

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de  
educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del  
Callao

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Rosmery Curay Rosales

Lima-Perú

2019

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo va dedicado a mi familia  
En especial a mi Tío Edward y mi mamá Nancy  
Por el apoyo incondicional, los amo.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la universidad  
por todos los conocimientos brindados

Al profesor Fernando Ramos  
por su paciencia y por todo el apoyo brindado.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas de la Directiva N° 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 DE TERCERO A QUINTO DE EDUCACION SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA PRIVADA DEL DISTRITO DEL CALLAO”.

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

Atentamente,

Rosmery Curay Rosales

## INDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO.....	III
PRESENTACION.....	IV
INDICE.....	V
INDICE DE TABLAS.....	IX
INDICE DE FIGURAS.....	X
RESUMEN.....	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCION.....	13
CAPITULO I.....	14
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	14
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	14
1.2. Formulación del problema.....	19
1.2.1 Problema General.....	19
1.2.2 Problemas Especifico.....	19
1.3 Objetivos .....	20
1.3.1 Objetivo general .....	20
1.3.2 Objetivos específicos.....	20
1.4 Justificación e importancia.....	21
CAPITULO II.....	22
MARCO TEORICO CONCEPTUAL.....	22
2.1. Antecedentes.....	22

2.1.1	Antecedentes internacionales.....	22
2.1.2	Antecedentes nacionales.....	24
2.2	Bases teórica.....	27
2.2.1	Adolescencia.....	27
2.2.2	Estrés.....	27
2.2.3	Estrategias de afrontamiento.....	27
2.2.4	Reseña histórica de estrategias de afrontamiento.....	28
2.2.5	Clasificación de estrategias de afrontamiento.....	29
2.2.6	Características de estrategias de afrontamiento.....	30
2.2.7	Tipos de estrategias de afrontamiento.....	30
2.2.8	Factores/ dimensiones.....	31
2.2.9	Teorías.....	32
	2.2.9.1 Teorías de afrontamiento de Erica Frydenberg.....	32
	2.2.9.2 Modelo transaccional del estrés y del afrontamiento.....	32
2.3.	Definiciones conceptuales de la variable de investigación.....	34
2.3.1	Dimensión de estrategia de afrontamiento.....	35
2.3.2	Dimensión Resolver el problema .....	35
2.3.3	Dimensión Referencia a otros.....	35
2.3.4	Dimensión Afrontamiento no productivo.....	36

CAPÍTULO III.....	37
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	37
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	37
3.1.1 Tipo.....	37
3.1.2 Diseño.....	37
3.2 Población y muestra.....	38
3.2.1 Población.....	38
3.2.2 Muestra del estudio.....	38
3.3 Identificación de la variable y su Operacionalización.....	39
3.4 Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico.....	48
3.4.1 Técnicas.....	48
3.4.2 Instrumento de evaluación.....	48
CAPÍTULO IV.....	54
PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LOS RESULTADOS.	54
4.1 Procesamiento de los resultados.....	54
4.2 Presentación de resultados.....	54
4.3 Análisis y discusión de los resultados.....	64
4.4 Conclusiones.....	68
4.5 Recomendaciones.....	69
CAPITULO V.....	70
Introducción.....	70
5.1 Objetivos.....	71
5.1.1 objetivo general.....	71

5.1.2 objetivo específico.....	71
5.2 Justificación del problema.....	71
5.3 Alcance.....	71
5.4 Metodología.....	72
5.4.1 acciones.....	72
5.4.2 estrategias o técnicas.....	72
5.5 Recursos.....	72
5.5.1 Humanos.....	72
5.6.2 Materiales.....	72
5.6.3 Financieros.....	73
5.6 Cronograma.....	74
5.7 Desarrollo de sesiones.....	75
BIBLIOGRAFIA.....	90
ANEXOS.....	97
ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	98
ANEXO 2 CARTA DE PRESENTACION DE LA UNIVERSIDAD.....	100
ANEXO 3 CUESTIONARIO DE ESCALA DE AFRONTAMIENTO DE FRYDENBERG Y LEWIS.....	101



## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 operacionalización de la variable Afrontamiento.....	40
Tabla 2 criterios de interpretación para las puntuaciones de dimensiones afrentamiento.....	51
Tabla 3 confiabilidad del instrumento afrontamiento.....	52
Tabla 4 Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a las estadísticas de afrontamiento.....	54
Tabla 5 resultados de niveles de estrategias de afrontamiento.....	56
Tabla 6 resultados de niveles de la dimensión resolver problemas .....	58
Tabla 7 resultados de la dimensión Referencia a otros.....	60
Tabla 8 resultados de niveles de la dimensión Afrontamiento no productivo...	62

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 resultados de nivel general de estrategia de afrontamiento.....	57
Figura 2 resultados de la dimensión resolver el problema.....	59
Figura 3 resultados de la dimensión referencia a otros.....	61
Figura 4 resultados de la dimensión afrontamiento no productivo.....	63

## RESUMEN

La adolescencia es una etapa de cambios tanto de cambios físicos como también el establecer su desarrollo emocional ya que a diario experimentan situaciones de estrés por lo que frente a los acontecimientos es difícil lograr su capacidad de afrontamiento. Por lo tanto, la reciente investigación tiene como objetivo conocer la estrategia de afrontamiento que presentan los estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del callao. La investigación es de tipo descriptiva y estuvo conformada por una muestra de 73 estudiantes. Se aplicó el instrumento: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), la cual mide afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto de secundaria presentaron un nivel categorizado como “no utilizado” con un 25,4% en ellos, un 18,9% como “se utiliza raras veces”, un 18,6% como “se utiliza algunas veces” y “se utiliza con mucha frecuencia” además de 18,5% como “estrategia utilizada a menudo” en los estudiantes. Por lo tanto se puede dar a conocer que los estudiantes aún no están utilizando las estrategias de afrontamiento de manera de adecuada ya que tienen establecer un programa donde se puedan fortalecer las estrategias para un mejor desarrollo emocional.

**Palabras claves: afrontamiento, estrategias, adolescentes, descriptiva, determinar**

## **ABSTRACT**

Adolescence is a stage of changes, both physical and also to establish their emotional development as they experience stress situations daily so that facing events it is difficult to achieve their coping capacity. Therefore, the recent research aims to know the coping strategy presented by student from third to fifth year of high school in a private institution in Callao.

The research is descriptive and consisted of a sample of 73 student. The instrument was applied: adolescents coping scale (ACS), which measures coping in student from third to fifth year of high school presented a level categorized as “not used” with 25,4% in them, 18,9% as “rarely used”, 18,6% as “sometimes used” and “used very frequently” in addition to 18,5% as strategy often used” in students. Because of that it is possibly make known that students are not using coping strategies in a correct way, because they have to establish a program where strategies can be strengthen in order to acquire a better emotional development.

Descriptors: Coping, strategy, adolescence, descriptive, determination

## INTRODUCCION

Con el tiempo nos hemos podido dar cuenta de lo importante que es la utilización de las estrategias de afrontamiento puesto que constantemente en nuestra vida diaria, estamos en la capacidad de saber afrontar las distintas situaciones en las que nos podríamos encontrar tanto en el ámbito escolar, amigos, casa, el mundo en general, etc. Por lo tanto, al hablar de afrontamiento nos referimos a como los escolares dentro de su vida diaria pueden estar influyendo de manera adecuada o inadecuada las estrategias la cual busca un mejor desarrollo emocional en el contexto en el que se están desempeñando.

Al describir como es el desarrollo en los adolescentes respecto a las escalas de afrontamiento y cuanto la están utilizando en la institución; Al respecto Frydenberg y Lewis (1993) definen afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales, los cuales son cambiantes; también pueden ser utilizados para manejar las situaciones de peligro los cuales pueden ser amenazantes con relación al individuo, por ultimo son un conjunto de destrezas cognitivas y emocionales que surgen de preocupaciones particulares.

Conocer como manejan el afrontamiento los estudiantes de secundaria es muy importante para poder desarrollar un buen programa de intervención. Cuyo objetivo de investigación es: identificar la estrategia de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao.

En el primer capítulo se busca detallar la realidad problemática, la formulación del problema; justificación e importancia y la presentación de los objetivos de la investigación. El segundo capítulo consiste en citar el marco teórico en el que se fundamenta la variable de investigación. El tercer capítulo, indica la metodología, la definición teórica y operacionalización de la variable, se describe la población estudiada y los instrumentos empleados. En el cuarto capítulo se procesa, presenta y se obtiene los resultados de la investigación. Finalmente, el quinto capítulo consiste en presentar una propuesta de programa de prevención respecto a los resultados obtenidos.

## CAPITULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

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

##### **1.1.1 Internacionales:**

En la actualidad los adolescentes se encuentran en diversas situaciones de peligro que deben afrontar de manera asertiva; como la presión de grupo, elección de una carrera, problemas familiares o tal vez su primera relación amorosa, por ello las estrategias de afrontamiento en adolescentes; sobre todo en escolares de educación secundaria quienes perciben de diversas maneras las situaciones, pero quienes sabrán afrontar sus estrategias de acuerdo a los acontecimientos a presentarse.

**Según Revista Infocop (España, 2018)** primero manifiestan como es la adolescencia y los cambios que surgen en su desarrollo, la importancia de saber tomar decisiones y afrontarlas de la mejor manera, aunque deben mantenerse informados.

Luego hacen referencia a las diferencias que existen entre afrontamiento con el consumo de drogas y la conducta antisocial, mediante un estudio en un grupo control de estudiantes gallegos del 1er ciclo de la ESO; cuyos resultados dan a entender que hay diferencias en las habilidades de afrontamiento la cual empieza desde el género y la edad de cada uno de ellos. Luego podemos detallar que esas diferencias se pueden identificar entre varones y mujeres con relación a la manera de llevar a cabo las escalas de afrontamiento ya que le dan mayor importancia a resolver problemas puesto que buscan apoyarse en otros para encararlos; en los hombres en cambio muestran despreocupación por los demás y prefieren resolver los problemas por ellos mismos con respecto al consumo de drogas y al ámbito en el que se desarrollan. Por último, muestran un programa de intervención que permita apoyar a aquellos jóvenes que por consumo de drogas no concientizan que deben ver primero su bienestar y resistir a las situaciones de peligros a la que están expuestos.

**Según Periódico Mediterráneo (España 2017)**, comienza haciendo mención del fenómeno del terrorismo el cual se encuentra latente en todo el mundo y es considerado durante muchos como un fenómeno aislado, pero por la cual diversos países se han visto afectados directa o indirectamente, luego se habla de las personas que han sido víctimas de actos terroristas y sus familiares quien también han sufrido el dolor de todo lo ocurrido.

Luego menciona cuales son los sucesos a los que las víctimas se vieron expuestas y la reacción de sus familiares, es así como se pone en conocimiento las técnicas para poder intervenir psicológicamente con las víctimas afectadas quienes recibirían asistencia psicológica y recuperación del equilibrio emocional asimismo el poder afrontar las situaciones difíciles y búsqueda de apoyo mediante las estrategias de afrontamiento positivos las cuales serán facilitadores de recuperación tras los acontecimientos terroristas por otra parte amortiguadores ante posibles trastornos de mayor gravedad tras los atentados además de capacidad de resiliencia para aquellos que se vieron expuestos en su momento.

**Según el Periódico Huelva 24 (España, 2017)** a través de Esperanza Gómez Harriero nos habla primero de la crianza de un niño diagnosticado con autismo y la estrategia de afrontamiento de los padres, luego se define afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y de comportamiento; a través de dos estrategias de afrontamiento las cuales son centradas en el problema y centradas en las emociones donde se habla acerca del grado de satisfacción de los padres con niños con autismo y la amenaza que esta genera para la madre quien pasa mayor tiempo con sus hijos. Además, Bandura define la eficacia como la creencia o la confianza que una persona tiene para manejar una serie de desafíos que suceden en la vida diaria. Por último, se habla de la autoeficacia en los padres con niños con autismo y la capacidad de tomar decisiones con el propósito de tener un futuro mejor.

Finalmente mencionan las diferencias que existen entre los dos en relación al afrontamiento ya que ellas son preocupadas, buscan apoyo en otros y lo contrario ocurre en los varones porque son de resolver los problemas por ellos mismos

respecto al manejo situaciones difíciles, sin embargo, se da lo contrario en los padres ya que tienen mayor grado de autoeficacia y afrontamiento.

Por último, Los resultados sugieren que existe mayores semejanzas que diferencias entre padres y madres en su manera de combatir el estrés diario. Lo importante desde el enfoque de los profesionales es saber entender los desafíos a los que se enfrentan padres y madres para facilitarles la vida pero sobre todo saber afrontar el cuidado de un hijo con autismo.

**Según Revista País (España, 2006)** la OMS menciona que la depresión recurrente afecta entre el 8% Y 12% de los habitantes y es causa principal de discapacidad.

Además, se menciona que se realizó un experimento en España en la cual un trabajador se siente maltrato por parte de sus empleadores, quienes les generan diversas emociones, es así que él antes de recurrir a un abogado prefiere asistir y recibir apoyo psicológico a través de técnicas de afrontamiento y medicación que mejoren a largo plazo y tenga respuestas positivas al estrés y afectarle menos.

### **1.1.2 Nacionales:**

**Según INEI (2016)** Se pone en conocimiento que hace 12 meses los adolescentes han sido víctimas de violencia tanto psicológica como física por otros alumnos(as). En el 2015 el 47,4% de adolescentes fueron víctimas de violencia psicológica y física por parte de los alumnos de la propia institución educativa, luego se refiere que el 18,4% han sido víctimas solo de violencia física mientras que el 42,7% fueron víctimas de maltrato psicológico y el 13,7% manifestaron ser víctimas de violencia física y psicológica a la vez.

Fueron víctimas de violencia psicológica o física en los últimos 12 meses por parte de alumnas/os En el año 2015, el 47,4% de adolescentes fueron víctimas de violencia psicológica o física en los últimos 12 meses por parte de alumnas/os de la institución educativa. El 42,7% fue víctima de violencia psicológica y el 18,4% de violencia física, mientras que el 13,7% manifestó ser víctima de violencia psicológica y física a la vez.



