivos Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología Presentado por: Autor: Bachiller Jhoselyn Nora Tello
Guerra Lima-Perú 2019

M Tesis culminada - Estrategias de x

https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/KtbxLrjZnwZr1BchRbRsQTcRDWfzBSRzg

Gmail

Buscar correo

6 de 3.231

Redactar

Recibidos 581

Destacados

Pospuestos

Más

Jhoselyn

FERNANDO RAMOS RAMOS 25 feb. 2019 16:52 (hace 8 días)

BUENAS TARDES SU TESIS ESTA APROBADA Mg. Fernando Ramos Ramos Observaciones: Falta el resultado del antiplagio y corrija a...

Jhoselyn Tello 3 mar. 2019 0:07 (hace 2 días)

Estimado Prof, Ramos Envio la tesis corregida, según las observaciones realizadas. Gracias Saludos cordiales

FERNANDO RAMOS RAMOS 3 mar. 2019 23:55 (hace 2 días)

para mí

Buenas noches

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

No tienes contactos de Hannouts