

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Gina Shandy Llallahui Tapahuasco

Lima-Perú

2019

### ***DEDICATORIA***

Esta investigación va dedicada a Dios, por darme la fuerza necesaria para salir adelante día a día. A mi madre Felicitas Tapahuasco, quien me apoyo sin dudar de mi capacidad y deseo de superación, por su inmenso amor y dedicación.

### ***AGRADECIMIENTO***

A la Universidad Inca Garcilaso de la Vega y a mi asesora Anabel Rojas quien me oriento y apoyo compartiendo sus conocimientos y experiencia, asimismo, a todos los alumnos de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Albert Einstein por el apoyo en la realización de esta investigación.

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2019, “*Estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019*”, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener el título profesional de licenciatura.

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

Atentamente.

Gina Shandy Llallahui Tapahuasco

## ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
CAPITULO I: Planteamiento del problema	
1.1. Descripción de la realidad problemática	13
1.2. Formulación del problema	
1.2.1. Problema general	15
1.2.2. Problemas específicos	15
1.3. Objetivos	
1.3.1. Objetivo general	15
1.3.2. Objetivos específicos	15
1.4. Justificación e importancia	16
CAPITULO II: Marco teórico conceptual	
2.1. Antecedentes Internacionales	
2.1.1. Antecedentes internacionales	18
2.1.2. Antecedentes nacionales	21
2.2. Base Teórica	
2.2.1. Afrontamiento	24
2.2.2. Importancia de los estilos de afrontamiento	25
2.2.3. Estilos de afrontamiento	26
2.2.4. Clasificación de estrategias de afrontamiento	26
2.2.5. Afrontamiento en la adolescencia	30

2.3. Definiciones conceptuales de la variable de investigación	31
CAPITULO III: Metodología	
3.1. Tipo de la investigación	33
3.2. Diseño de la investigación	33
3.3. Población y muestra	
3.3.1. Población	34
3.3.2. Muestra	34
3.4. Identificación de la variable y su operacionalización	35
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	37
CAPITULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados	
4.1. Presentación de resultados generales	41
4.2. Presentación de resultados	45
4.3. Procesamiento de los resultados	49
4.4. Discusión de resultados	49
4.5. Conclusiones	51
4.6. Recomendaciones	52
CAPITULO V: Programa de intervención	
5.1. Introducción	53
5.2. Descripción del programa	53
5.3. Objetivos	
5.3.1. Objetivo general	54
5.3.2. Objetivos Específicos	54
5.4. Justificación	54
5.5. Alcance	55
5.6. Metodología	55
5.7. Recursos	57
5.8. Cronograma	59
Referencias bibliográficas y Anexos	79

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de operacionalización de la variable	36
Tabla 2. Escala de calificación del cuestionario	38
Tabla 3. Baremo de interpretación de ACS lima	39
Tabla 4. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según sexo	41
Tabla 5. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según la edad	42
Tabla 6. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según año de estudio	43
Tabla 7. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según tipo de familia	44
Tabla 8. Nivel de estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de Secundaria	45
Tabla 9. Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión resolución del problema	46
Tabla 10. Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión referencia a otros	47
Tabla 11. Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión Afrontamiento no productivo	48

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la investigación	33
Figura 2. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según sexo	41
Figura 3. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según edad	42
Figura 4. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según año de estudio	43
Figura 5. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según tipo de familia	44
Figura 6. Nivel de estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria	45
Figura 7. Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión resolución del problema	46
Figura 8. Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión referencia otros	47
Figura 9. Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión afrontamiento no productivo	48

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar el nivel de estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate vitarte, durante el periodo 2019. El estudio corresponde a una investigación cuantitativa de alcance descriptivo y de diseño no experimental-trasversal.

El universo de la población está conformada por 41 estudiantes de ambos sexos, varones y mujeres, entre 14-17 años de edad que se encuentran cursando 4to y 5to de secundaria. La muestra es censal, es decir, se toma en cuenta la totalidad de la población. La técnica empleada para la recolección de la información fue la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997), adaptada por Canessa (2002) para Lima metropolitana.

Los resultados en sus diferentes dimensiones fueron: los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria, presentan estilos de resolución del problema en nivel alto con 44%; moderado con 39%. De igual manera el estilo referencia a otros en nivel bajo con 39%; seguido del moderado con 34%; además de el estilo afrontamiento no productivo en nivel bajo con 54% y moderado en 34%. Concluyendo que los estudiantes presentan estilos de afrontamiento en nivel moderado con 63%; bajo con 24% y alto con 12%. Esto significa que la mayoría de los estudiantes tienden a enfrentar diferentes situaciones adversas; logrando salir adelante ante las dificultades.

**Palabras Claves:** estilos, afrontamiento, estudiantes, habilidad y capacidad.

## **ABSTRACT**

The purpose of this research is to determine the level of coping styles in the students of 4th and 5th secondary school of the Albert Einstein private educational institution of the district of Ate vitarte, during the 2019 period. The study corresponds to a quantitative research of descriptive scope and non-experimental-transverse design.

The universe of the population is made up of 41 students of both sexes, male and female, between 14-17 years of age who are in 4th and 5th year of high school. The sample is census, that is, the entire population is taken into account. The technique used to collect the information was the Frydenberg and Lewis (1997) Adolescent Coping Scale (ACS), adapted by Canessa (2002) for metropolitan Lima.

The results in their different dimensions were: the students of the 4th and 5th grade of high school, present high resolution problem styles with 44%; Moderated with 39%. Similarly, the style refers to others at a low level with 39%; followed by moderate with 34%; In addition to the non-productive coping style at low level with 54% and moderate at 34%. Concluding that students have moderate coping styles with 63%; Low with 24% and high with 12%. This means that most students tend to face different adverse situations; managing to get ahead in the face of difficulties.

**Keywords:** styles, coping, students, ability and ability.

## INTRODUCCIÓN

Los estilos de afrontamiento son recursos que la persona utiliza y hace frente a diferentes situaciones, además de ser la responsable de las preferencias individuales en el uso de uno u otros tipos de estrategias de afrontamiento.

Hoy en día los adolescentes están presentando dificultades en cómo afrontar asertivamente las diferentes situaciones sociales y académicas; de igual manera en una institución educativa donde se interrelaciona diversos agentes debe existir una comunicación asertiva y así el trabajo se desarrolle en equipo para obtener buenos resultados.

Así mismo, las expectativas de los estudiantes que se encuentran en la educación secundaria son muy grandes en relación a la determinación de su futuro, basado en el desarrollo personal. Pero así como grandes son sus sueños y expectativas, también son crecientes sus temores por las nuevas experiencias que vivirán en otros contextos desconocidos. Por eso a menudo los estudiantes presentan conflictos socioemocionales durante la finalización de su etapa escolar, debido a las dificultades y situaciones adversas que encuentran en el contexto académico y social, que en ocasiones perjudica a su desenvolvimiento asertivo con los demás y en otras las alejas de sus metas planteadas.

Además, considerando que es en la institución educativa el ambiente donde se forma a los menores, futuros ciudadanos de nuestro país, es necesario brindar un adecuado modelo educativo reforzando sus capacidades y habilidades para formar seres responsables, donde sepan convivir en sociedad. Es por ello que se plantea como objetivo general de estudio determinar el nivel de los estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate vitarte, durante el periodo 2019.