**Según INEI (2015)** informo que el 30 de junio del 2015, la comunidad de jóvenes entre las edades de 15 a 29 años, en nuestro país. Haciende a 8 millones 377 mil, corresponde al 27% del total de la población joven, 4 millones 136 mil son mujeres y 4 millones 241 mil son hombres.

Luego la población entre 15 y 29 años que habita en lima metropolitana haciende a 2 millones 646 mil, siendo el de mayor población joven seguido de la libertad con 515 mil, Piura con 501 mil, Cajamarca con 408 mil. Finalmente puno con 402 mil.

### **1.1.3 Local**

**Según El Comercio (2017)** manifiesta que los distritos de la capital están siendo afectados por problemas que afectan el estado emocional de las personas en cada distrito de lima, luego se menciona que los habitantes del distrito de San Juan de Lurigancho son más vulnerables a sufrir de estrés en relación a los demás distritos de la capital, de acuerdo a la investigación realizada por el observatorio Lima Como Vamos y El Comercio.

por último, cabe mencionar que en el observatorio confirman que en el lugar donde uno vive no necesariamente determina la calidad de servicio, mejor o peor salud mental ya que mientras haya mayor cantidad de personas en distritos vulnerables vivirán más estresados y menos felices.

Asimismo, **La república, (2017)**, menciona que cerca de 800 menores fueron reclusos por homicidio y violación además refieren que otros 822 adolescentes permanecen internados por robo, lesiones, tráfico de drogas tendencia de armas y secuestros. Ellos pueden recibir hasta una pena de 10 años y serán severos de acuerdo con norma, el poder judicial indica que 783 menores fueron reclusos por homicidio y violación.

**Según Republica (2016)** refiere que 202 menores permanecen detenidos por homicidio, cuando se les pregunta porque lo hacen no pueden dar una respuesta definitiva, cada delito cometido es sancionado por ocho años de prisión. Actualmente hay 189 menores homicidas internos el régimen medio cerrado (como Maranguita) y 13 por medio abierto que cumplen sus actividades socioeducativas mediante el servicio de orientación adolescente (SOA) que lo

administra el poder judicial, 24 de ellos han sido sentenciados por el delito de sicariato; por último, manifiestan haber sido utilizados por las bandas organizadas y son expuestos a dichos crímenes.

**Según El Comercio (2014)** comienza hablando de un estudio acerca del estrés y se manifiesta que es contagioso; como lo es ver a una persona bostezar tal como lo indican los conocedores del instituto Max Planck de neurociencias.

Luego los científicos pidieron a un grupo de personas que realizaran cálculos matemáticos mentales y mantuvieran entrevistas de trabajo, lo que produjo fue que el 26% que observaba aumentara los valores de cortisol y las parejas de los participantes de la prueba incrementarían la hormona de estrés en un 40% y en personas ajenas a la situación solo un 10%. Lo que permite comprobar que es cierto que el estrés es tan contagioso como un bostezo.

Teniendo como referencia todos los acontecimientos suscitados a nivel internacional, nacional y local hacia los adolescentes en escuelas y en la propia sociedad en donde se desarrollan y son vulnerables a la falta de estrategias de afrontamiento en el distrito donde se realizará dicha investigación; cabe mencionar que existe carencia de dichas destrezas.

Por lo tanto, la institución educativa privada Trilce la cual está conformada por un director de la institución, una coordinadora educativa y una persona del departamento psicológico, además su Visión es Mantener el liderazgo educativo cumpliendo con los más exigentes estándares internacionales de calidad y, de esta forma, contribuir con el avance de la educación en nuestro país.

Su Misión es ser una organización educativa que forme líderes con alto rendimiento académico y una sólida formación en valores lo cual genere afrontar con éxito los retos en su vida personal y profesional. Cabe mencionar que cuenta con aulas de 3ero, 4to y 5to de secundaria los estudiantes que serán evaluados serán de una muestra es de 73 alumnos; cuentan con 2 a 3 aulas por cada grado, una pizarra por cada salón y dos baños en cada piso donde se encuentran los alumnos así también cuenta con dos patios; por último es trascendente mencionar que entre los estudiantes se ha verificado que la mayoría muestran carencia de afrontamiento es decir falta de resolución de problemas o a

identificación con algún compañero para poder afrontar alguna situación de peligro las cuales serán corroboradas a través de la evaluación que ya se está realizando de la institución.

## 1.2 Formulación del problema

### 1.2.3 Problema General

¿Cuál es la estrategia de afrontamiento que utilizan los estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del Callao?

### 1.2.4 Problema Específico

¿Cuál es la estrategia de afrontamiento en la dimensión resolver **el problema** en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del Callao?

¿Cuál es la estrategia de afrontamiento en la dimensión afrontamiento en relación con los demás o **referencia a otros** en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del Callao?

¿Cuál es la estrategia de afrontamiento en la dimensión **afrontamiento no productivo** en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del Callao?

## 1.3 Objetivos

### 1.3.3 Objetivo General

Identificar la estrategia de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao.

### 1.3.4 Objetivo Específico

Determina la estrategia de afrontamiento en la dimensión resolver **el problema** en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao.

Determina la estrategia de afrontamiento en la dimensión afrontamiento en relación con los demás o **referencia a otros** en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao.

Determina la estrategia de afrontamiento en la dimensión **afrontamiento no productivo** en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao.

#### **1.4 Justificación e importancia del problema**

El reciente trabajo de investigación es de importancia ya que podemos mencionar que se realiza porque existe en nuestra sociedad carencia de afrontamiento a través de las comunidades con los infantes, adolescentes y en ocasiones padres de familia quienes se encuentran en situaciones de peligro las cuales no saben cómo afrontarlas, también en estudiantes de grado superior o en adolescentes embarazadas quienes pueden ser expuesta a la falta de afrontamiento no solo por no saber resolver problemas sino porque se encuentran en una etapa de transición entre dejar de ser adolescentes, señoritas para convertirse en mujeres madres, los familiares también están vinculados a la incapacidad de afrontamiento porque en ocasiones ni ellos tienen respuesta a los cambios que ellos tienen a nivel físico y psicológico, sin embargo dicha investigación nos permitirá conocer cuáles serán las formas de afrontar situaciones problemáticas y emocionales.

Por lo tanto; los beneficios que se darán para los adolescentes y las personas que los rodean es fortalecer las dimensiones de afrontamiento basados en las mismas situaciones en las que se encuentran expuestos en su etapa escolar y a diario con sus pares, es decir actuar con eficacia, asertividad frente a cada situación como la elección de una carrera, la decisión de pertenecer a grupo de amigos, para una exposición o cuando se encuentren en una situación de conflicto en la que este en juego su integridad.

## Capítulo II

### MARCO TEORICO

#### 2.1. Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1 Internacionales

**Uribe A., Ramos I., Villamil I. y Palacios J. (2018)** en Colombia, se realizó una tesis titulada “**La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes**” el objetivo de la investigación tuvo como propósito identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Se empleó un diseño transversal correlacional en una muestra de 104 adolescentes que estudian en colegios públicos de la ciudad de montería Córdoba, Colombia. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico propuesta originalmente por Ryff (1989) y la Escala de afrontamiento para adolescentes desarrollada por frydenberg y Lewis (1997). En los resultados se identificó una asociación significativa entre las variables de afrontamiento y bienestar psicológico. La conclusión fue, los adolescentes que utilizan de forma recurrente estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico.

**Espinoza A., Guamán M. y Sigüenza W. (2018)** en Ecuador se realizó la tesis de título “**Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de cuenca**” cuyo objetivo consiste en asociar los perfiles de estilos de afrontamiento con las variables sexo y las etapas del ciclo vital de los adolescentes de instituciones particulares, fiscales y fiscomisionales de la zona urbana de cuenca entre los años 2015 y 2017. La investigación tuvo como diseño un enfoque cuantitativo, no experimental, descriptivo y transversal, la muestra estuvo conformada por 18777 adolescentes entre 16 y 19 años, la muestra se estableció de 1001 estudiantes, calculada con error muestral, probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia y nivel de confianza. Los instrumentos utilizados fueron la ficha de recolección de datos sociodemográficos y la escala de afrontamiento para adolescentes. se dio como resultado el empleo de cuatro

estrategias básicas, dos estilos de afrontamiento y llegaron a la conclusión que predomina las dirigidas a la resolución de problemas.

**Martínez E. y Tercero G. (2017)** en México, se realizó la tesis titulada **“Estrategias de afrontamiento de adolescentes con cáncer”**, cuyo objetivo es describir las estrategias de afrontamiento más frecuentemente utilizadas por los adolescentes con cáncer. Se realizó un estudio transversal. cuya muestra fue de 62 adolescentes de 12 a 18 años hospitalizados en el departamento de Hemato- oncología del hospital infantil de México Federico Gómez en el transcurso de seis meses. El instrumento utilizado fue escala de afrontamiento específica para adolescentes (ACS), finalmente las conclusiones fueron que las tres estrategias más frecuentemente utilizadas por los adolescentes para afrontar el cáncer fueron fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y hacerse ilusiones, así mismo que las estrategias menos utilizadas auto inculparse e invertir en amigos íntimos.

**Rodríguez M, (2014)** en Guatemala se publicó la investigación **“Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del instituto nacional de educación básica telesecundaria, Los Humitos, Amatitlan ante el alcoholismo de su padre”** el objetivo de dicha investigación fue describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes de 13 a 17 años del instituto de educación básica, Aldea los Humitos, Amatitlán ante el alcoholismo de su padre. El tipo y diseño fue descriptivo. la muestra fue de 25 adolescentes de ambos sexos quienes cursaban de primero a tercero básico, se utilizó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Se concluyó que, de acuerdo con las estrategias dirigidas a resolver el problema, la mayoría de los adolescentes utilizan con mayor frecuencia la estrategia de buscar diversiones relajantes, seguida de la estrategia de esforzarse y tener éxito y fijarse en lo positivo, las menos utilizadas según el enfoque son la estrategia de la distracción y concentrarse en resolver el problema.

**Porres R, (2012)** en Guatemala se publicó la tesis **“estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del colegio Loyola ante el divorcio de sus padres”** el objetivo de dicha investigación fue establecer cuáles son las estrategias más utilizadas en los adolescentes de 12 a 16 años del

colegio Loyola, ante el divorcio de sus padres. El diseño de investigación fue de tipo descriptiva. La población estuvo conformada por 50 adolescentes de género femenino y masculino entre las edades de 12 y 16 años del colegio Loyola entre los grados de sexto y tercero básico y la muestra fue elegidas únicamente a jóvenes con padres divorciados o separados. El instrumento utilizado para la investigación fue escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) creada por Ramón Lewis y Erica frydenberg. Se concluyó que los adolescentes; hijos de padres divorciados en el área de resolución de problemas utilizan las estrategias de buscar pertenencia y, esforzarse y tener éxito a su vez las estrategias dirigidas a la relación con los demás, los jóvenes emplean la estrategia de invertir en amigos íntimos, sin embargo, ocurre pocas veces en la acción social y en búsqueda de ayuda profesional, también en el área de estrategias improductivas destacan las estrategias de preocuparse y hacerse ilusiones.

### **2.1.2 Nacionales**

**Vásquez D. (2018)** en el callao realizo una tesis titulada “**Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3ero, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa publica del callao**” cuyo objetivo es determinar las estrategias de afrontamiento. Se trabajó bajo el diseño descriptivo no experimental, la muestra estuvo conformada por 121 estudiantes de ambos sexos, con edades entre 13 a 17 años. Los instrumentos utilizados 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 determinaron que, a nivel general, las estrategias más utilizadas fueron buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito y preocuparse por lo tanto en dichos estudiantes suelen hacer uso de un afrontamiento dirigido a la disminución del malestar generado por el estrés, sin perder la preocupación y la atención hacia los problemas y sus consecuencias a futuro, sin perder la constancia de sus actividades.



**Azabache J. (2018)** en Puente Piedra se realizó una investigación titulada **“Estrategias de afrontamiento en adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de puente piedra”**, tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento preponderantes o de mayor uso, en los adolescentes del tercer grado de educación secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra. Fue un estudio de tipo descriptivo y de diseño no experimental para conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes de la población adolescente del recinto educativo. La población estuvo conformada por 40 adolescentes del tercer grado de secundaria del turno mañana de la I.E 5180 Abraham Valdelomar, se evaluó las secciones “A” (11 hombres y 9 mujeres) y “B” (12 hombres y 8 mujeres) de edades entre 13 y 16 años, la muestra es de tipo no probabilística. El instrumento utilizado fue Adolescente Coping Scale (ACS) Adaptación de Beatriz Canessa para lima metropolitana. Los resultados indicaron la prevalencia de las estrategias preocuparse (M= 75,90) en cuanto a las estrategias pertenecientes al estilo 3: afrontamiento no productivo, la estrategia buscar apoyo espiritual (M=61, 13), correspondiente al estilo 2: referencias a los otros; en último lugar se encuentra la estrategia buscar diversiones relajantes (M=78.75) consentimiento al estilo 1: dirigido a resolver el problema.

**Cáceres X. (2017)** en callao se realizó la tesis de investigación titulada **“Agresión y estilos de afrontamientos en adolescentes de instituciones educativas estatales de la provincia constitucional del callao”** este estudio tiene como objetivo la relación existente entre la agresión y los estilos de afrontamiento en adolescentes a dos instituciones educativas de la provincia constitucional del callao, es una investigación de tipo descriptivo y correlacionales. Cuya muestra estuvo conformada por 569 escolares de ambos sexos entre los 14 y 18 años, los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de agresión de Buss y Perry (AQ) y la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Las conclusiones fueron conocer los niveles de baja y alta agresión con el grado de uso de las estrategias del estilo de afrontamiento de resolver el problema además de las diferencias que deben de tener entre ambos sexos.

**Gonzáles H. y Quiroga L. (2016)** en Lambayeque, realizaron una tesis titulada **“Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Institución educativa estatal- Monsefú”** cuyo objetivo fue determinar la relación entre la personalidad y las estrategias de afrontamiento. Se trabajó con un diseño descriptivo correlacional con corte transversal. Su muestra estuvo conformada por 245 alumnos de ambos sexos, de 4° y 5° grado de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la ciudad de Monsefú, en Lambayeque. Cuyas edades estaban comprendidas entre 14 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Personalidad “Big Five” (BFQ) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Cabe señalar que para ambos instrumentos se realizó la validez mediante el criterio de expertos, resultando ambas pruebas válidas. El nivel de confianza estimado fue del 95% y el nivel de significación estadística de 0,05. Los resultados revelan que existen relaciones estadísticamente positivas entre las dimensiones de la personalidad y las estrategias de afrontamiento. Del mismo modo, la dimensión de personalidad predominante en las mujeres es Tesón, mientras que en los varones predomina la dimensión Estabilidad emocional. Sobre las estrategias de afrontamiento se halló que tanto varones como mujeres coinciden con buscar diversiones relajantes y tener éxito.