Considerando la importancia que esta investigación tiene para el éxito académico y personal de los estudiantes que cursan los últimos grados de secundaria ya que están labrando su futuro y requieren contar con una estabilidad emocional adecuada para afrontar dificultades que se les presente; así como nuevos retos y relacionarse asertivamente con sus pares.

Es así que los estudiantes y adolescentes deben desarrollar su resiliencia, analizar sus capacidades y habilidades, que no se vulnere los límites de lo legalmente permitido, de manera que se fortalezca su desarrollo académico, personal y social para una sana convivencia.

De esta manera se tiene en cuenta que para esta investigación se analiza 3 estilos ,las cuales son resolución del problema se caracteriza por afrontar el problema que se le presente de manera optimista, la segunda dimensión es referencia a otros que implica enfrentar el problema mediante el apoyo y recursos de otras personas sean sus semejantes, profesionales o de índole espiritual y la tercera dimensión llamado afrontamiento no productivo, que no permite que la persona encuentre una solución a sus dificultades o problemas llevándolos a la evitación lo cual sería muy perjudicial para el desarrollo de personal.

Esperando a través de esta investigación, reforzar y mejorar el desarrollo de los estilos de afrontamiento en los estudiantes mediante programas e intervenciones ya que así se ayuda a mejorar aspectos cognitivos, emocionales y conductuales para la vida personal y familiar de los estudiantes.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

En la actualidad el tema de estilos de afrontamiento sigue siendo un gran problema para sociedad, las familias y especialmente para los adolescentes, ya que se ha podido observar que los adolescentes están presentando dificultades en cómo afrontar asertivamente las diferentes situaciones adversas, las cuales están limitando el desarrollo adecuado de sus habilidades sociales y metas; es por ello que está preocupando a las autoridades educativas, padres de familias por sus implicaciones y sus efectos en el sistema académico, personal, social y familiar.

En el centro Educativo particular Albert Einstein del Distrito de Ate Vitarte, se perciben los estilos de afrontamiento de los estudiantes de 4to y 5to de secundaria en déficit, ya que los adolescentes muestran ciertas conductas inadecuadas que van en contra al desarrollo adecuado de afrontar las situaciones aversivas. Además, los docentes y padres de familia manifiestan que las conductas observadas con mayor frecuencia son: no prestan atención (distráidos en clase), conductas violentas (peleas entre los alumnos), consumo de drogas, dichas realidades están limitando el progreso personal, emocional, social, académico y familiar. Al respecto, Frydenberg y Lewis (1997) definen el afrontamiento como las conductas y acciones que se originan en respuestas a las demandas del individuo.

Es decir, los estilos de afrontamiento son recursos o mecanismos de defensa que tiene la persona, para poder enfrentar a las diferentes situaciones o dificultades estresantes. Asimismo, Begoña y León (2003) definen que estilos de afrontamiento es diferente para cada persona, ya que tienen que ver mucho con la inteligencia emocional. El ponerlos

debidamente en marcha depende de la cualidad personal, comportamientos, actitudes, creencias, desempeñados o aprendidos con anterioridad, las cuales definen el estilo de afrontamiento.

Hoy en día son muy preocupante estas realidades para los padres de familia, docentes y adolescentes, ya que, al continuar con este déficit ante las situaciones aversivas, los adolescentes tendrán mayores limitaciones en el logro de sus metas y dificultad en su desarrollo personal, emocional, conductual, social, académico y familiar. En este sentido, para que un adolescente pueda desarrollar adecuadamente sus estilos de afrontamiento y llegar a tener una visión futura donde haya una meta a seguir, debe conocer los diferentes tipos, conceptos, consecuencias de los estilos de afrontamiento. Por ello la investigación contribuirá a conocer y mejorar la realidad, reforzando su aspecto cognitivo, emocional y conductual de los estudiantes.

En este sentido, se considera importante determinar nivel de los estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es el nivel de los estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019?

### **1.2.2 Problema específico**

¿Cuál es el nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión resolución del problema, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión referencia a otros, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019?

¿Cuál es el nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión afrontamiento no productivo, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar el nivel de los estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Identificar el nivel de estilo de afrontamiento según la dimensión resolución del problema, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.

Especificar el nivel de estilo de afrontamiento según la dimensión en referencia a otros, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.

Reconocer el nivel de estilo de afrontamiento según la dimensión afrontamiento no productivo, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.

#### **1.4. Justificación e importancia**

El presente trabajo de investigación es importante por el aporte al conocimiento de estilos de afrontamiento en adolescentes ya que es una etapa de búsqueda de identidad o elección vocacional; este estudio proporcionará datos que facilitarán la detección temprana de posibles trastornos conductuales o cognitivos, la cual puede manifestarse en la conducta que proyecta en el ámbito escolar, personal, social y familiar; además, que pueda obstaculizar en otras áreas de su desarrollo personal.

De igual manera la investigación tiene una importancia en lo social, ya que la población infantil y adolescente de Ate Vitarte se encuentra propensa a múltiples factores de riesgo como lo son la delincuencia, violencia social y familiar, embarazo precoz, así como una aproximación e inicio cada vez más temprano de los adolescentes en estos problemas.

En el caso del asentamiento humano de Huaycan del distrito de Ate Vitarte también presenta muchos riesgos sociales, por lo que conocer los estilos de afrontamientos que emplean los adolescentes, ayudará a establecer programas de prevención para la mejora y desarrollo de la población.

La presente investigación se justifica además en los aportes brindados en los diferentes campos, tales como en el campo teórico, práctico y metodológico.

En el aspecto teórico, esta investigación es importante porque reúne una fuente enriquecida de información que contribuye a completar algún vacío de conocimiento en las personas.

Así mismo, esta investigación tendrá un valor práctico, de acuerdo a los resultados de la investigación permitirán tomar decisiones para realizar programas preventivos para el fortalecimiento de la variable planteada, como también ofrecer al centro educativo instrumentos fiables, para evaluar e identificar niveles de estilos de afrontamiento, de esta manera intervenir, plantear estrategias y encauzar soluciones para enfrentar diversas dificultades asociadas a los estilos de afrontamiento.

Finalmente, el aspecto metodológico con la estructura del trabajo, los instrumentos empleados y procedimientos estadísticos; contribuirá a orientar a otros interesados que recién se involucran en el campo de la investigación.

Estas son las razones que justifican la importancia de prestar especial atención a los estudiantes y sus estilos de afrontamiento. De tal manera, que la investigación ayudara a los docentes, estudiantes, padres de familia y a la institución educativa, ya que con el conocimiento fortalecido tendrán mayor posibilidad de desarrollar adecuadamente los estilos de afrontamiento en los estudiantes; Así podrán fortalecer su seguridad y podrán desarrollar sus capacidades para afrontar diversos problemas que puedan presentar. Para ello, de acuerdo a los resultados obtenidos del estudio se elaborará un programa de prevención e intervención.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1. Antecedentes

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Sánchez, D., Domínguez, M., Alfonso, L., y González, I. (2015) en su investigación titulada “*Estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes con intento suicida*”. Tuvieron como objetivo caracterizar las estrategias de afrontamiento en los adolescentes con intento suicida del municipio San José de las Lajas, Cuba, durante el año 2013.

La investigación fue un estudio descriptivo, de corte transversal, con enfoque metodológico mixto (cuantitativo-cualitativo). La población fue de 36 adolescentes, seleccionando una muestra intencional de 29 sujetos. Las técnicas utilizadas fueron las encuestas epidemiológicas archivadas en el Centro Comunitario de Salud Mental e historias clínicas para la selección de la muestra y se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Concluyendo que las estrategias de afrontamiento predominantes en los adolescentes fueron: auto inculparse, reducción de la tensión y falta de afrontamiento. Se determinó un mayor uso del estilo de afrontamiento improductivo.

-Rodríguez, M. (2014) en su investigación titulada “*Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional De Educación Básica Telesecundaria, ante el alcoholismo de su padre, Guatemala* ”, donde el objetivo fue describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes de 13 a 17 años de edad del Instituto Nacional

de Educación Básica, Aldea los Humitos en el Municipio de Amatitlán, Guatemala ante el alcoholismo de su padre.

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de tipo descriptivo. La muestra fue de 25 adolescentes de ambos sexos, quienes cursaban de primero a tercero básico. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Afrontamiento para adolescentes ACS, la cual fue aplicada en su forma específica permitiendo evaluar las respuestas de acuerdo al problema planteado por la investigadora, en este caso el alcoholismo de su padre.

Los resultados determinaron ,que el estilo mayormente utilizado por esta población corresponden al estilo improductivo, muestran una mayor tendencia a utilizar estrategias como: hacerse ilusiones, basados en la esperanza de encontrar una salida positiva y desear que todo tenga un final feliz; preocupase, que se refiere a tener temor por el futuro y preocupación por la felicidad futura; auto-inculparse, creen que son responsables de los problemas y de las preocupaciones que presentan ante el alcoholismo de su padre; y reservarlo para sí, suelen huir de las demás personas y no desean que se enteren los demás de sus problemas.

-Tómala, G. y Leonor, M. (2015) en su investigación titulada “*estrategias de afrontamiento en conductas desadaptativas de adolescentes de los segundos años de bachillerato de las instituciones educativas urbano-fiscales del distrito 1 parroquia la merced de la ciudad de Ambato, Ecuador*”. Propuso como objetivo demostrar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y las conductas desadaptativas que presentan los adolescentes de los segundos años de bachillerato. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional.

La población estuvo conformada por 467 estudiantes divididos en dos instituciones; la primera es la Unidad Educativa Mayor “Ambato” con 367 estudiantes y la Unidad Educativa Neptalí Sancho Jaramillo con 100 estudiantes. El instrumento utilizado fue el test CSI (Coping Strategies Inventory) para valorar qué estrategias de afrontamiento presentan los adolescentes ante situaciones estresantes y el reactivo Psicológico IAC (Inventario de Adaptación y Conducta) para evaluar las conductas desadaptativas presentes en la población.

Estableciendo como conclusión que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes de los segundos de bachillerato, las cuales demostraron ser tres las que sobrepasaron el 20% de la población son la retirada social, evitación de problemas, y autocrítica las cuales corresponden al estilo de afrontamiento no productivo; se demostró que los jóvenes prefieren afrontar solos sus situaciones estresantes, e incluso culparse por la dificultad por la que están pasando.

-Viñas, F.; González, M.; García, Y.; Malo, S. y Casas, F. (2015) desarrollaron la investigación titulada “*Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes, Cataluña*”, planteando como objetivo conocer el nivel de bienestar personal en una muestra de adolescentes y analizar la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes con el bienestar personal.

La investigación realizada fue de un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por muestra de 656 adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron el Personal Well Being Index (PWI) y las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Concluyo identificando que las estrategias de afrontamiento de fijarse en lo positivo, esforzarse y tener éxito, correspondiente al estilo de afrontamiento resolución del problema están asociadas un mayor bienestar personal mientras que auto inculparse y reservarlo para

sí mismo correspondientes al estilo Afrontamiento no productivo lo están a un peor bienestar personal.

- Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018) en su investigación titulada *“Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador”*, propuso como objetivo asociar los perfiles de estilos de afrontamiento con las variables sexo y las etapas del ciclo vital de los adolescentes de la zona urbana de Cuenca entre los años 2015 y 2017.

La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, y tipo descriptivo y transversal. La muestra se estableció de 1 001 estudiantes. Las técnicas utilizadas fueron la ficha de recolección de datos sociodemográficos y la escala de afrontamiento en adolescentes.

En conclusión, se encontró que el 54,7 % de adolescentes utilizan el estilo de resolución del problema. Además, existe un 50,1 % que emplea un estilo de afrontamiento improductivo con la estrategia de preocuparse.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

-González, H. y Quiroga, L. (2016) desarrollaron una investigación titulada *“Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal – Monsefú”*, planteando como objetivo determinar la relación entre personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa Estatal – Monsefú.

El estudio fue de diseño no experimental, de tipo descriptivo- correlacional. La población estuvo constituida por 245 alumnos de 4° y 5° grado del nivel secundario, de ambos sexos. El instrumento utilizado fue el Cuestionario de personalidad “Big Five” (BFQ) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS).

Concluyendo que las estrategias de afrontamiento que, más predominan en ambos sexos son las estrategias de buscar diversiones relajantes y tener éxitos correspondientes al estilo resolver el problema.

-Maguiña, F. (2017) realizó una investigación titulada “*Clima familiar y Afrontamiento en adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Lima metropolitana*”, tuvo como objetivo estudiar la relación entre el clima familiar y el afrontamiento en adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Lima Metropolitana.

Esta investigación de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y tipo descriptivo-correlacional. La población fue de 116 adolescentes, 43 hombres y 73 mujeres, entre los 13 y 18 años, que cursan el tercer, cuarto y quinto año de secundaria de un colegio estatal ubicado en el asentamiento humano Laderas de Chillón, en el distrito de Puente Piedra. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Afrontamiento a través de situaciones revisado (CASQ-R) y la Escala del Clima Socio Familiar (FES).

Concluyendo que los adolescentes hacen mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema y referencia a otros, en el cual se encuentran diferencias significativas respecto al grado de estudio y la estructura familiar.

-Urrelo, A. (2017) desarrolló una investigación titulada “*Satisfacción con la vida y Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la Ciudad de Arequipa*”, tuvo como objetivo establecer la relación entre Satisfacción con la Vida y los Estilos de Afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa.

Esta investigación fue de diseño no experimental de tipo correlacional, la población estuvo conformada por 872 estudiantes del cuarto y quinto de secundaria (463 mujeres y 409 varones) de las siguientes instituciones: Independencia Americana, Manuel Muñoz

Najar; de puros varones; Micaela Bastidas, Juana Cervantes; de puras mujeres; y San Martín de Socabaya, institución mixta. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Concluyendo que el estilo de afrontamiento al cual recurren más los adolescentes como una primera alternativa es el estilo referencia a otros.