**Herrera V. y Ramos B. (2016)** en Chiclayo, realizaron una tesis cuyo título es **“Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de segundo y tercer año secundaria de una institución educativa”** el objetivo fue determinar la relación entre el clima social y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de segundo y tercer año secundaria de una institución educativa. El tipo de estudio es descriptivo correlacional y diseño no experimental, transaccional o transversal. La muestra fue de 210 alumnos de 2do y 3er grado del nivel secundario de ambos sexos. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de clima social familiar (FES) de Moss y Trickett, y la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis. El resultado de la investigación se encontró que la dimensión predominante en el género femenino es estabilidad, mientras que en el género masculino es la dimensión relaciones, se hayo una relación negativa altamente significativa entre la

dimensión relaciones del clima social familiar y las estrategias de afrontamiento invertir en amigos íntimos, falta de afrontamiento y reservarlo para sí.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. adolescencia**

Menciona que es un periodo de profundos cambios, marcados por la inestabilidad, etapa crucial en el desarrollo vital ya que en gran medida se configuran los ideales de vida que después van a construir la identidad adulta (**Garaigordobil, 2001**), sin embargo (**Steiner et al.,2002**) menciona que en la adolescencia se produce una evolución desde una persona dependiente hasta otra independiente, quien es capaz de relacionarse con otros de un modo autónomo, por consiguiente puede ser potencialmente estresante recurriendo de todo los recursos del individuo para afrontar exitosamente la etapa de la vida.

### **2.2.2. Estrés**

Se define como <<la relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar>> (**Lazarus y Folkman, 1986, citado por Gaeta y Martín**). por ejemplo, aquellas perspectivas que asume al estrés como una respuesta psicológica al daño o amenaza, podría confundir reacciones naturales como el incremento en la tasa cardiaca luego de haber realizado ejercicio como “estrés psicológico”. Así mismo, aquella perspectiva que asume al estrés como estímulo, no toma en cuenta las diferencias de los individuos para percibir un evento como amenazante o dañino, porque un mismo fenómeno no es considerado por todos como tal. (**Lazarus & Folkman, 1986**)

### **2.2.3. estrategias de afrontamiento**

Según (**Steiner, Erickson, Hernández y Pavelski 2002**) hacen referencia que es reciente hablar de estrategias de afrontamiento en niños y adolescentes, ya que muchas conductas de riesgo responden a la incapacidad de algunos adolescentes para afrontar sus preocupaciones. Por otro lado (**Lazarus y Folkman (1986)**) definen estrategias de afrontamiento, como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para

manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluados como excedentes o desbordantes de los recursos de los individuos (pag 164). Además (**Lazarus y Folkman 1984**) menciona que se trata de un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo. Asimismo (**Everly 1989, p.44**) citado por **Guanín J.**) refiere que el afrontamiento es definido “como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o conductuales”. Por último **N.E. Miller (1980)** afirma que el afrontamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de arousal mediante la neutralización de una situación de peligro o nociva.

#### **2.2.4 Reseña histórica de estrategias de afrontamiento**

Durante años se ha intentado comprobar cómo es que se produce el estrés a través de ciertas estrategias, dicho concepto ha tenido importancia en el campo de la psicología durante más de 40 años, entre los años 1940 y 1950 se trataba de un concepto exclusivamente descriptivo y de evaluación clínica; sin embargo, en la actualidad está centrado en psicoterapias y programas educativos donde se busca desarrollar programas adaptativos. También se puede mencionar que la palabra afrontamiento se utiliza como un término coloquial o científico. Inicialmente fue estudiado bajo el modelo médico mediante el psicoanálisis del yo y posteriormente por la psicología cognitiva sin embargo hasta la fecha se intenta dar a conocer a través de diversos modelos las respuestas adaptativas del sujeto frente a eventos críticos, a nivel fisiológico, las investigaciones que se dieron sobre afrontamiento se desarrollaron entre los treinta y cuarenta del siglo XX en la que se plantea que la supervivencia estaba en la habilidad para poder darse cuenta que el ambiente en donde se desarrollaban podía ser controlado y predecible frente a agentes nocivos. En el año 1937 el psicoanálisis del yo define afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y reflexivos que buscan solucionar el problema y reduce el estrés (Park & Folkman 1997; Pearling & Schooler, 1978). Asimismo, se habla que es un rango de estrategias que van desde los mecanismos primitivos que producen distorsión de la realidad hasta mecanismos más evolucionados agrupados; que se les conoce como

mecanismos de defensa, es así como el primer modelo psicológico, Lazarus y Launier (1978) definieron el afrontamiento como los esfuerzos intrapsíquicos orientados a la acción con el fin de dar manejo a las demandas ambientales que ponen a prueba los recursos personales. Sin embargo, es en 1986 que la propuesta de Lazarus y Folkman es la que toma mayor importancia desde una perspectiva cognitiva, sociocultural; es entonces que se define afrontamiento como los “esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y / o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 164)

### **2.2.5 Clasificación de estrategias de afrontamiento**

**Compas, Mallaren y Fondacaro (1988), citado de Galarza 2013)** divide en:

-disfuncional: es aquella situación en la que no existe un adecuado manejo de las emociones y también situaciones vergonzosas o de peligro.

-funcional: son aquellas situaciones que puede tener alternativas de solución y puede ayudar a resolver problemas a la persona en situaciones de peligro que deben afrontar,

**Según Billings y Moos (1986)** clasifican al afrontamiento de la siguiente manera:

Estrategias activo-comportamentales: se refiere a los esfuerzos comportamentales en la que se debe resolver el problema

Estrategias activo-cognitivas: hace referencia a los esfuerzos que deben manejarse en relación con el nivel de percepción del estrés.

Estrategias de evitación: se define como los intentos por resolver el problema sin embargo se evitan con la finalidad de disminuir la tensión de diversos comportamientos.

### 2.2.6 Características de estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) conciben el afrontamiento como el esfuerzo cognitivo y conductual que lleva a cabo el individuo para manejar el estrés psicológico, con independencia de que lo logre o no. De las estrategias de afrontamiento destacan las siguientes características:

-Representan lo que el individuo piensa, hace y siente con el objetivo de conseguir adaptarse. Es por lo que las estrategias de afrontamiento suponen un esfuerzo deliberado.

-Para entender las estrategias de afrontamiento es necesario considerar el contexto en el que suceden ya que son acciones que no ocurren en el vacío, sino que se pone en marcha frente a las demandas que se da en situaciones particulares

-las estrategias pueden variar a razón de cómo va desarrollando la interacción estresante asimismo pueden transformar las valoraciones cognitivas que se realizan a lo largo de la transacción del estrés.

-la eficacia de las estrategias de afrontamiento dependen de los efectos que tengan a corto o largo plazo, se puede hablar entonces de estrategias intrínsecamente eficaces o ineficaces; las cuales pueden o no funcionar de acuerdo con la persona, el contexto y la interacción entre ambas.

### 2.2.7 Tipos de estrategias de afrontamiento

Las dos funciones de manejo más importantes son las que se centran en el problema y las que se centran en la emoción (**Folkman y col., 1986; Lazarus, 2000**).

**El afrontamiento dirigido al problema**, el individuo le interesa buscar información sobre qué hacer para eliminar definitivamente el problema. Sus acciones están encaminadas a modificar la problemática en sí. Pueden ser externas (vg. Definición del problema, vencer obstáculos, búsqueda de soluciones alternativas y recursos, planeación) o internas (vg. aprender procedimientos nuevos de enfrentamiento, modificar los niveles de aspiración, reevaluaciones cognitivas), incluye estrategias como <<definir diferentes

alternativas para resolver el problema>>, busca modificar la situación que provoca estrés

**El afrontamiento centrado en la emoción** tiene como finalidad disminuir el grado de discomfort o de malestar emocional mediante estrategias como la evitación comportamental, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, la revaloración positiva, la reevaluación cognitiva, la negación y el distanciamiento, entre otras. No se pretende modificar la situación problemática sino modular los estados emocionales negativos y sobrevivir a ellos. El objetivo es tranquilizarse o no estar peor.

### **2.2.8 Factores de las dimensiones**

Se hace referencia a las 18 estrategias de afrontamiento establecidas por Frydenberg y Lewis las cuales son las siguientes:

1. Buscar apoyo social (As)
2. Concentrarse en resolver el problema (Rp)
3. Esforzarse y tener éxito (Es)
4. Preocuparse (PR)
5. Invertir en amigos íntimos (Ai)
6. Buscar pertenencia (Pe)
7. Hacerse ilusiones (Hi)
8. La estrategia de falta de afrontamiento (Na)
9. Reducción de la tensión (Rt)
10. Acción social (So)
11. Ignorar el problema (Ip)
12. Autoinculparse (Cu)
13. Reservarlo para sí (Re)
14. Buscar apoyo espiritual (Ae)
15. Fijarse en lo positivo (Po)
16. Buscar ayuda profesional (Ap)
17. Buscar diversiones relajantes (Dr)
18. Distracción física (Fi)

## 2.2.9. Teorías

Se presentan las siguientes teorías acerca de estrategias de afrontamiento:

### 2.2.9.1 Teoría de afrontamiento de Érica Frydenberg

Raffo (2016) afirma que es el psicólogo identifica las estrategias de afrontamiento en los adolescentes con la finalidad de conocer cómo se relacionan, para que de esa manera ellos puedan conocer sus sentimientos, ideas y conductas teniendo en cuenta cual será la repercusión de las estrategias con el bienestar psicológico de los adolescentes.

Lazarus y Folkman (como se citó en Aguirre, 2016) propone el modelo denominado “modelo cognitivo transaccional” o “Modelo interactivo” del estrés la cual fue publicado en 1984, en un libro llamado en español “Estrés y procesos cognitivos”

### 2.2.9.2 El modelo transaccional del estrés y del afrontamiento

**(Lazarus y Folkman,1984)** el termino transaccional implica que el estrés no se encuentra ni en la persona ni en el ambiente, sino en la conjunción de una persona con sus motivaciones y creencias, un ambiente en el que se introduce amenaza, daño y desafío. La relación de distrés es aquella en que las demandas se agotan o exceden los recursos personales, la evaluación de la persona se centra en el proceso de estrés Lazarus y Folkman (1984) consideran el enfoque cognitivo del estrés como teoría fenomenológica. Es así como Lazarus (1980) distingue tres tipos de evaluación cognitiva que miden entre el estímulo y la respuesta de estrés:

- a) Evaluación primaria: es aquella que se considera o es valorada como estresante de acuerdo con la situación, además es considerada como la presentación de un estímulo y la reacción de estrés como irrelevante, positivo o estresante. Por último, dicho proceso influye en la persona con respecto a la intensidad de reacción de estrés.
- b) Evaluación secundaria: dicha evaluación es considerada como los recursos de afrontamiento para manejar el daño, amenaza o cambio, también es buscar la posible eficacia de las estrategias de afrontamiento



y las consecuencias de utilizarla. Por último, determina la intensidad de un encuentro estresante.

- c) **Reevaluación:** mientras se producen cambios, se van produciendo repeticiones en la evaluación primaria y secundaria; por lo tanto, la reevaluación consiste en el cambio que se efectúa a partir de la nueva información recibida por la persona o entorno.

**Casado (s.f.)** refiere que el modelo se centra en la interacción del sujeto con el medio ambiente y la manera en cómo hará frente a las situaciones ya sea satisfactoria o no en relación con la movilización de su conducta. Además, es un modelo cognitivo ya que el sujeto es quien otorgará el valor a través de la evaluación de los sucesos frente a las situaciones a las que estará expuesto.

Podremos resumir el modelo en el siguiente esquema:

- a. La demanda del medio en cuanto al compromiso:

-Si esta demanda es intrascendente, ya que no afecta al sujeto ni social ni personal lo que significa que no da lugar una reacción emocional.

-Si la demanda es trascendente, quiere decir que el sujeto se encuentra expuestos a hechos que lo afectaran a nivel personal, social y físico lo que provocara la evaluación para una mejor adaptación de la situación.

- b. Los procesos de evaluación de la situación estresante:

-Evolución primaria: se hace referencia a la valoración que le da el sujeto a las situaciones que son de riesgo, compromiso y bienestar para la supervivencia que está ligada a:

-Evaluación secundaria: que se refiere a la evaluación del sujeto en relación con los recursos personales, sociales, económicos frente a la demanda del medio en el que se desarrolla. Las dos evaluaciones determinan que sea de la siguiente manera:

**Desafío o reto:** el sujeto considera que puede hacer frente a las situaciones y puede hacerse cargo de los recursos que le generen eficacia o logro.

Amenaza: el sujeto no puede hacerse cargo de la situación o de los recursos la cual puede provocar en él sentimiento de preocupación, ansiedad y se vuelve menos eficaz la capacidad de afrontamiento, porque siente que se puede manejar o controlar las situaciones de peligro a las que puede encontrarse expuesto.

### **2.3. Definiciones conceptuales**

**Adolescencia según (real academia española 2019)** proviene del latín adolescencia, periodo de la vida humana que sigue a la niñez y precede a la juventud.

**La Organización mundial de la salud (2017)** definen adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Además, es una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano.

**Frydenberg y Lewis** definen **afrontamiento** como las conductas y acciones que se generan en respuesta a las demandas planteadas al individuo (**Canessa 2002**).

Asimismo, **Fierro (1997)** refiere que el afrontamiento es la respuesta adaptativa al estrés, resaltando la diferencia entre adaptación y afrontamiento, ya que la primera menciona a la totalidad de la conducta mientras que la segunda se orienta hacia el contexto en el que el individuo está sometido a circunstancias inusualmente abrumadoras

Se hace referencia a tres dimensiones en las que se agrupan las 18 escalas las cuales reflejan el constructo inherente de los ítems (**Frydenberg y Lewis, 1997b; 1999**) son las siguientes.