-Traverso, D. y Hurtado, F. (2017) realizaron una investigación titulada “*Estrés Académico y Estilos de Afrontamiento en estudiantes de Psicología de una Universidad privada de Arequipa*”, tuvo como objetivo, identificar la relación que existe entre el nivel estrés académico y los estilos de afrontamiento que poseen los alumnos de primer año de una Universidad privada de la ciudad de Arequipa.

Esta investigación fue de enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional. Con una población de 127 alumnos de psicología del primer año de universidad. Los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrés académico SISCO (Barraza, 2007) y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE (Sandin y Chorot, 2003).

Concluyendo que la dimensión reevaluación positiva tuvo un 48%; seguido por la dimensión solución del problema con un 43.2%. Esto quiere decir que, frente a un estímulo considerado como estresor, el 43.2% de alumnos analiza las causas del problema con la finalidad de realizar un plan de acción para la solución del mismo.

-Martínez, L. (2018) realizó una investigación titulada “*Estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Ate Vitarte*”. Propuso como objetivo determinar el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Ate.

El estudio fue de tipo descriptivo no experimental. La muestra censal estuvo compuesta por 72 estudiantes de ambos sexos, 47 varones y 25 mujeres, de 3ro y 5to de año de nivel secundario. El instrumento a utilizar fue la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS).

Concluyendo que las Estrategias de Afrontamiento en forma general, se ubican con un 64.01% en nivel “se utiliza algunas veces” (refiriendo un término medio), seguido del 42.03% de estudiantes utiliza el estilo Referencia a otros, el 35.08% utiliza el estilo Afrontamiento no productivo y el 21.98% utiliza el estilo Resolver el problema.

## **2.2. Bases teórica**

### **2.2.1. Afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1986) manifiestan que el afrontamiento son los esfuerzos en la conducta que hace la persona para dar respuesta a un hecho que le resulta estresante. Así mismo las valoraciones cognitivas del individuo mediatizan la aparición del estrés y otras reacciones emocionales, comprendiendo que la persona hace una valoración primaria del evento que luego se va a definir como si fuera una amenaza, reto o desafío, hará la valoración de los recursos para aminorar las consecuencias perjudiciales de esa situación. Del mismo modo, Gómez (2015) menciona que el afrontamiento puede tener una causa que varía y que su objetivo es lograr la adaptación y ser una respuesta clara a cada evento vivido.

Frydenberg y Lewis (1997) definen al afrontamiento como las conductas y acciones que se generan en respuestas a las demandas planteadas al individuo. Además, Casullo (1998) manifiesta que el afrontamiento, tiene un sentido con intención y deliberado; que se origina analizando la situación y quiere dar respuesta a las demandas percibidas.

### **2.2.2. Importancia de los estilos de afrontamiento**

Lazarus y Folkman, (1986) mencionan que el estilo de afrontamiento regula y encauza las emociones, dando así una respuesta ante una situación demandante, siendo estas respuestas adecuadas según el contexto en la que se encuentren.

Una investigación de Figueroa; Cotini; Lacunza; Levin y Estévez (2005) acerca de la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento, dio como resultado que los adolescentes utilizan distintos tipos de estrategias dependiendo de su nivel de bienestar psicológico.

Si analizamos los estilos de afrontamiento en adolescentes, se pone en clara evidencia que aquellos adolescentes, que hacen frente a situaciones estresantes o de riesgo y resuelven de manera satisfactoria producen rasgos positivos en su personalidad que los llevara al éxito, Por otro lado, aquellos que evitan las situaciones estresantes o de riesgo son más propensos a caer en circunstancias peligrosas. De acuerdo a ello se debe potenciar el bienestar psicológico para lograr el interés y la utilidad con el objetivo de buscar un afrontamiento adaptativo y que sirva para su vida futura.

Así mismo, se debe identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones adversas que se les presente en el ámbito educativo, familiar y social; puesto que evitar dichas situaciones llevaría desarrollar conductas de riesgo como las drogas, pandillaje, etc. Por esa razón, se proporcionará programas de intervención con la finalidad de aprender a ser asertivos en la toma de sus decisiones, a fin de evitar recaer en situaciones peligrosas.

### **2.2.3. Estilos de afrontamiento**

Fernández (1997), afirma que los estilos de afrontamiento son recursos que la persona utiliza para hacer frente a diversas situaciones y son las que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento. A su vez, las estrategias de afrontamiento son los procesos específicos que se utilizan en cada contexto además de ser cambiantes, dependiendo de las situaciones desencadenantes. En este sentido, los estilos de afrontamiento se pueden considerar como tendencias generales que llevan a la persona a razonar y proceder de forma más o menos estable ante

Así mismo, Pelechano (2000) ha considerado que ambos conceptos son complementarios, siendo los estilos de afrontamiento formas estables o consistentes de afrontar el estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento serían acciones y comportamientos más específicos de la situación.

Al examinar, Begoña y León (2003) manifiestan que existen diversos estilos de afrontamiento, lo cual se toma de importancia a la valoración emocional y características personales que están muy vinculadas al comportamiento, a sus creencias, actitudes y en la cultura que se va a desarrollar, sin olvidar de sus tradiciones, estas por lo general demostradas en el entorno.

### **2.2.4. Clasificación de estrategias de afrontamiento.**

Compas, Mallaren y Fondacaro (1988) divide el afrontamiento en:

- a) Estrategia disfuncional. No existe una correcta conducción de los sentimientos ni de su expresión. Esto implica a aquellas situaciones en que la acción se restringe.
- b) Estrategia funcional. En este tipo de afrontamiento se crearán las soluciones de tipo alternativo y se toman las acciones a realizar para resolver el problema.

Lazarus y Folkman (1984) bajo el Modelo transaccional donde plantean hasta ocho estrategias de afrontamiento, agrupadas en 2 dimensiones:

a) Estrategias centradas en el problema.- implica solucionar el problema o cambiar la fuente que produce el estrés

- Confrontación: son los esfuerzos hechos para alterar la condición problemática. Esto le tomará un nivel de hostilidad y riesgo. Esto se origina en el momento de afrontamiento.
- Planificación: destinado a dar una solución al problema. Esto se originará en la evaluación de la situación (evaluación secundaria).

b) Estrategias centradas en la emoción.- el cual trata de reducir o controlar la situación que genera angustia.

- Reconocimiento de la responsabilidad: El individuo tiene una función muy particular de él en la creación y entendimiento del problema.
- Distanciamiento: Es la acción que hace la persona por apartarse o alejarse del problema, de esta manera evitará que el problema le afecte.
- Autocontrol: Son los intentos y deseos que la persona hace por tener autocontrol y regulan sus emociones, sentimientos, limitan sus acciones y respuestas afectivas o emocionales.
- Reevaluación positiva: evalúa y entiende las consecuencias positivas de alguna situación estresante.
- Evitación: esto quiere decir que a nivel de conducta hay estrategias como el consumir drogas, alcohol, etc y con esos excesos escapar de la realidad, comer demasiado,

dormir en exceso, pensar en cosas irreales e improductivas con la finalidad de desconocer el problema.

- Búsqueda de ayuda social: entendemos por esto al joven que pone de su esfuerzo para dar soluciones a sus problemas buscando ayuda de terceros, con esto se busca algún consejo, asesoría, asistencia, comprensión y apoyo moral.

Frydenberg y Lewis (como se citó en canessa, 2002) agrupan 18 estrategias en tres estilos básicos de afrontamiento, dos son los estilos considerados como productivos o funcionales, ellos son resolución del problema, y referencia a otros, estos hacen relación de afrontar el problema que se le presente de manera optimista, y el tercer estilo llamado afrontamiento no productivo es el disfuncional, ya que no permite que la persona encuentre una solución a sus dificultades o problemas llevándolos a la evitación.

#### **a) Resolución del problema.**

Caracterizada por los esfuerzos dirigidos a resolver la situación problema valiéndose de una actitud optimista y socialmente conectada.

- Concentrarse en resolver el problema (Rp). Buscará solucionar el problema a través de un análisis considerando la variedad de opciones:
- Esforzarse y tener éxito (Es). Encierra un compromiso manifiesto, implica dedicación, compromiso y ambición.
- Invertir en amigos íntimos (Ai). Las relaciones personales son una forma para resolver el problema planteado.
- Fijarse en lo positivo (Po). Es ver lo bueno, relevante y positivo del problema.
- Buscar formas para relajarse (Dr). Se harán acciones distractoras y relajantes como pintar o leer.

- Distracción física (Fi). Es la realización de acciones de esfuerzo físico, acciones deportivas, mantenerse en forma, etc.

**b) Referencia hacia los otros.**

Implica a los intentos para enfrentar el problema mediante el apoyo y recursos de otras personas sean sus semejantes, profesionales o de índole espiritual.

- Buscar apoyo social (As). Compartir este problema hará que otras personas puedan darle su apoyo, solidaridad y le ayuden a encontrar una solución.
- Acción social (So). Encontrar la solución al problema porque se hizo la petición o pedido para que otros aporten con ideas de solución.
- Buscar apoyo espiritual (Ae). Ayuda espiritual a través de la oración y de Dios.
- Buscar ayuda profesional (Ap). Solución a través de consejeros, maestros y otros profesionales vinculados al tema de la salud, psicológico y afectivo.

**c) Afrontamiento no productivo.**

Se asocia a la incapacidad para afrontar el problema incluyendo estrategias de evitación, emprendiendo acciones no orientadas a la solución del problema.

- Preocuparse (Pr). Es la expresión de miedo o temor por el futuro para solucionar el problema.
- Buscar pertenencia (Pe). La persona expresa deseo por relacionarse con otras personas y tiene una preocupación especial por la opinión ajena.
- Hacerse ilusiones (Hi). Tiene esperanza y deseo por buscar una salida positiva.
- Falta de afrontamiento o No afrontamiento (Na). No puede la persona enfrentar el problema y va a notar la aparición de problemáticos psicosomáticos.

- Disminución de la tensión (Rt). Se quiere bajar la tensión y lograr que la persona pueda sentirse mejor.
- Ignorar el problema (Ip). No se ve el problema, se le ignora como si no existiera.
- Auto inculparse (Cu). La persona se ve asimismo como la responsable de los problemas y las preocupaciones le afectan.
- Reservarlo para sí (Re). El sujeto no desea que otros conozcan sus problemas y evita el contacto.

### **2.2.5. Afrontamiento en la Adolescencia**

La OMS (2014) define la 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. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, que se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios.

Además Ávila; Jiménez y González (1996) mencionan que en la adolescencia es una etapa con característica de conflictos personales y sociales, además de no tener una adecuada forma de resolver los problemas que se le presenten, es así que están expuestos a problemas graves.

Las personas en las diferentes etapas de la vida, constantemente se enfrentan a distintas situaciones problemáticas, causándoles un malestar significativo que en ocasiones se torna difícil de superar; sin embargo, en la etapa de la adolescencia las dificultades parecieran que se incrementaran, siendo aún más complejo el manejo de dichas situaciones, que en otras etapas.

Frydenberg y Lewis 1996 (como se citó en Viñas, F.; González, M.; García, Y.; Malo, S. y Casas, F. 2015) La adolescencia constituye una etapa de desarrollo del ser humano que se caracteriza por importantes cambios tanto a nivel biológico, como psicológico y social. Estos cambios vinculados al desarrollo, requieren de estrategias conductuales y cognitivas para lograr una adaptación y transición efectivas.

Según McCubin y Patterson (1983) mencionan que en la adolescencia se puede conocer y aprender formas de cómo afrontar problemas por cuatro medios:

- a) Con el uso de experiencias previas afrontando situaciones similares.
- b) Por medio de ver y analizar las experiencias de otros, en especial de sus modelos familiares.
- c) Haciendo uso de la observación y sacando conclusiones en base a sus áreas vulnerables y su fisiología.
- d) Con la persuasión social, en especial la que hacen los padres los compañeros de estudio y otras personas cercanas.

### **2.3. Definiciones conceptuales de la variable de investigación**

- Afrontamiento: se llama así al grupo de acciones afectivas y cognitivas que aparecen en consecuencia a un problema, inquietud en la persona. Unas de esas acciones pueden variar para bien o para mal los pedidos.
- Adolescencia: periodo de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social.
- Conducta: es el actuar de la persona frente a determinados estímulos externos e internos.
- Cognitivo: relacionado con el proceso de adquisición de conocimiento (cognición) mediante la información recibida por el ambiente, el aprendizaje.

- Depresión: es un estado de ánimo intenso que implica tristeza, desesperación o desesperanza que dura semanas, meses e incluso años.
- Estilos: son habilidades o recursos personales que tiene la persona, para poder enfrentar los problemas que causan su estrés.
- Estrategia: Es un plan que implica el proceso de intentos, que aseguran la toma de decisiones en el logro de un determinado objetivo en un proceso regulable.
- Estrés: es un sentimiento de tensión física o emocional que proviene de cualquier situación o pensamiento que haga sentir a la persona frustrada, furiosa o nerviosa.
- Persuasión: capacidad de convencer a alguien de un determinado punto de vista.
- Vulnerabilidad: es la capacidad disminuida de una persona o un grupo de personas para hacer frente y resistir a los efectos de un peligro natural o causado por la actividad humana.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

#### 3.1 Tipo de la Investigación

Hernández, R. Fernández, Baptista, P. (2014) La presente investigación es un enfoque cuantitativo ya que es secuencial y probatorio, cada etapa antecede a la siguiente; así mismo tiene un alcance descriptivo ya que especifica las características importantes de cualquier fenómeno que se analice.

#### 3.2. Diseño de la Investigación

La presente investigación tiene un diseño no experimental –transversal; ya que el estudio se realizó sin la manipulación deliberada de las variables y solo se observaron los individuos en su ambiente natural. Igualmente, la recolección de datos se realizó en un solo momento, en tiempo único. (Hernández, R. Fernández, Baptista, P. 2014)



*Figural.* Diseño de la investigación

Dónde:

**O** = Observación de la muestra

**G** = Grupo de estudio o muestra (estudiantes)

### **3.3. Población y Muestra**

#### **3.3.1. Población**

La población está constituida por 41 adolescentes de ambos sexos, varones y mujeres, entre 14-17 años de edad que se encuentran cursando 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.