### **2.3.1 Dimensiones de Estrategias de afrontamiento**

#### **2.3.2 Resolver el problema**

**Concentrarse en resolver el problema (Rp)** es una estrategia dirigida a resolver el problema, estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones.

**Esforzarse y tener éxito (Es)** es la estrategia que comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación.

**Invertir en amigos íntimos (Ai)** se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas.

**Fijarse en lo positivo (Po)** se caracteriza por ítems que indican una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado.

**Buscar diversiones relajantes (Dr)** se caracterizan por ítems que describen actividades de ocio y relajantes, como leer o pintar.

**Distracción física (Fi)** consta de ítems que se refieren a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

#### **2.3.3. Referencia a otros**

**Buscar apoyo social (as):** estrategia que consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución.

**Acción social (So)** consiste en dejar que otros conozcan cual es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos.

**Buscar apoyo espiritual (Ae)** está compuesta por ítems que reflejan una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios.

**Buscar ayuda profesional (Ap)** es la estrategia consistente en buscar la opinión de los profesionales, como maestros u otros consejeros.

#### **2.3.4. Afrontamiento no productivo**

**Preocuparse (Pr)** se caracteriza por los elementos que indican temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura.

**Buscar pertenencia (Pe)** indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente por lo que otros piensan.

**Hacerse ilusiones (Hi)** es la estrategia expresada por ítems basados en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz.

**Falta de afrontamiento (Na)** consiste en ítems que reflejan la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicosomáticos.

**Ignorar el problema (Ip)** agrupa ítems que reflejan un esfuerzo consciente por negar el problema o desentenderse de él.

**Reducción de la tensión (Rt)** se caracteriza por ítems que reflejan un intento por sentirse mejor y de relajar la tensión.

**Reservarlo para sí (Re)** es la estrategia expresada por ítems que reflejan que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas.

**Autoinculparse (Cu)** incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene.

## CAPITULO III

### METODOLOGIA

#### 3.1. Tipo y Diseño de Investigación

##### 3.1.1 tipo

La presente investigación es de tipo descriptivo, ya que consiste en la descripción, registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual en la composición de los fenómenos.

El enfoque se hace en referencia a las conclusiones sobre como una persona o grupo de personas se desarrollan o conducen en el presente, entonces una investigación descriptiva trabaja en función de las realidades y características para poder presentar una interpretación correcta **(Ernesto A. Rodríguez Moguel, 2005)**.

La investigación descriptiva busca como tal, describir las características o propiedades de un determinado grupo, individuo o fenómeno; dichas correlaciones permiten determinar o describir los atributos o comportamiento de las poblaciones, hechos o fenómenos investigados. **(Carlos I. Muñoz Rocha, 2016)**

##### 3.1.2. Diseño

El diseño de la investigación es no experimental, ya que la variable no se manipula deliberadamente, solo se observa los fenómenos tal cual se dan en su contexto natural y luego se analizan.

Por último, no se construye ninguna situación solo se observa las situaciones existentes no provocadas por el investigador. **(Marcelo M. Gómez 2006)**.

El diseño es no experimental ya que no se manipula la variable porque ya ha sucedido; además el investigador no tiene control sobre ella, solo se observa los fenómenos desde el contexto en el que se desarrolla para luego analizarla. **(Toro I., Parra R., 2006)**

## **3.2. Población y Muestra**

### **3.2.1. Población**

La población de estudio está conformada por 73 estudiantes de ambos sexos, hombres y mujeres; quienes son estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria; de una sección por cada grado, de una institución privada del distrito del Callao.

**Según Palella y Pestana (2012)** mencionan que población se define como el conjunto finito o infinito de personas, cosas o elementos de las que se busca obtener información, además debe estar asociada al tema de estudio.

**Según Namakforoosh (2005)** define a la población como a quien se va a estudiar es decir a las personas con las que se va a realizar la investigación de acuerdo con la muestra establecida.

### **3.2.2. Muestra**

El tipo de muestreo es censal, ya que se seleccionó el 100% de la población, al considerar a toda la población la cual está conformada por los estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada. El tamaño de la muestra es de 73 estudiantes. Vale la aclaración que en esta investigación no se utilizó ninguna fórmula para obtener la muestra de estudio.

**Hayes (1999)** refiere que la población es toda muestra; además de cuando se desea conocer la opinión de cada participante porque son de fácil acceso dentro de la investigación que se está realizando.

**Hernández, Fernández y Baptista (2016)** Se determina como la totalidad de la población que va a ser seleccionada para que finalmente se pueda conocer la opinión en su totalidad de cada uno.

**Palella y Pestana (2014)** se refiere a la totalidad de la población que se desea investigar, significa hacer un estudio censal.

### **3.3 Identificación de la variable y su Operacionalización**

La variable estudiada es afrontamiento cuyo objetivo es identificar la estrategia de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao. La cual permitirá conocer cuáles son las estrategias que afrontan los alumnos de dicha institución como las utilizan dentro del entorno en el que se desenvuelven.

**Operacionalización de la variable “Dimensiones de afrontamiento” mediante el instrumento Escala de estrategias de afrontamiento en adolescentes Revisada ACS Lima (Beatriz Canessa, 2002)**

<b>Variable</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Peso</b>	<b>N° de ítems</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Niveles</b>
Estrategias de afrontamiento: se define como el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que surgen para hacerse frente a las demandas específicas externas y/o internas y que son valoradas como excedentes a los recursos que presenta el individuo. (Lazarus y Folkman 1984)	Resolver el problema: Las acciones y decisiones se orientan al abordaje de las situaciones	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
	problema. (Canessa, 2002)	31.25%	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		Estrategia no utilizada

				Buscar diversiones relajantes (Dr) 18, 36, 54	Se utiliza raras veces		
					Se utiliza algunas veces		
					Se utiliza a menudo		
					Se utiliza con mucha frecuencia		
			3	Distracción física (Fi) 19, 37, 55	Estrategia no utilizada		
					Se utiliza raras veces		
					Se utiliza algunas veces		
					Se utiliza a menudo		
			Referencia a otros: Búsqueda de apoyo y soporte en	22.5%	5	Buscar Apoyo Social (As) 01, 20, 38, 56, 72	Estrategia no utilizada
							Se utiliza raras veces
Se utiliza algunas veces							
Se utiliza a menudo							

	<p>otros, así como el compartir las preocupaciones del individuo. (Canessa, 2002)</p>				Se utiliza con mucha frecuencia
			5	<p>Acción social (So) 10, 11, 29, 47, 65</p>	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			4	<p>Buscar apoyo espiritual (Ae) 15, 33, 51, 69</p>	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			4		Estrategia no utilizada

				Buscar ayuda profesional (Ap) 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. (Canessa, 2002)	46.25%	5	Preocuparse (Pr) 04, 23, 41 59, 75	Estrategia no utilizada			
					Se utiliza raras veces			
					Se utiliza algunas veces			
					Se utiliza a menudo			
						5	Buscar pertenencia (Pe) 06, 25, 43, 61, 77	Estrategia no utilizada
								Se utiliza raras veces
Se utiliza algunas veces								
Se utiliza a menudo								

					Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Hacerse ilusiones (Hi) 07, 26, 44, 62, 78	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Falta de afrontamiento (Na) 08, 27, 45, 63, 79	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			4		Estrategia no utilizada

				Ignorar el problema (Ip) 12, 30, 48, 66	Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
					Se utiliza con mucha frecuencia
			5	Reducción de la tensión (Rt) 9, 28, 46, 64, 80	Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo
			4	Reservarlo para sí (Re) 14, 32, 50, 68	Se utiliza con mucha frecuencia
					Estrategia no utilizada
					Se utiliza raras veces
					Se utiliza algunas veces
					Se utiliza a menudo

					Se utiliza con mucha frecuencia
			4	Autoinculparse (Cu) 13, 31, 49, 67	Estrategia no utilizada
					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**

**Según Hernández, Fernández y Baptista (2014)** quienes mencionan las siguientes técnicas de recolección de información:

**Técnicas de recolección de información indirecta:** es aquella que se manifiesta a través de fuentes bibliográficas, revistas, libros y trabajos de investigación.

**Técnicas de recolección de información directa:** consiste en la realización de un cuestionario que es un conjunto de preguntas las cuales pueden ser abiertas y cerradas.

**Técnicas de observación:** consiste en la captación de la realidad que se está por estudiar, para luego registrar la información y finalmente ser analizada para emitir un informe de observación.

#### **3.4.2. instrumentos de evaluación y diagnóstico**

El instrumento de medición y evaluación es la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) revisada Lima por Beatriz Canessa, 2002. la cual evalúa la frecuencia de utilización de las estrategias de afrontamiento mediante 18 escalas las cuales son las siguientes: buscar apoyo social, concentrarse en resolver problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, Autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes, distracción física; se encuentran agrupadas en tres estilos. Se evalúa mediante 80 preguntas; de las cuales 79 preguntas son abiertas y 1 cerrada.



## **FICHA TÉCNICA**

**Nombre de la Prueba:** Adolescent Coping Scale (Escala de afrontamiento para adolescentes) Revisada (ACS Lima)

**Autor:** Érica Frydenberg y Ramón Lewis

**Nombre de la Prueba Adaptada:** Escala de afrontamiento para adolescentes

**Adaptación:** Beatriz Canessa (2002)

**Administración:** individual o colectiva

**Duración:** 10 a 15 minutos aproximadamente

**Significación:** evaluación de las estrategias de afrontamiento

**Puntuación:** el valor para cada ítem es de mínimo 1 y máximo de 5, la escala de afrontamiento fue construida por Erika Frydenberg y Ramón Lewis entre 1989 y 1993, luego adaptado por Beatriz Canessa en el 2002 quien elaboro una Baremación en base a una muestra de estudiante entre 14 y 17 años de lima metropolitana. El ACS se encuentra conformado por 80 ítems; 79 ítems cerrados más uno abierto las cuales se encuentran distribuidas en 18 escalas a su vez agrupadas en 3 estilos. Cada ítem cerrado representa una estrategia de afrontamiento a la que el individuo debe responder indicando si la realiza o le ocurre mediante una escala tipo Likert de cinco puntos.

Esta prueba se utiliza con la finalidad de identificar con qué frecuencia los adolescentes podrán afrontar las diferentes situaciones de peligro.

### **Aplicación y calificación**

Se aplica de forma manual y escrita; asimismo la calificación será mediante la puntuación en escala de tipo Likert según la frecuencia que son utilizadas:

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

Cada respuesta A, B, C, D y E, corresponde a la puntuación 1, 2, 3, 4 y 5 respectivamente, inmediatamente se sumará las puntuaciones obtenidas en cada **dimensión** para finalmente ser multiplicado por el coeficiente de corrección respectivo:

Coeficiente de corrección 4 para las siguientes escalas:

- Buscar apoyo social
- Concentrarse en resolver el problema
- Esforzarse y tener éxito
- Preocuparse
- Invertir en amigos íntimos
- Buscar pertenencia
- Hacerse ilusiones
- Falta de afrontamiento
- Reducción de la tensión

Coeficiente de corrección 5 para las siguientes escalas:

- Acción social
- Ignorar el problema
- Autoinculparse
- Reservarlo para sí
- Buscar apoyo espiritual
- Fijarse en lo positivo
- Buscar ayuda profesional

Coeficiente de corrección 7 para las siguientes escalas:

- Buscar diversiones relajantes
- Distracción física

Tras el ajuste realizado se pueden interpretar los resultados de forma cualitativa los siguientes criterios:

**Tabla 2.** *Criterios de interpretación para las puntuaciones ajustadas*

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

Fuente: elaboración propia

### **Validez y confiabilidad**

La Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) fue diseñada por Frydenberg y Lewis, quien reportó un coeficiente de confiabilidad test-retest superior a 0.32, encontrando estabilidad suficiente de los ítems. Para la validez se realizaron 3 análisis factoriales a través del método de componentes principales y la rotación oblicua Oblimin, obteniendo coeficientes de consistencia interna que oscilaron entre 0.62 y 0.87 para la forma específica, y de 0.54 a 0.84 para la forma general, confirmando estabilidad de sus respuestas.

La adaptación realizada por Beatriz Canessa (2000) del ACS en su forma general de la versión española para Perú identificó una adecuada 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 para Hacerse ilusiones 0.52 y máximos de 0.84 para Distracción Física y Buscar ayuda profesional de 0.76, afirmando la fiabilidad de las escalas.

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

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.

**Tabla 3. Confiabilidad del instrumento**

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

Fuente: elaboración propia

### 3.4.4 Baremación

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

RIP	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	46.26	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

**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	98	100	100	100	100	92	92	76	76	72	83	95	95	93	100	100	105	105

**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	16.81	16.36	16.74	14.51	16.67	16.38	24.69

## CAPITULO IV

### Presentación, Procesamiento y Análisis de los resultados

#### 4.1 procesamiento de los resultados

Una vez obtenida la información se procede a:

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

#### 4.2. presentación de resultados

**Tabla N°4**

*Medidas estadísticas descriptivas de los factores pertenecientes a las estrategias de afrontamiento*

		Estadísticos																	
		A	R	E	Pr	Ai	P	Hi	N	Rt	S	Ip	C	R	A	P	A	D	Fi
		s	p	s			e		a		o		u	e	e	o	p	r	
N	Válido	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Perdidos	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Media		5	6	7	7	6	6	5	4	3	4	4	4	5	4	6	5	7	7
		6,	8,	1,	3,	3,	1,	4,	3,	4,	9,	2,	9,	8,	9,	5,	3,	9,	2,
		0	2	0	7	1	8	7	3	5	0	8	3	2	3	8	2	2	3
		0	7	1	0	2	1	9	4	8	4	1	8	2	2	9	2	1	0
Mínimo		2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
		4	4	0	8	2	8	4	0	0	5	0	0	0	0	0	0	8	1
Máximo		8	1	1	1	1	1	8	9	9	9	8	1	1	1	1	1	1	1
		8	0	0	0	0	0	8	2	6	5	5	0	0	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0						0	0	0	0	0	5	5

Con relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice que refiere a las categorías de afrontamiento y sus respectivas escalas.