#### **3.3.2. Muestra**

El tipo de muestreo es no probabilístico (Hernández, R. Fernández, Baptista, P. 2014) ya que la selección de la muestra está orientada en base a las características de la investigación y no depende de la probabilidad; de tipo censal ya que se seleccionó el total de la población al considerarla un número manejable de sujetos. Al respecto Ramírez (como se citó en pardo, 2017), manifiesta que la muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestras.

En cuanto a las características de la muestra son 41 estudiantes, 20 fueron hombres y 21 mujeres con edades entre los 14 a 17 años, que se encontraban cursando 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein, ubicada en el AA.HH. Huaycan, contando con una sección por cada grado, así mismo son 29 estudiantes que provienen de una familia integrada y 12 de una familia desintegrada.

### **3.4. Identificación de la variable y su operacionalización**

La variable de estudio es estilos de afrontamiento, definido como las conductas y acciones que se generan en respuestas a las situaciones externas o internas que atraviesa la persona (Frydenberg y Lewis ,1997).

En la presente investigación se analiza ciertos factores sociodemográficos que sirven para caracterizar a la muestra como: el sexo, edad, tipo de familia.

La variable estilos de afrontamiento, presenta dimensiones de las cuales son resolución del problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo; que se derivan de indicadores y de estos se deriva los ítems que se formulan para el cuestionario. A continuación, se presenta la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1. Matriz de Operacionalización de la variable

Variable	Definición Conceptual	Definición Operacional	Estilos/Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO	Lazarus y Folkman (1986) consideran el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.	Frydenberg y Lewis (1997) definen al afrontamiento como las conductas y acciones que se generan en respuestas a las demandas planteadas al individuo. Canessa (2002) en su adaptación de ACS-Lima, se centra específicamente en el afrontamiento en adolescentes mencionando, tres estilos de afrontamiento; el primero es Resolución del problema la cual se caracteriza por los esfuerzos que se dirigen a resolver el problema manteniendo una actitud optimista y socialmente conectada; El segundo es Referencia a Otros este implica un intento para resolver el problema acudiendo al apoyo y los recursos de los demás como pares, profesionales o deidades; el tercero es Afrontamiento no Productivo la cual está asociada a una incapacidad para afrontar los problemas e incluye estrategias de evitación.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Resolución del problema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Concentrarse en resolver el problema.</li> <li>Esforzarse y tener éxito.</li> <li>Invertir en amigos íntimos.</li> <li>Fijarse en lo positivo.</li> <li>Buscar diversiones relajantes</li> <li>Distracción física</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2,21,39,57,73,</li> <li>3,22,40,58,74</li> <li>5,24,42,60,76</li> <li>16,34,52,70</li> <li>18,36,54</li> <li>19,37,55</li> </ul>	Escala de afrontamiento para adolescentes Revisada (ACS Lima)
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Referencia a Otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buscar apoyo social.</li> <li>Acción social.</li> <li>Buscar apoyo espiritual.</li> <li>Buscar ayuda profesional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1,20,38,56,72</li> <li>10,11,29,47,65</li> <li>15,33,51,69</li> <li>17,35,53,71</li> </ul>	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>Afrontamiento no Productivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Buscar pertenencia.</li> <li>preocuparse.</li> <li>Hacerse ilusiones.</li> <li>Falta de afrontamiento u no afrontamiento</li> <li>Ignorar el problema.</li> <li>Reducción de la tensión.</li> <li>Auto inculparse.</li> <li>Reservarlo para si</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6,25,43,61,77</li> <li>4,23,41,59,75</li> <li>7,26,44,62,78</li> <li>8,27,45,63,79</li> <li>12,30,48,66</li> <li>9,28,46,64,80</li> <li>13,31,49,67</li> <li>14,32,50,68</li> </ul>	

### 3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica de recolección de datos será la de encuesta aplicada y el instrumento de medición y evaluación será la Escala de afrontamiento para adolescentes Revisada ACS Lima, la cual evalúa la utilización de estrategias de afrontamiento.

- **Ficha Técnica:** Escala de afrontamiento para adolescentes Revisada (ACS Lima).
- **Autores:** Érica Frydenberg y Ramón Lewis (1993)
- **País:** Australia
- **Adaptación peruana:** Beatriz Canessa (2002)
- **Administración:** Individual o colectiva
- **Ámbito de Aplicación:** Adolescentes de 12 a 18 años.
- **Duración:** 10 a 15 minutos aproximadamente.
- **Descripción del cuestionario:**

El Adolescent Coping Scale (ACS) fue elaborado por los psicólogos Érica Frydenberg y Ramón Lewis, quienes trabajaron con 2041 adolescentes australianos como base, para la creación del instrumento. Con los resultados obtenidos, diferenciaron 18 estrategias diferentes de afrontamiento, elaborando para su medición 79 ítems cerrados de escala Likert más uno abierto, describiendo cada ítem una respuesta de afrontamiento diferente (Canessa, 2002). Estas 18 escalas fueron agrupadas en 3 estilos de afrontamiento más amplias: Resolución del problema, Referencia a otros, Afrontamiento no productivo.

La prueba consta de dos formas de aplicación, una general y otra específica, cuya utilización dependerá de las instrucciones dadas.

En 1995 se realizó una adaptación española en por Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos, con una población de 452 adolescentes con edades entre 12 y 20 años. Al igual que la versión

original, posee 79 ítems de respuesta cerrada y una abierta, correspondiendo cada uno a una conducta de afrontamiento. La adaptación española de la prueba se realizó tanto para su forma general como específica. (Canessa, 2002).

En Perú, Canessa (2002) realizó una adaptación de la versión española en su forma general para Lima Metropolitana, trabajando con 1236 escolares de ambos sexos con edades de 14 a 17 años que cursaban tercero, cuarto y quinto de secundaria, que pertenecían a niveles socioeconómicos alto medio y bajo distribuidos en 12 centros educativos estatales y particulares de Lima Metropolitana. Esta adaptación incluyó una revisión lingüística de la prueba haciendo cambios en su redacción que fue evaluada por 10 jueces, la eliminación de la pregunta abierta y la adición de una nueva conducta de afrontamiento “Escribo una carta a una persona que siento que siento que me puede ayudar con mi problema” para la estrategia Apoyo social.

- **Calificación:** las respuestas serán calificadas mediante una escala de tipo Likert según la frecuencia que son utilizadas:

Tabla 2

*Calificación del ACS Lima*

1	2	3	4	5
Nunca lo hago	Lo hago raras veces	Lo hago algunas veces	Lo hago a menudo	Lo hago con mucha frecuencia

- **Confiabilidad y validez:**

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

La adaptación realizada por Canessa (2002) del ACS en su forma general de la versión española para Perú demostró una favorable confiabilidad tanto a nivel de ítem-test, siendo mayores a 0.20 para 79 de los 80 ítems. Así también en los análisis de consistencia interna, obtuvo valores alfa mínimos de 0.48 para la escala Buscar diversiones relajantes y 0.52 para Hacerse ilusiones, y máximos de 0.84 para Distracción Física y Buscar ayuda profesional de 0.76, afirmando la fiabilidad de las escalas.