**Tabla 5** RESULTADOS DE NIVELES DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

ESTRATEGIAS	NIVEL DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO					
	Estrategia no utilizada	Se utiliza raras veces	Se utiliza algunas veces	Se utiliza a menudo	Se utiliza con mucha frecuencia	Total
Buscar apoyo social	26	27.4	17.8	19.2	9.6	100
Concentrarse en resolver el problema	28.8	11	21.9	21.9	16.4	100
Esforzarse y Tener éxito	20.5	6.8	17.8	38.4	16.4	100
Preocuparse	20.5	23.3	24.7	19.2	12.3	100
Invertir en amigos íntimos	26	26	19.2	16.4	12.3	100
Buscar Pertenencias	35.6	23.3	19.2	12.3	9.6	100
Hacerse Ilusiones	34.2	23.3	16.4	15.1	11	100
Falta de afrontamiento	27.4	17.8	11	19.2	24.7	100
Reducción de la tensión	47.9	11	16.4	15.1	9.6	100
Acción social	11	12.3	21.9	16.4	38.4	100
Ignorar el problema	24.7	17.8	13.7	20.5	23.3	100

<b>Autoinculparse</b>	42.5	16.4	19.2	9.6	12.3	100
<b>Reservarlo para si</b>	20.5	20.5	20.5	17.8	20.5	100
<b>Buscar apoyo espiritual</b>	34.2	34.2	9.6	9.6	12.3	100
<b>Fijarse en lo positivo</b>	19.2	9.6	26	17.8	27.4	100
<b>Buscar ayuda profesional</b>	15.1	16.4	19.2	20.5	28.8	100
<b>Buscar diversiones relajantes</b>	13.7	19.2	26	24.7	16.4	100
<b>Distracción física</b>	9.6	23.3	15.1	19.7	32.9	100
<b>PROMEDIO</b>	25.4	18.9	18.6	18.5	18.6	100

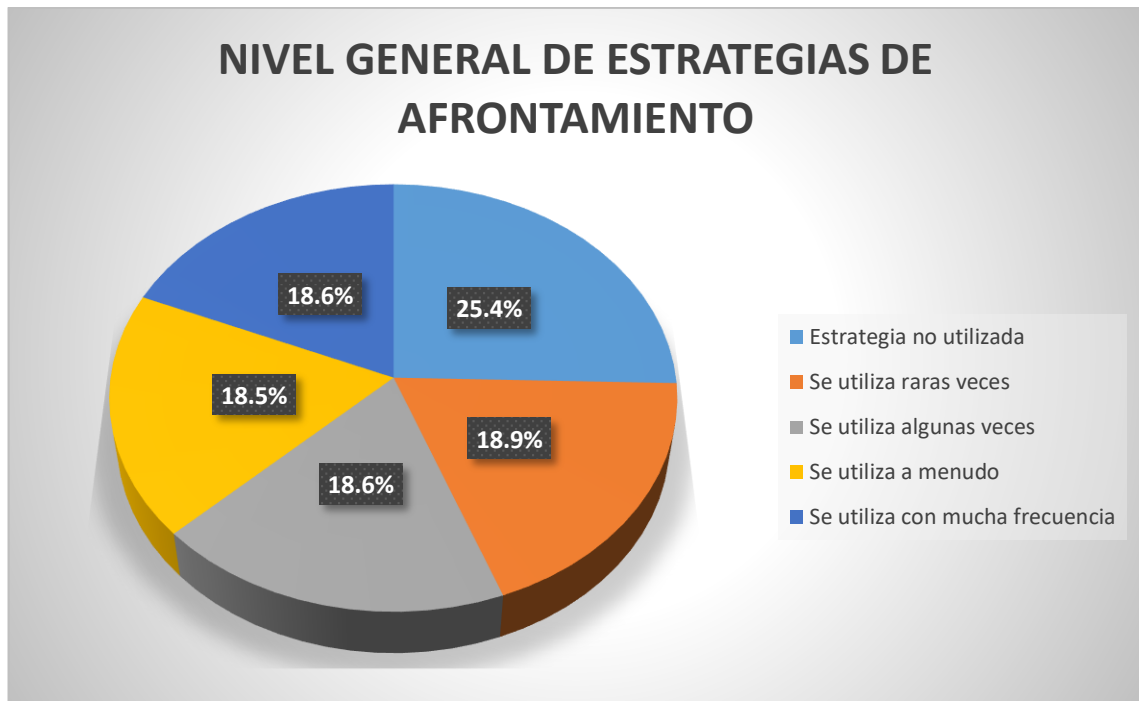
<b>Estrategia no utilizada</b>	<b>Se utiliza raras veces</b>	<b>Se utiliza algunas veces</b>	<b>Se utiliza a menudo</b>	<b>Se utiliza con mucha frecuencia</b>	<b>Total</b>
25.4	18.9	18.6	18.5	18.6	100

**Comentario:**

El nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao, se considera el nivel “no utilizada” obteniendo los siguientes resultados:

- **El 25,4% se considera como nivel “no utilizada”**
- El 18,9% se considera como nivel “se utiliza raras veces”
- El 18,6% se considera como nivel “se utiliza algunas veces” y “se utiliza con mucha frecuencia”
- **El 18,5% se considera como nivel “se utiliza a menudo”**





**Figura 1 Niveles General de Estrategias de Afrontamiento**

**Comentario:**

El nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao se considera como categoría “no utilizada” obteniendo los siguientes resultados:

- El 25,4% se considera como nivel que es “no utilizado”
- El 18,5% se considera como nivel que “se utiliza a menudo”

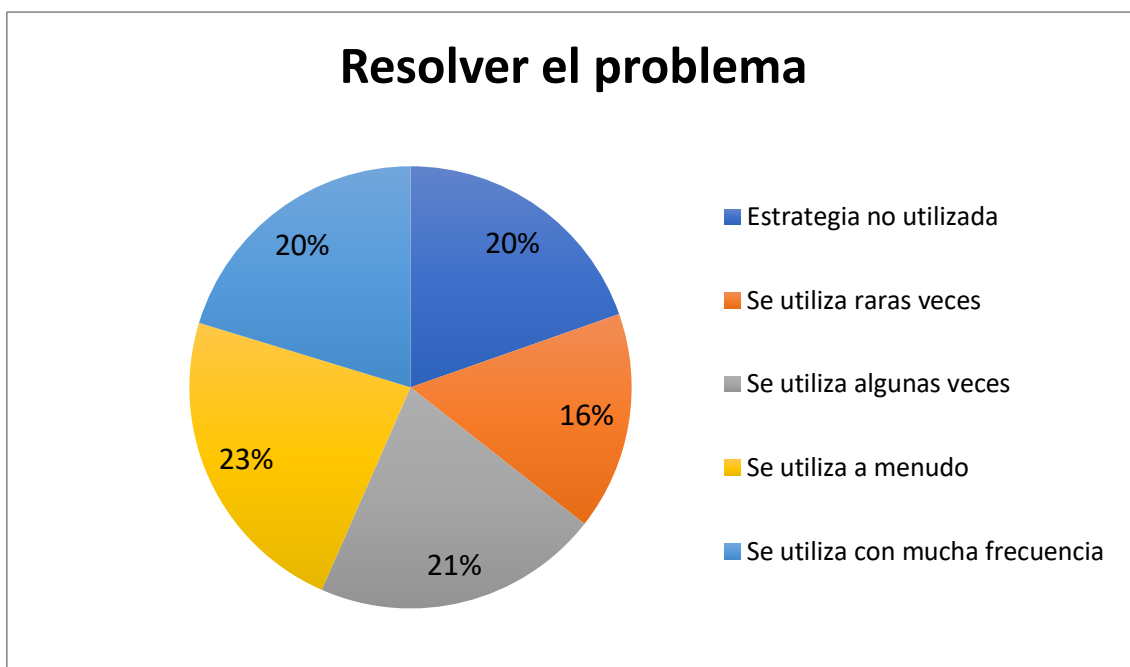
**Tabla 6 Nivel de la Dimensión Resolver el problema**

<b>Dimensión 1: Resolver el problema</b>		Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	19,6	19,6
	Se utiliza raras veces	16	35,6
	Se utiliza algunas veces	21	56,6
	Se utiliza a menudo	23,1	79,7
	Se utiliza con mucha frecuencia	20,3	100,0
	Total	100,0	

**Comentario:**

En la dimensión de Resolver el problema en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao, se concluye que contiene estrategias que son utilizadas predominantemente a menudo, obteniendo además los siguientes resultados:

- **El 23,1% se considera dimensión “se utiliza a menudo”**
- El 21% se considera como dimensión “se utiliza algunas veces”
- El 20,3% se considera dimensión “se utiliza con mucha frecuencia”
- El 19,6% se considera dimensión “no utilizada”
- **El 16% se considera dimensión “se utiliza raras veces”**



**Figura 2 Resultados de la dimensión Resolver el problema**

**Comentario:**

La Dimensión de Resolver el problema en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao se caracteriza por un predominio de utilización “a menudo”, obteniendo además los siguientes resultados:

- El 23% se considera como dimensión “**se utiliza a menudo**”.
- El 16% se considera como dimensión “**se utiliza raras veces**”.

**Tabla 7** Nivel de la Dimensión Referencia a otros

<b>Dimensión 2: Referencia a otros</b>		Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	21,6	21,6
	Se utiliza raras veces	22,6	44,2
	Se utiliza algunas veces	17,1	61,3
	Se utiliza a menudo	16,4	77,7
	Se utiliza con mucha frecuencia	22,3	100,0
	Total	100,0	

**Comentario:**

En la dimensión de Referencia a otros en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao, se concluye que contiene estrategias que son utilizadas predominantemente raras veces, obteniendo además los siguientes resultados:

- **El 22,6% se considera dimensión “se utiliza raras veces”**
- El 22,3% se considera como dimensión “se utiliza con mucha frecuencia”
- El 21,6% se considera dimensión “no utilizada”
- El 17,1% se considera dimensión “se utiliza algunas veces”
- **El 16,4% se considera dimensión “se utiliza a menudo”**



**Figura 3 Resultados de la dimensión Referencia a otros**

**Comentario:**

La Dimensión de Referencia a otros en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao se caracteriza por un predominio de utilización “raras veces”, obteniendo además los siguientes resultados:

- El 23% se considera como dimensión “**se utiliza raras veces**”.
- El 16% se considera como dimensión “**se utiliza a menudo**”.

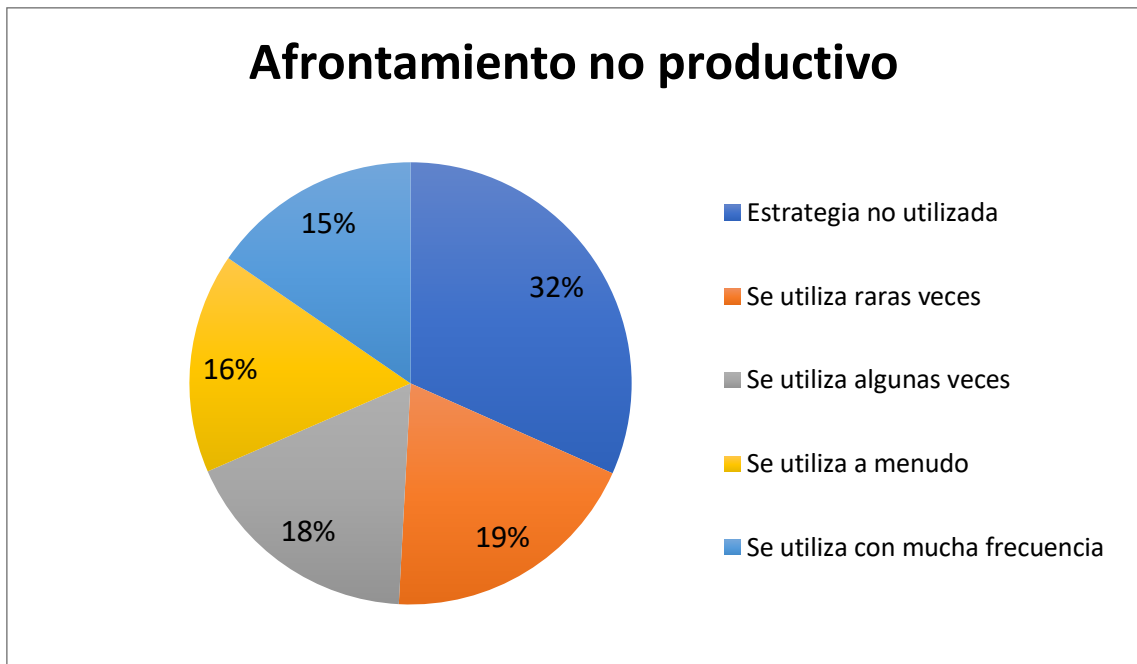
**Tabla 8** Nivel de la Dimensión Afrontamiento no productivo

<b>Dimensión 3: Afrontamiento no productivo</b>		Porcentaje	Porcentaje acumulado
Válido	Estrategia no utilizada	31,7	31,7
	Se utiliza raras veces	19,2	50,9
	Se utiliza algunas veces	17,6	68,5
	Se utiliza a menudo	16,1	84,6
	Se utiliza con mucha frecuencia	15,4	100,0
	Total	100,0	

**Comentario:**

En la dimensión de Afrontamiento no productivo en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao, se concluye que contiene estrategias que predominantemente no son utilizadas, obteniendo además los siguientes resultados:

- **El 31,7% se considera dimensión “no utilizada”**
- El 19,2% se considera como dimensión “se utiliza raras veces”
- El 17,6% se considera dimensión “se utiliza algunas veces”
- El 16,1% se considera dimensión “se utiliza a menudo”
- **El 15,4% se considera dimensión “se utiliza con mucha frecuencia”**



**Figura 4 Resultados de la dimensión Afrontamiento no productivo**

**Comentario:**

La Dimensión de Afrontamiento no productivo en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao se caracteriza por contener estrategias que predominantemente no son utilizadas, obteniendo además los siguientes resultados:

- El 32% se considera como dimensión **“no utilizada”**.
- El 15% se considera como dimensión **“se utiliza con mucha frecuencia”**.

### 4.3 Análisis y discusión de los resultados

#### Descripción del objetivo general

En este trabajo el objetivo general era Identificar la estrategia de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao, contando con 73 estudiantes para la evaluación de la escala de afrontamiento para adolescentes (1993), adaptado y estandarizado por Beatriz Canessa (Perú, 2002). Obteniendo como resultado un nivel considerado como estrategia “no utilizada” de 25,4% en las estrategias de afrontamiento, indicando que los estudiantes no utilizan las estrategias con frecuencia. Por otro lado, se obtiene un 18,5% considerado como categoría “se utiliza a menudo” indicando que una pequeña parte de los estudiantes si utilizan a menudo las estrategias de afrontamiento.

**Según Frydenberg y Lewis:** se refiere a las conductas de los individuos que puede ser manejados a través de respuestas frente a acciones que ellos buscan modificar o remediar de acuerdo con las situaciones en las que se encuentren como resolver problemas o hacerse ilusiones y otras en las cuales indican cierta incapacidad para poder enfrentar las demandas como desesperarse o enfermarse.

**Comentario:** se puede comprender que las estrategias de afrontamiento son utilizadas por los adolescentes con la finalidad de poder resolver problemas, ayudar a los demás en alguna situación de peligro o la que se encuentren expuestos además hacerse ilusiones, sin embargo, ocurre lo contrario cuando entre ellos no están utilizando dichas estrategias de alguna manera pueden primero sentirse aislados.

Con respecto a nuestro primer objetivo específico, en relación con determinar la estrategia de afrontamiento en la **Dimensión Resolver el Problema** en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao. Se observa que el 23,1% de estudiantes se ubican en la categoría “**se utiliza a menudo**” lo cual indica que la mayoría de los estudiantes utiliza a menudo dicha dimensión sin embargo el 16% de los estudiantes considera como “**se utiliza raras veces**” lo que quiere decir que una pequeña parte de los estudiantes utiliza raras veces dicha dimensión.



Según los resultados de la investigación, se puede dar a conocer resultados similares en la investigación de **Azabache, José Manuel (2018)** en su estudio realizado en una institución educativa de educación secundaria de la I.E 5180 Abraham Valdelomar del distrito de Puente Piedra, se obtuvo como resultado un nivel categorizado como “**se utiliza a menudo**” con un 60% en los estudiantes lo cual indica que utilizan a menudo dicha estrategia.

**Según Frydenberg y Lewis (1993):** Se enfoca en la solución de problemas, la intentar permanecer física y socialmente activa relacionado como afrontamiento productivo, además Lazarus y Folkman indican que es un modelo que implica el manejo de las exigencias o demandas internas y/o externas la cual la persona la ve como amenaza, se centra en modificar las situaciones de peligro y como hacer uso de los recursos que cambien las condiciones que le generan estrés.

**Comentario:** con relación a los resultados se puede observar que entre los estudiantes no se utiliza dicha dimensión lo que nos hace indicar que día a día a ellos les cueste mejorar sus relaciones entre pares o frente a situaciones de peligro, además evitar buscar ayuda para encontrar alternativas de solución que mejoren sus estrategias de afrontamiento.

Con respecto al segundo objetivo específico, con relación a determinar la estrategia de afrontamiento en la **Dimensión Referencia a Otros** en los estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao. Se observa que con el 22,6% los estudiantes se ubican en la categoría “**se utiliza raras veces**” lo que indica que en dicha dimensión ellos utilizan las estrategias raras veces sin embargo el 16,4% de estudiantes consideran como estrategia que “**se utiliza a menudo**” lo que indica que una parte de ellos utiliza dicha dimensión.

Según los resultados de la investigación, podemos conocer resultados similares en la investigación de **Llallico Llantoy, Lucia Fernanda (2018)** en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una institución educativa pública del distrito del callao bellavista obtuvo como resultado el nivel categorizado como “**se utiliza raras veces**” con el 30,17% en los estudiantes lo que indica que ellos utilizan dicha estrategia algunas veces.

**Según Frydenberg y Lewis (1993):** se refiere a emplear las estrategias de afrontamiento como centrada en el problema, la estrategia apoyo social centrada en la emoción la cual contribuye a que las personas afronten de manera positiva las demandas y exigencias de estrés; convirtiéndolo en una estrategia de afrontamiento productivo ya que ayuda a los adolescentes a enfrentar situaciones de estrés y reducir los riesgos.

**Comentario:** en relación con los resultados obtenidos se puede observar que entre los estudiantes utilizan dicha dimensión raras veces lo cual puede ser producto de que les cuesta buscar apoyo entre sus pares además de evitar manifestar cuando tienen algún problema o dificultad y sienten temor al qué dirán o a ser juzgados, cuando en realidad las personas que se encuentran a su alrededor están dispuestos a ayudarlos a que mejoren sus estrategias de afrontamiento.

Con respecto al último objetivo específico, con relación a determinar la estrategia de afrontamiento en la **Dimensión Afrontamiento no Productivo**, en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao. Se observa con el 31,7% los estudiantes se ubican en la categoría “**no utilizada**” lo que indica que dicha dimensión no es utilizada por los estudiantes sin embargo el 15,4% de estudiantes la consideran como la categoría que “se utiliza con mucha frecuencia” lo que indica que una parte de ellos si utiliza con mucha frecuencia dicha dimensión.

Según los resultados de la investigación, podemos conocer resultados similares en la investigación de **Llallico Llantoy, Lucia Fernanda (2018)** en estudiantes de quinto año de educación secundaria de una institución educativa pública del **distrito del callao bellavista** obtuvo como resultado el nivel categorizado como “**no utilizada**” con el 37,23% en estudiantes, lo que indica que no están utilizando dicha estrategia.

**Según Frydenberg y Lewis (1993):** consideran como aquellas estrategias que corresponde a usar estrategias evitativas, lo cual hace que las personas se sientan incapaces de enfrentar los factores o situaciones estresantes.

**Comentario:** con respecto a los resultados se muestra que los estudiantes no utilizan dicha dimensión ya que les cuesta expresar sus emociones libremente

porque creen que serán juzgados por sus compañeros; así mismo por los docentes o personal tutorial, sin darse cuenta que de esa manera pueden manejar y mejorar sus opiniones no solo con sus amistades sino también con aquellas personas con quienes establece mayor confianza.

#### **4.4 Conclusiones**

- El nivel de afrontamiento en los estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao se encuentra en la categoría “estrategia no utilizada”.
- El nivel de la dimensión “Resolver el problema” de las estrategias de afrontamiento, en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao se encuentra en la categoría se utiliza a menudo entre los estudiantes.
- En el nivel de la dimensión “referencia a otros” de las estrategias de afrontamiento, en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao se categoriza como dimensión que se utiliza raras veces en los estudiantes.
- En el nivel de la dimensión “afrontamiento no productivo” de las estrategias de afrontamiento, en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao, se categoriza como aquella dimensión no utilizada entre los estudiantes.

#### **4.5. Recomendaciones**

- Se recomienda realizar un programa de intervención en la cual los estudiantes puedan conocer que deberán hacer para prevenir o mejorar aquellas estrategias de afrontamiento que creen utilizar correctamente.
- Se recomienda que dicho programa sea incluido dentro de las sesiones de tutoría que son implementadas dentro de la curricula de la institución para que de esa manera los estudiantes puedan reconocer que son las estrategias de afrontamiento.
- Se recomienda identificar a aquellos estudiantes que no están utilizando de manera adecuada las estrategias de afrontamiento ya que algunos las utilizan y otros muestran dudas si las utilizan correctamente.
- Concientizar y fomentar entre los docentes, personal tutorial y padres de familia a identificar las estrategias de afrontamiento y como poder mejorarlas en los estudiantes; ya sea en el colegio o en los diferentes contextos en los que se desempeñan.
- Fomentar en la institución educativa la implementación de talleres para padres e hijos, así como escuelas de padres como parte del plan estudiantil, en la cual se ejecuten temas como mejorar las estrategias de afrontamiento y que alternativas de solución se pueden dar para unas identificadas poder intervenir.

## **CAPITULO V**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN**

#### **“CAMBIANDO MIS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO”**

##### **PRESENTACIÓN**

El presente trabajo consiste mejorar las estrategias de afrontamiento en adolescentes en etapa escolar, por lo cual es importante que les permita utilizar o enfrentar diversas situaciones en su ambiente escolar.

El trabajo consiste en 9 sesiones en las que se busca mejorar dichas estrategias entre los estudiantes mediante diversas técnicas donde puedan tomar conciencia de cómo saber afrontar, utilizar y mejorar las situaciones de peligro a la que son expuestos en el contexto en el que se desarrollan.

Finalmente, mediante este programa se busca mejorar las estrategias de cada estudiante de acuerdo a los resultados obtenidos, ya que debemos instruir a nuestros adolescentes para que utilicen estrategias de afrontamiento en el contexto en el que se desarrollan.

## **5.1 Objetivos**

### **5.1.1 General**

Promover y hacer un mejor uso de las estrategias de afrontamiento en los alumnos de tercero a quinto de educación de secundaria.

### **5.1.2 Específico**

Incrementar las estrategias a través de una adecuada resolución de problemas en los estudiantes de tercero a quinto año de secundaria mediante refuerzos positivos.

Controlar las estrategias que están siendo utilizadas adecuadamente para fortalecer el desarrollo de control de emociones y resolución de conflictos.

Aplicar técnicas de reforzamiento y actividades de resolución de conflictos entre los estudiantes para obtener resultados favorables y mejoren todas aquellas situaciones problemáticas a las que sean expuestos ya sea entres sus pares o familiares en el entorno en el que se desenvuelve.

## **5.2 Justificación**

La importancia del programa es promover la mejora de las estrategias que son improductivas y mayormente utilizadas por los estudiantes, entonces lo que se busca con dicho programa es poder disminuir dichas estrategias para una mejora de resolución de conflictos o toma de decisiones con la finalidad de desenvolverse mejor y empleando un buen uso de las estrategias productivas en los estudiantes de tercero a quinto de educación secundaria, además de lograr que ellos sean competitivos; estén dispuestos a realizar sus objetivos en el contexto en el que desarrollan.

## **5.3 Alcance**

Dirigido a los 73 estudiantes de tercero a quinto de secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao de una sección por grado.

## **5.4 Metodología**

### **5.4.1 Acciones**

el siguiente programa de intervención consta de 9 sesiones, las cuales serán llevadas a cabo una vez por semana, en las horas de tutoría, dicho taller será de 60 minutos y será concluido en 2 meses y medio; asimismo cada sesión comprende dos dimensiones las cual buscan aumentar el buen uso de las estrategias de afrontamiento y resolución de problemas.

### **5.4.2 Estrategias o Técnicas**

## **5.5 Recursos**

### **5.5.1 Humanos**

Facilitador del programa

Tutor de aula

### **5.5.2 Materiales**

-Papelotes

-Plumones

-Hojas bond

-cartulina de colores

-pelota de plástico

-bolsa de chupetines

- diapositivas

- impresiones de imágenes



### 5.5.3 Financieros

<b>Materiales</b>	<b>Costos</b>
<b>Papelotes</b>	s/. 5.00
<b>Plumones</b>	s/. 10.00
<b>Hojas bond</b>	s/. 10.00
<b>Cartulinas de colores</b>	s/. 8.00
<b>Pelota de plástico</b>	s/.2.00
<b>Bolsa de chupetines</b>	s/. 10.00
<b>Impresiones</b>	s/.5.00

Por la responsable Rosmery Curay Rosales

## 5.6 Cronograma

Actividades	Abril				Mayo			
	1	2	3	4	1	2	3	4
<b>Sesión 1: “Conociendo mis estrategias”</b>	X							
<b>Sesión 2: “Practico mis estrategias”</b>		X						
<b>Sesión 3: “Valorando mis estrategias”</b>			X					
<b>Sesión 4: “Juntos luchando lo lograremos”</b>				X				
<b>Sesión 5: “Fortaleciendo mis estrategias”</b>					X			
<b>Sesión 6: “Aprendemos a solucionar conflictos”</b>						X		
<b>Sesión 7: “Afrontamos nuestras capacidades”</b>							X	
<b>Sesión 8: “Practicando las estrategias aprendidas”</b>								X

## 5.7 Sesiones

### Sesión 1: “Conociendo mis estrategias”

**Objetivo:** Dar a conocer a los estudiantes acerca de que son las estrategias de afrontamiento y lograr la sensibilización entre ellos

Actividades	Objetivos	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida al programa	Dar a conocer el programa de intervención, la encargada y los participantes	Al ingreso al aula, primero la encargada se presentará y a continuación pedirá que cada participante se presente para entregarles sus sola pines ya elaborados previamente; luego se dará una breve dinámica de romper el hielo la cual consistirá en la presentación de los participantes quienes dirán su nombre, edad y una virtud.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulinas</li> <li>• Paletas</li> <li>• Plumones</li> <li>• Hojas de colores</li> </ul>	10 min
Dinámica de inicio “La pelota caliente”	Romper el hielo entre los participantes	Para dicha dinámica los participantes deberán formar un círculo, luego la encargada mencionara que la pelota debe de pasar por cada participante y que está caliente por lo que deben pasarla rápido y cuando pare la música quien tenga la pelota dirá su nombre y lo que le gusta hacer, quien repita lo que le gusta hacer saldrá del circulo hasta que quede un solo ganador.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una pelota</li> <li>• Radio</li> </ul>	15 min
Exposición de las estrategias	Conocer el tema principal	Breve exposición de las estrategias de afrontamiento, los temas son: -Definición de estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes</li> <li>• Trípticos</li> </ul>	

de afrontamiento	del programa de intervención	<p>-Las escalas de afrontamiento (concentrarse en resolver problemas, buscar apoyo espiritual, reducción de la tensión, reservarlo para sí)</p> <p>-Características de afrontamiento</p> <p>Luego se les entregara a los participantes un cuestionario de 5 preguntas de acuerdo a lo que han entendido de la exposición del tema</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumones</li> <li>• Cartulina de colores</li> <li>• Hojas bond</li> </ul>	
Dinámica de cierre “murió chicho	Culminar la primera sesión con los participantes.	<p>Consiste en que los participantes se colocaran en un círculo, donde empezaran diciendo la frase “se murió chicho” llorando luego los demás irán diciendo la frase, pero con otro gesto como alegría, tristeza, molesto hasta que llegue al último participante. Finalmente recibirán un chupetín con una frase de bienvenida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> <li>• Chupetines</li> </ul>	5min