En cuanto a la validez, Canessa (2002), 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, se identificó la presencia de 6 factores que permitieron explicar el 67.6% de la varianza total.

- **Baremo.** La baremación sirve para efectos de interpretación de los resultados de la variable de investigación, está ordenado por rangos y contempla todos los valores desde el mínimo hasta el máximo que se puede obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general.

Tabla 3

*Baremo para interpretación de la variable*

Categorías	I	II	III	Total
1.Muy bajo	25-45	18-32	37-67	80-146
2.Bajo	46-66	33-47	68-98	147-213
3.Moderado	67-87	48-62	99-129	214-280
4.Alto	88-108	63-77	130-160	281-347
5.Muy alto	109-125	78-90	161-185	348-400

## CAPÍTULO IV

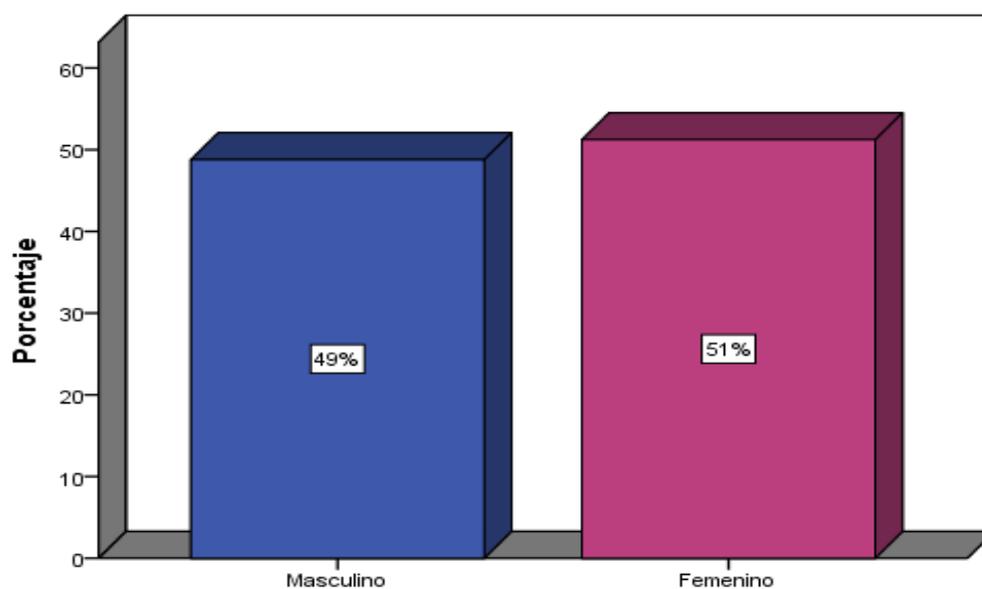
### PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

#### 4.1 Procesamiento de Resultados de datos generales

Tabla 4

*Datos sociodemográficos en los estudiantes, según sexo*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	20	49
Femenino	21	51
Total	41	100



*Figura 2.*Datos sociodemográficos en los estudiantes, según sexo

**Interpretación:** Los resultados obtenidos en la investigación determinan que el mayor porcentaje de estudiantes que participaron en el estudio son del sexo femenino igual a 51% y el 49 % son del sexo masculino.

Tabla 5

*Datos sociodemográficos en los estudiantes, según la edad*

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14	4	10
15	22	54
16	10	24
17	5	12
Total	41	100

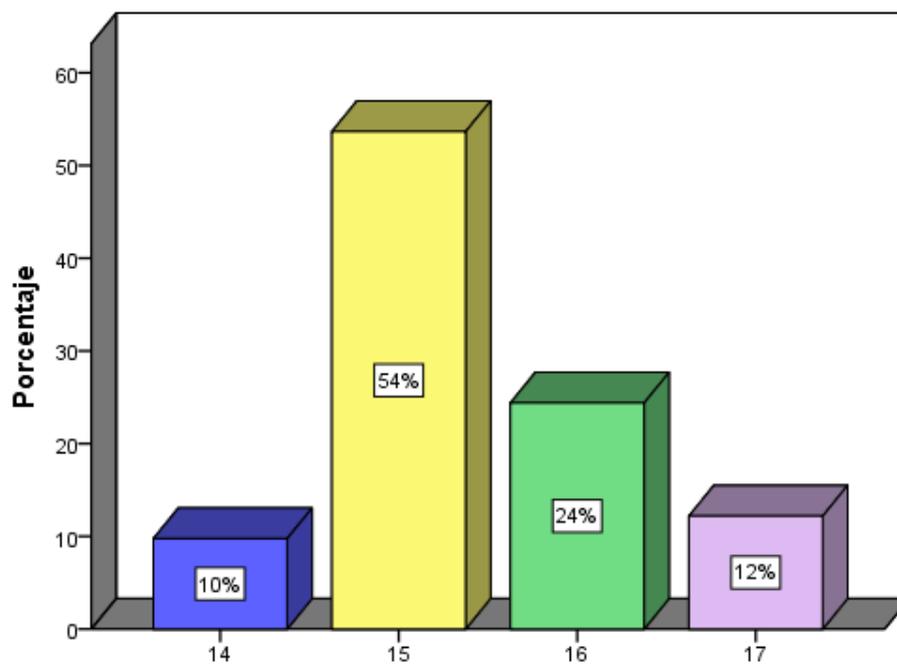


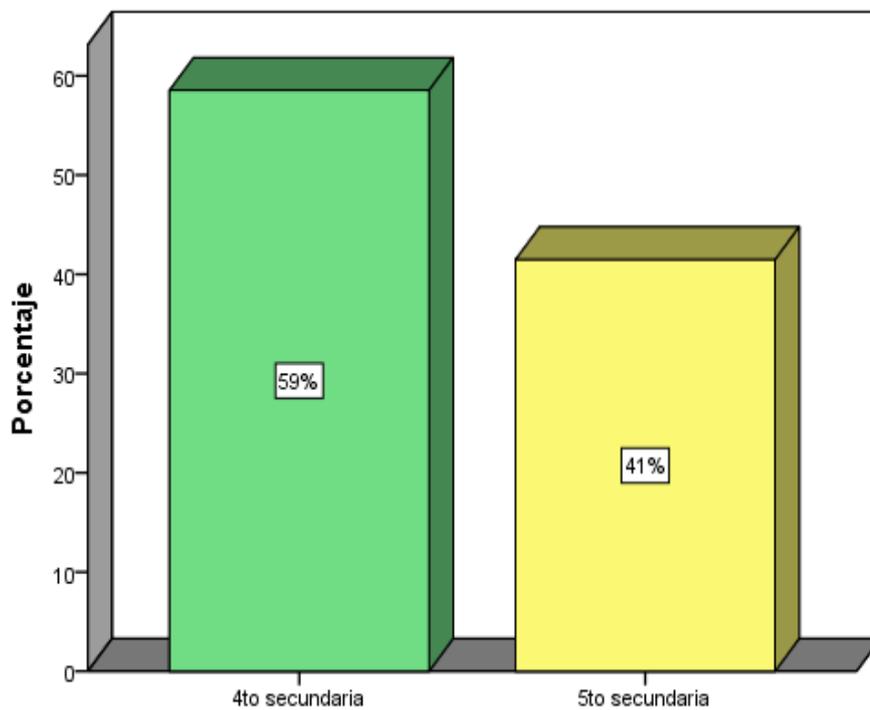
Figura 3. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según la edad

**Interpretación:** Los resultados obtenidos demuestran que el 54% de estudiantes tienen 15 años, seguido del 24% que tienen 16 años, el 12% tienen 17 años y el 10% tienen 14 años.