## Sesión 2: “Práctico mis estrategias”

**Objetivo:** realizar una retroalimentación acerca de las estrategias poniendo en práctica lo visto en la primera sesión y lograr poner en práctica lo aprendido

Actividades	Objetivos	Metodología	Recursos	Tiempo
Explicación del tema	Hacer que los participantes puedan pedir ayuda ya identificadas las estrategias	Se realizará una breve explicación del tema anterior acerca de las estrategias con la finalidad de luego saber con cuales de las estrategias que deben ser utilizadas con mayor frecuencia y tener mejor autoconfianza para resolver un conflicto con apoyo del personal tutorial o autoridades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes</li> </ul>	20min
Dinámica de desarrollo del tema.	Consiste en dar confianza y evitar dudas entre los participantes para saber buscar ayuda frente a los obstáculos	Consiste en vendar los ojos a los participantes que crean sentir desconfianza en su vida diaria, quienes deberán seguir una cuerda y finalmente llegar al objetivo a través de obstáculos que se le vayan presentando, pero sin estancarse y llegar a la meta.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soga</li> <li>• Cinta</li> <li>• Música instrumental</li> </ul>	15min

Cierre	Retroalimentación del tema	Se les preguntara a los participantes: ¿Qué fue lo más difícil antes de llegar a la meta?, ¿lograste llegar a la meta? ¿Cómo? ,en el día a día ¿eres capaz de enfrentar una situación de peligro?	• Ninguno	5min
--------	----------------------------	---	-----------	------

### Sesión 3: “Valorando mis estrategias”

**Objetivo:** identificar y describir las estrategias conocidas entre los estudiantes a través de técnicas de análisis.

Actividades	Objetivos	Metodología	Recursos	Tiempo
Reconociendo mis estrategias	A través de diapositivas conoceremos cada una de las estrategias a mejorar en los participantes	Se dará la bienvenida a la sesión y brevemente se les explicará cada una de las estrategias de afrontamiento a mejorar (concentrarse en resolver problemas, reservarlo para sí, reducción de la tensión, buscar pertenencias, invertir en amigos íntimos, buscar apoyo espiritual)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diapositivas</li> <li>• Imágenes</li> </ul>	15 min
Dinámica de desarrollo y técnica de pensamiento positivo	Identificar las estrategias no utilizadas en los participantes y mejorar a través de pensamientos positivos.	A través de la dinámica de juego de roles que los participantes deberán desarrollar en grupos en relación a situaciones entregadas en sobres de colores, ya que se sabe el significado de cada estrategia. la indicación será que cada grupo ponga en manifiesto cuales son las situaciones representaras y como llevar los pensamientos negativos a positivos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plumones</li> <li>• Sobres de cartulinas de colores</li> </ul>	25 min

Dinámica de cierre	Poner en práctica lo que sintieron al realizar la dinámica	Mediante una ronda de preguntas las cuales serán contestadas entre los participantes voluntarios. ¿Qué sintieron trabajando en grupo? ¿las situaciones negativas son más frecuentes que las positivas? ¿Por qué? ¿Qué harás a partir de ahora para saber enfrentar las situaciones de riesgo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	10 min
--------------------	--	---	---	--------



#### Sesión 4: “Juntos luchando lo lograremos”

**Objetivo:** Conceder el poder a los alumnos a realizar acciones para enfrentar los problemas

Actividades	Objetivos	Metodología	Recursos	Tiempo
Dinámica de inicio “el granjero y la cebolla”	Generar en la confianza entre los participantes y como usan sus recursos para determinadas situaciones	Dicha dinámica consiste en que los participantes se formaran en grupo formando una cebolla y deben hacerlo uniéndose entre sí muy fuerte como si fuera capaz de una misma cebolla, luego uno de los participantes hará de granjero quien deberá pelar una capa quien se desprenda después deberá ayudar al granjero a seguir pelando la cebolla. Al finalizar se compartirá lo vivenciado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Imágenes impresas</li> </ul>	20 min
Exposición del tema principal “campaña de concientización	Se busca fomentar en los participantes la capacidad de enfrentar un problema.	La actividad principal, consiste en formarse en grupos de 6 personas como máximo donde podrán crear una campaña de concientización frente a situaciones que genere estrés y cuáles serían las formas de enfrentarlas; las ideas pueden ser desde un anuncio publicitario hasta una fundación cuyos temas pueden ser: acoso escolar, consumo de sustancias, dependencia emocional, violencia familiar; etc.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multimedia</li> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Plumones</li> <li>• Imágenes</li> </ul>	25 min

Cierre "Reflexionando somos mejor"	Retroalimentación del tema	Al finalizar la sesión el facilitador les pedirá a los integrantes de cada grupo, que mencionen como pudieron hallar la solución al problema.		10 min
--	-------------------------------	---	--	--------

## Sesión 5: Fortaleciendo mis estrategias

**Objetivo:** los estudiantes deben fortalecer sus capacidades

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
<b>Dinámica de inicio</b>	Formar grupos de estudiantes para que fortalezcan su vínculo de amistad	Los estudiantes formaran un círculo y trabajaran con ayuda del modelador la dinámica “canasta de frutas” donde saldrá siempre un participante diciendo: “hoy en la mañana al prepararme el desayuno quise tomar un jugo de papaya” o puede ser piña, naranja de acuerdo a las frutas que haya, para dar un buen inicio al tema central	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	10 min
<b>Exposición del tema principal</b>	Conocer los intereses y perspectivas de los estudiantes	Luego de realizar la dinámica se pedirá a los participantes que se formen en grupo de acuerdo a las frutas que les toco, para iniciar con el tema “fortaleciendo mis estrategias” mediante el FODA el grupo conozca cuáles son sus fortalezas (rasgos positivos), debilidades (rasgos negativos), amenazas (impedir los logros) y oportunidades (amparos de tus familiares) luego lo que les gustaría hacer en un futuro cercano 5 años, posteriormente cuáles es su misión personal ¿Cómo hacer? ¿Qué acciones debo realizar para conseguirlo?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Papelotes</li> <li>• Plumones</li> </ul>	25 min

<b>Preguntas</b>	Manifiestar entre los participantes el logro de la actividad	<p>Se les indicara a los participantes que manifiesten como se sintieron y si se sienten motivados para lograr sus sueños sin temor al qué dirán de los demás.</p> <p>Se les pedirá que hagan una reflexión interna acerca de los sueños que quieren lograr y enumerar porque los motiva realizarlos en un futuro a corto, mediano y largo plazo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	10min
------------------	--	--	---	-------

## Sesión 6: Aprendemos a Solucionar Conflictos

**Objetivo:** la finalidad es lograr que los estudiantes puedan reconocer sus habilidades y fortalecerlas.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
<b>Dinámica</b> “como soy”	Conocer sus habilidades	Se les entregara unas hojas a los participantes donde ellos deberán colocar 3 características positivas de cada uno de ellos en un tiempo de 3 minutos, luego se les solicitara que mencionen 3 cualidades que eligió y como cierre deberá hacer un gesto con cualquier parte del cuerpo hasta finalizar. Participan todos aquellos que están de acuerdo, luego se hará una exposición acerca de lo importante de auto-conocerse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de colores</li> <li>• Plumones</li> </ul>	10 min
<b>Exposición del tema</b>	Identificar cuales los problemas y conflictos	Mediante diapositivas, se dará la exposición del tema entre problemas y conflictos:  Definición, tipos, reconocimientos y soluciones  Motivación para enfrentar los conflictos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Multimedia</li> <li>• Diapositivas</li> </ul>	20 min

<p><b>Preguntas de cierre</b></p>	<p>Determinar el grado de resolución de conflicto en uno mismo</p>	<p>El facilitador finalizara mediante una ronda de preguntas entre los participantes:</p> <p>¿fue fácil reconocer tus virtudes o cualidades?</p> <p>¿crees que está dispuesto a poder afrontar conflictos en tu vida cotidiana?</p> <p>¿te sientes preparado(a) para enfrentar los problemas que se te presentaran día a día?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	<p>10 min</p>
-----------------------------------	--	---	---	---------------

## Sesión 7: Afrontando nuestras Capacidades

**Objetivo:** reconocer las ideas negativas de los estudiantes y alternativas de solución

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida a la sesión	Se les dará la bienvenida a los participantes para la exposición del tema	Se les mencionara a los participantes las actividades que realizaremos el día de hoy	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ninguno</li></ul>	8 min
Exposición del tema Técnicas de aserción negativa	Se les expondrá cuales las alternativas de solución y reconocimiento de errores mediante técnicas de aserción negativa	El facilitador dará conocer cuáles son las técnicas de aserción negativa la cual se dará de la siguiente manera, cada uno colocara dos errores y reconocer mediante ese escrito si lo sienten o piden disculpas por lo cometido centre sus compañeros o amistades, etc. luego las colocaran en una cajita sin poner nombre ya que serán intercambiados entre los participantes para que intercambiando puedan conocer como la otra persona piensa acerca de sus errores.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hojas de colores</li><li>• Cajitas forradas</li><li>• Lapiceros</li></ul>	25 min

		Finalmente, el facilitador dará una breve explicación de las técnicas de aserción negativa		
Dinámica de cierre Preguntas	Se realiza un listado de preguntas acerca de lo realizado	El facilitador realizara preguntas entre los participantes que serán respondidas de manera voluntaria. ¿Qué aprendieron hoy? ¿Conocían acerca de las técnicas? ¿Practicaran en el colegio o en casa lo realizado el día de hoy?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	10 min

## Sesión 8: Practicando mis estrategias aprendidas



**Objetivo:** reconocer y determinar en los estudiantes la adecuada utilización de las estrategias no utilizadas como grupo.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida a la sesión	Presentación de los participantes	Se les solicita a los participantes que se coloquen en círculo para poder empezar la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	10min
Explicación del tema “yo soy la solución”	Profundizar en los participantes la adecuada utilización de afrontamiento	Los participantes se unirán en grupos de 6 personas quienes luego deberán hacer un sociodrama donde pondrán en práctica la utilización de afrontamiento a través de situaciones cotidianas que ha sido colocadas en sobres de colores las cuales escogerán para ser presentadas y finalmente dar una solución a ello.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de colores</li> </ul>	30 min
Cierre Preguntas	Se realizará un listado de preguntas acerca de lo expuesto anteriormente	¿pudiste trabajar en equipo? ¿Cómo te sentiste en realizar las situaciones? ¿alguna vez te hasta encontrado en esa situación? ¿sabes cómo afrontar las situaciones del día a día?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>	10 min

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alcoser, A. (2012). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán* (Tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperada de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/TESIS%20DE%20GRADO%20Alexandra.pdf>
- Amarís, M.; Madariaga, C.; Valle, M. y Zambrano, J. (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. Revista Psicología desde el Caribe 30 (1). Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/psdc/v30n1/v30n1a07.pdf>
- Bermúdez, J.; Pérez, A.; Ruiz, J.; Sanjuán, P. y Rueda, B. (2013). *Psicología de la Personalidad*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=QEWwBAAAQBAJ&pg=PT424&dq=teorias+de+afrontamiento&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiUjZCg6argAhU-HbkGHbjgD54Q6AEIVTAI#v=onepage&q=teorias%20de%20afrontamiento&=false>
- Cáceres, X. (2017). *Agresión y estilos de afrontamiento en adolescentes de dos instituciones educativas estatales de la Provincia Constitucional del Callao* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Recuperada de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6219/Caceres\\_nx%20-%20Resumen.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/6219/Caceres_nx%20-%20Resumen.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Calfuquir, M. y San Juan, M. (2004). *Análisis de las estrategias de comunicación organizacional presentes en empresas de servicios básicos, utilizando el modelo operativo de comunicación de costa. El caso de Aguasdécima S.A.* (Tesis de pregrado). Universidad Austral de Chile, Valdivia, Chile. Recuperada de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2004/ffc151a/xhtml/sdx/ffc151a-TH.4.xhtml>

Canessa, B (2002) “*Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana*”. Revista Universidad de Lima, Departamento de Psicología recuperado de <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/persona/article/viewFile/>

Casado, F. (s.f.). *Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas*. Recuperado de [http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20\\_3\\_5.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf)

Castagnetta, O. (s.f.). *Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos?* Recuperado de <https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>

*Cerca de 800 menores están reclusos por homicidio y violación*. (9 de enero de 2017). La República. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/1005685-cerca-de-800-menores-estan-reclusos-por-homicidio-y-violacion>

Della, M. (2014). *Estrategias de afrontamiento (Coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas*. Revista Iberoamericana de educación, 3 (38). Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2657>

“*Dos cientos (202) menores permanecer detenidos por homicidios*.” (3 de enero de 2016). Periódico La República. Recuperado de <https://larepublica.pe/sociedad/907471-202-menores-permanecen-detenidos-por-homicidios>

EcuRed: la enciclopedia cubana en la red. [versión online] (s.f.). *Afrontamiento*. Recuperado de <https://www.ecured.cu/Afrontamiento>

*El estrés se contagia, según un estudio científico*. (18 de abril de 2014). El Comercio. Recuperado de [http://archivo.elcomercio.pe/ciencias/investigaciones/estres-se-contagia-segun-estudio-cientifico-noticia-1723689?ref=flujo\\_tags\\_515398&ft=nota\\_66&e=imagen](http://archivo.elcomercio.pe/ciencias/investigaciones/estres-se-contagia-segun-estudio-cientifico-noticia-1723689?ref=flujo_tags_515398&ft=nota_66&e=imagen)

Espinoza, A.; Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018). *Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador*. Revista Cubana

- de Educación Superior, 37 (2), 45-62. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces04218.pdf>
- Fierro, A. (s.f.). Estrés, *Afrontamiento y Adaptación*. Recuperado de [https://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/estres\\_afrontamiento\\_y\\_adaptacion.pdf](https://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf)
- Gaeta, M. y Martín, P. (2009). *Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar*. Revista de Humanidades 1 (15), 327-344. Recuperado de <file:///C:/Users/Maria/Downloads/Dialnet-EstresYAdolescencia-3074506.pdf>
- Galarza, A. (2013). *Niveles de autoestima y su relación con estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de primer año de bachillerato de los centros educativos fiscales de la parroquia Celiano Monge del cantón Ambato durante el año lectivo 2012-2013* (Tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5528/1/Galarza,%20Alvaro.%20niveles%20de%20autoestima%20y%20su%20relacion%20con%20estrategias%20de%20afrontamiento%20al%20estres.pdf>
- Gómez, 2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=9UDXPe4U7aMC&printsec=frontcover&dq=metodologia+de+la+investigacion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjm-lj\\_iavgAhUsErkGHZT3CkoQ6AEIUzAI#v=onepage&q=metodologia%20de%20la%20investigacion&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=9UDXPe4U7aMC&printsec=frontcover&dq=metodologia+de+la+investigacion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjm-lj_iavgAhUsErkGHZT3CkoQ6AEIUzAI#v=onepage&q=metodologia%20de%20la%20investigacion&f=false)
- Gómez, E. (18 de marzo de 2017). *Estrategias de afrontamiento para padres y madres de niños con autismo*. Huelva 24. Recuperado de <http://huelva24.com/art/97067/estrategias-de-afrontamiento-para-padres-y-madres-de-ninos-con-autismo>
- Gómez, J.; Luengo, A.; Romero, E.; Villar, P. y Sobral, J. (2006, 5 de octubre). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes y su relación con conductas problemáticas*. Infocop Online. Recuperado de [http://www.infocop.es/view\\_article.asp?id=1064](http://www.infocop.es/view_article.asp?id=1064)

- González, H. y Quiroga, L. (2016). *Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal de Monsefú* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Lambayeque, Perú. Recuperada de [http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3196/GONZALES\\_MONTE\\_NEGRO\\_HILDA\\_TATHIANA.pdf;jsessionid=F68B37A17AEC84B1CB72C2EE959AF1AF?sequence=1](http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3196/GONZALES_MONTE_NEGRO_HILDA_TATHIANA.pdf;jsessionid=F68B37A17AEC84B1CB72C2EE959AF1AF?sequence=1)
- Guanín, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento que utilizan las adolescentes en embarazos no deseados* (Tesis de pregrado). Universidad Central del Ecuador. Recuperada de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7236/1/T-UCE-0007-318c.pdf>
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Herrera, V. y Ramos, B. (2016). *Clima social familiar y estrategias de afrontamiento en estudiantes de segundo y tercer año de secundaria de una institución educativa, 2016* (Tesis de pregrado). Universidad Señor de Sipán, Lambayeque, Perú. Recuperada de <http://servicios.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/4249/Herrera%20Rios%20-%20Ramos%20Martinez%20.pdf?sequence=1>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2015). *El 27% de la población peruana son jóvenes*. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/>
- Lahera, G. (10 de enero de 2018). *Por qué estar triste no es estar deprimido*. El País. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2018/01/08/ciencia/1515425427\\_462983.html](https://elpais.com/elpais/2018/01/08/ciencia/1515425427_462983.html)
- León, J. (23 de abril de 2017). *El mapa del estrés de Lima: problemas urbanos y sus efectos*. El Comercio. Recuperado de <https://elcomercio.pe/peru/mapa-estres-lima-problemas-urbanos-efectos-416129>

Lucas, E. (21 de mayo de 2017). *Intervención con víctimas de terrorismo*. El Mediterráneo. Recuperado de [https://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/opinion/intervencion-victimas-terrorismo\\_1070407.html](https://www.elperiodicomediterraneo.com/noticias/opinion/intervencion-victimas-terrorismo_1070407.html)

Martínez, E. y Tercero, G. (2017). *Estrategias de afrontamiento de adolescentes con cáncer*. Revista Psicomotricidad, Movimiento y Emoción, 3 (1). Recuperado de <http://www.cies-revistas.mx/index.php/Psicomotricidad/article/view/66>

Muñoz, C. (2015). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=DflcDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=metodologia+de+la+investigacion+tipo+y+dise%C3%B1o&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi4kOe4x63gAhVtvFkKHQnqDb0Q6AEIPDAE#v=onepage&q=metodologia%20de%20la%20investigacion%20tipo%20y%20dise%C3%B1o&f=false>

Naghi, M. (2005). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=ZEJ7-0hmvhwC&pg=PA77&dq=definicion+de+poblacion+en+una+investigacion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiR48m6rdjgAhVGmlkKHdx0DycQ6AEILjAB#v=onepage&q=definicion%20de%20poblacion%20en%20una%20investigacion&f=false>

Organización Mundial de la Salud (s.f.). *Desarrollo en la adolescencia*. Recuperado de [https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

Parella, S. y Martins, F. (2012). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Recuperado de <https://drive.google.com/file/d/0B1sTclvKGVSYOVVKaGikY3Fobkk/view>

Paula, I. (2007). *¡No puedo más! Intervención cognitivo-conductual ante sintomatología depresiva en docentes*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=Jm\\_g7SvRn6UC&pg=PA44&dq=TEORIA+DE+AFRONTAMIENTO&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj-](https://books.google.com.pe/books?id=Jm_g7SvRn6UC&pg=PA44&dq=TEORIA+DE+AFRONTAMIENTO&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj-)

hNSS4K3gAhVI1IkKHc76Be4Q6AEILTAB#v=onepage&q=TEORIA%20DE%20AFRONTAMIENTO&f=false

Porres, R. (2012). *Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Colegio Loyola ante el divorcio de sus padres* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Porres-Regina.pdf>

Real Academia Española (2014). *Diccionario de la lengua española* (23ª ed.). Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=0nrQ4BH>

Riso, W. (2006). *Terapia Cognitiva: Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?id=zu2BjSmdtwUC&pg=PA176&dq=estrategias+de+afrontamiento+lazarus+y+folkman&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwj-uvG6uqPgAhVptlkKHfe4A08Q6AEIKDAA#v=onepage&q=estrategias%20de%20afrontamiento%20lazarus%20y%20folkman&f=false>

Rodríguez, E. (2005). *La creatividad, el rigor del estudio y la integridad son factores que transforman al estudiante en un profesional de éxito*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=r4yrEW9Jhe0C&printsec=frontcover&dq=metodologia+de+la+investigacion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjm-lj\\_iavgAhUsErkGHZT3CkoQ6AEISTAG#v=onepage&q=metodologia%20de%20la%20investigacion&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=r4yrEW9Jhe0C&printsec=frontcover&dq=metodologia+de+la+investigacion&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjm-lj_iavgAhUsErkGHZT3CkoQ6AEISTAG#v=onepage&q=metodologia%20de%20la%20investigacion&f=false)

Rodríguez, M. (2014). *Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria, Los Humitos, Amatitlán ante el alcoholismo de su padre* (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rodriguez-Maria.pdf>

Toro, I. y Parra R. (2006). *Método y conocimiento: Metodología de la investigación*. Recuperado de [https://books.google.com.pe/books?id=4Y-kHGjEjy0C&pg=PA158&dq=dise%C3%B1o+de+investigacion+no+experimental&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiykMff163gAhUOq1kKHJ\\_De0Q6AEIMzA](https://books.google.com.pe/books?id=4Y-kHGjEjy0C&pg=PA158&dq=dise%C3%B1o+de+investigacion+no+experimental&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiykMff163gAhUOq1kKHJ_De0Q6AEIMzA)

C#v=onpage&q=dise%C3%B1o%20de%20investigacion%20no%20experi  
mental&f=false

Trianes, M. (2003). *Estrés en la infancia: su prevención y tratamiento*.  
Recuperado de  
<https://books.google.com.mx/books?id=vQmG3pBsGt4C&pg=PA36&dq=clasificacion+de+las+estrategias+de+afrontamiento+billings+y+moos&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjQ2dWRn7XgAhXJxlkKHb5IDRgQ6AEIKTAA#v=onpage&q=clasificacion%20de%20las%20estrategias%20de%20afrontamiento%20billings%20y%20moos&f=false>

Uribe, A.; Ramos, I.; Villamil, I. y Palacio, J. (2018). *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes*. Revista Psicogente, 21 (40), 440-457.  
Recuperado de <file:///C:/Users/Maria/Downloads/3082-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5159-3-10-20180730.pdf>

Vara, A. (2010). *7 pasos para una tesis exitosa: Desde la idea hasta la sustentación*. Recuperado de  
<http://www.administracion.usmp.edu.pe/investigacion/files/7-PASOS-PARA-UNA-TESIS-EXITOSA-Desde-la-idea-inicial-hasta-la-sustentaci%C3%B3n.pdf>

Vásquez, D. (2018). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3<sup>ro</sup>, 4<sup>to</sup> y 5<sup>to</sup> de secundaria de una institución educativa pública del Callao* (Tesis de pregrado). Universidad Inga Garcilaso de la Vega, Lima, Perú. Recuperada de  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2215/TRAB.SU.F.RPOF.\\_Diego%20Humberto%20Vasquez%20Quispe.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2215/TRAB.SU.F.RPOF._Diego%20Humberto%20Vasquez%20Quispe.pdf?sequence=2&isAllowed=y)



# ANEXOS

## ANEXOS

### ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problemas	Objetivos	Metodología
<p><b>Problema general:</b></p> <p>¿Cuál es la estrategia de afrontamiento que utilizan los estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>¿Cuál es la estrategia de afrontamiento en la dimensión <b>resolver el problema</b> en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao?</p> <p>¿Cuál es la estrategia de afrontamiento en la dimensión <b>afrontamiento en la relación a los demás o referencia a otros</b> en estudiantes</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Identificar la estrategia de afrontamiento en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao.</p> <p><b>Objetivo específico:</b></p> <p>Determina la estrategia de afrontamiento en la dimensión <b>resolver el problema</b> en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao.</p> <p>Determina la estrategia la estrategia de afrontamiento en la dimensión <b>referencia a otros</b> en estudiantes año de tercero a quinto</p>	<p><b>Población:</b></p> <p>La población son 73 alumnos entre 14 y 17 años de 3ero a 5to de secundaria que son secciones únicas.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>La muestra de estudio es tipo censal pues se elige el 100% de la población</p> <p><b>Delimitación temporal</b></p> <p>Enero- abril 2019</p> <p><b>Tipo de investigación</b></p> <p>Investigación descriptiva</p> <p><b>Diseño de investigación</b></p> <p>No experimental</p>

<p>de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao?</p> <p>¿Cuál es la estrategia de afrontamiento en la dimensión <b>afrontamiento no productivo</b> en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao?</p>	<p>de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao.</p> <p>Determina la estrategia de afrontamiento en la dimensión <b>afrontamiento no productivo</b> en estudiantes de tercero a quinto año de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito del callao.</p>	<p><b>Variable</b></p> <p>Afrontamiento</p> <p><b>Instrumento</b></p> <p>Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis</p>
---	--	--

## Anexo 2: Carta de Presentación



Universidad  
**Inca Garcilaso de la Vega**

**Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas**

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 01 Febrero del 2019

Carta N° 257-2019-DFPTS

Señor Licenciado  
**JORGE ZEGARRA SALAS**  
**DIRECTOR**  
**COLEGIO TRILCE**  
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Rosmery CURAY ROSALES**, Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 05-0126918, 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. 1022025

  
 TRILCE  
Jorge Zegarra Salas  
DNI/426786  
DIRECTOR DE ESTUDIOS

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

FACULTAD DE  
PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

### Anexo 3: Cuestionario

Edad: \_\_\_\_\_ sexo: \_\_\_\_\_ sección: \_\_\_\_\_ fecha: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras 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 tu sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago **A**

Lo hago raras veces **B**

Lo hago algunas veces **C**

Lo hago a menudo **D**

Lo hago con mucha frecuencia **E**

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

<b>PREGUNTAS</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>
1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.					
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.					
3. Sigo con mis tareas como es debido.					
4. Me preocupo por mi futuro.					

5. Me reúno con mis amigos más cercano.					
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.					
7. Espero que me ocurra lo mejor.					
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.					
9. Me pongo a llorar y /o gritar.					
10. Organizo una acción en relación con mi problema					
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.					
12. Ignoro el problema.					
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme.					
14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a).					
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas.					
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.					
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.					
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.					
19. Practico un deporte.					
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.					
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.					
22. Sigo asistiendo a clases.					
23. Me preocupo por buscar mi felicidad.					
24. Llamo a un(a) amigo(a) intimo(a).					

<b>25.</b> Me preocupo por mis relaciones con los demás.					
<b>26.</b> Espero que un milagro resuelva mis problemas.					
<b>27.</b> Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a).					
<b>28.</b> Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.					
<b>29.</b> Organizo un grupo que se encargue del problema					
<b>30.</b> Decido ignorar conscientemente el problema					
<b>31.</b> Me doy cuenta que yo mismo (a) me complico la vida frente a los problemas.					
<b>32.</b> Evito estar con la gente.					
<b>33.</b> Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.					
<b>34.</b> Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.					
<b>35.</b> Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.					
<b>36.</b> Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.					
<b>37.</b> Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.					
<b>38.</b> Busco animo en otras personas					
<b>39.</b> Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.					
<b>40.</b> Trabajo intensamente( trabajo duro).					
<b>41.</b> Me preocupo por lo que está pasando.					
<b>42.</b> Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).					
<b>43.</b> Trato de adaptarme a mis amigos.					
<b>44.</b> Espero que el problema se resuelva por sí solo.					
<b>45.</b> Me pongo mal (me enfermo).					

<b>46.</b> Culpo a los demás de mis problemas.					
<b>47.</b> Me reúno con otras personas para analizar el problema					
<b>48.</b> Saco el problema de mi mente.					
<b>49.</b> Me siento culpable por los problemas que me ocurren.					
<b>50.</b> Evito que los otros se enteren de lo que me preocupa.					
<b>51.</b> Leo la biblia o un libro sagrado.					
<b>52.</b> Trato de tener una visión positiva de la vida.					
<b>53.</b> Pido ayuda a un profesional.					
<b>54.</b> Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.					
<b>55.</b> Hago ejercicios físicos para distraerme.					
<b>56.</b> Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.					
<b>57.</b> Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.					
<b>58.</b> Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.					
<b>59.</b> Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.					
<b>60.</b> Trato de hacerme amigo(a)intimo(a) de un chico o de una chica					
<b>61.</b> Trato de mejorar mi relación personal con los demás.					
<b>62.</b> Sueño despierto que las cosas van a mejorar.					
<b>63.</b> Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.					
<b>64.</b> Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.					
<b>65.</b> Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.					
<b>66.</b> Cuando tengo problemas, me aísto para poder evitarlos.					
<b>67.</b> Me considero culpable de los problemas que me afectan.					



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