Tabla 6

*Datos sociodemográficos en los estudiantes, según el año de estudios*

Año de estudio	Frecuencia	Porcentaje
4to secundaria	24	59
5to secundaria	17	41
Total	41	100



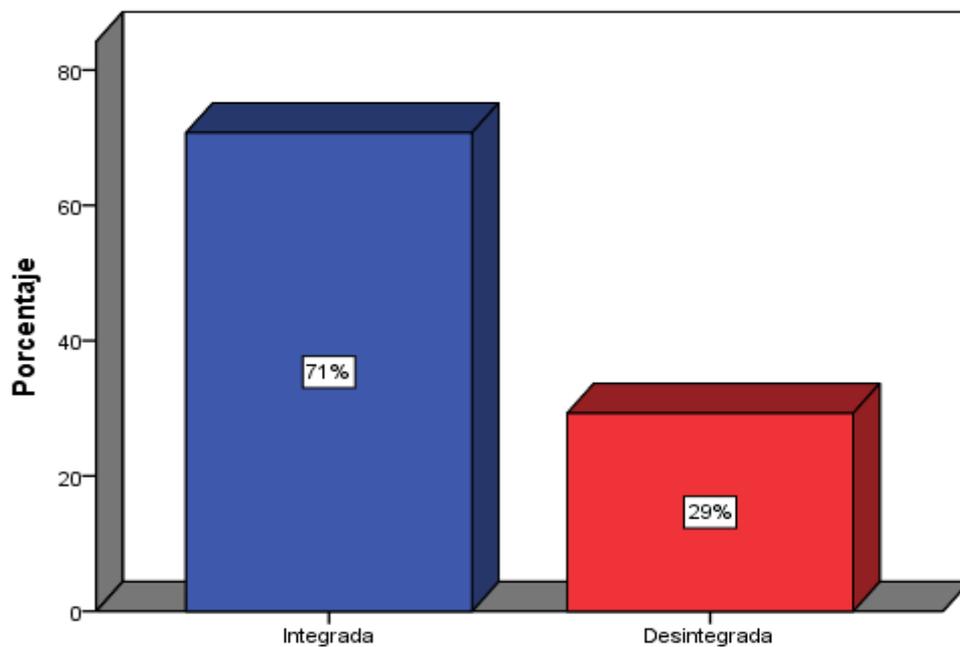
*Figura 4. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según el año de estudios*

**Interpretación:** Los resultados obtenidos determinaron que el 59% de estudiantes son del cuarto año de secundaria, y el 41% corresponden al quinto año de secundaria.

Tabla 7.

*Datos sociodemográficos en los estudiantes, según tipo de familia*

Tipo de Familia	Frecuencia	Porcentaje
Integrada	29	71
Desintegrada	12	29
Total	41	100



*Figura 5. Datos sociodemográficos en los estudiantes, según tipo de familia*

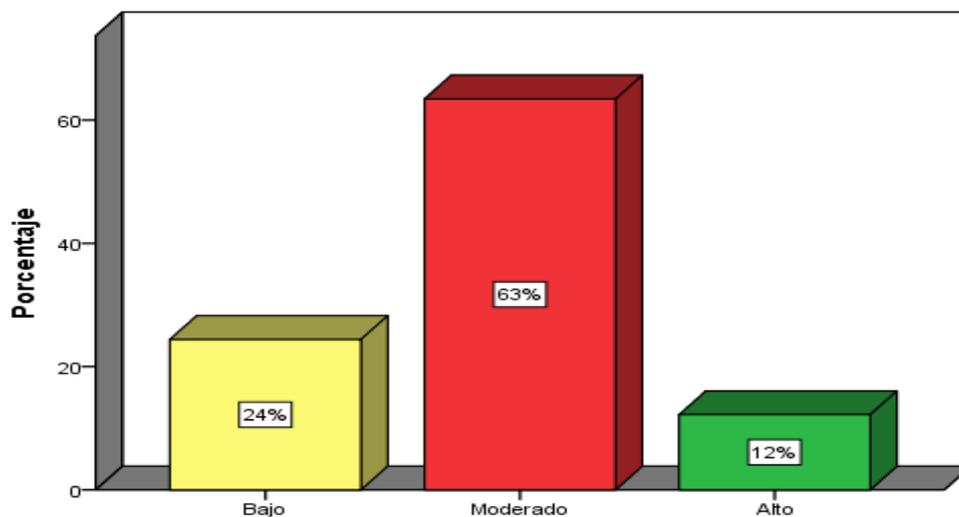
**Interpretación:** Los resultados obtenidos demostraron que el 71% de los estudiantes provienen de familias integradas y el 29% provienen de familias desintegradas.

## 4.2. Presentación de resultados

Tabla 8

*Nivel de los estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	10	24
Moderado	26	63
Alto	5	12
Total	41	100



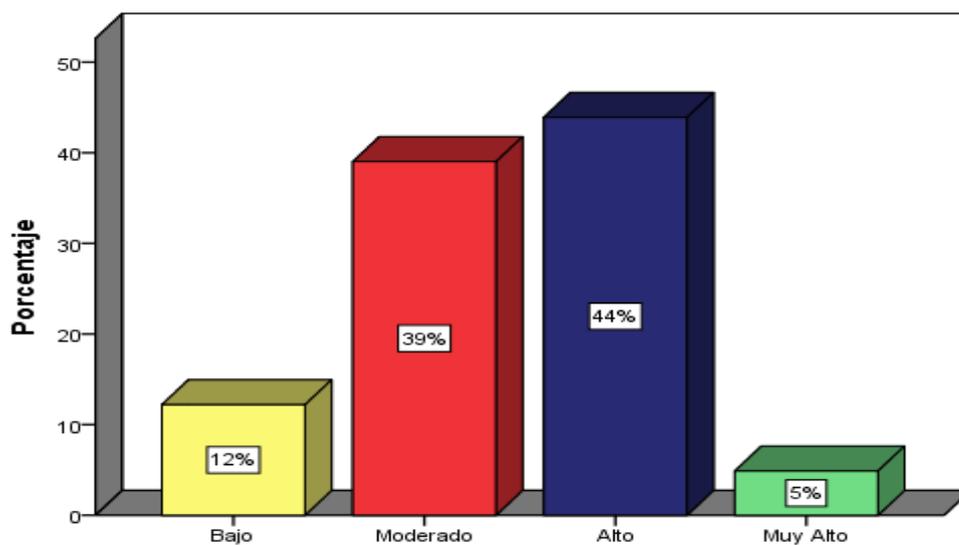
*Figura 6.* Nivel de los estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que el nivel de estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria es moderado en un 63%, el 24% presenta un nivel bajo y el 12% tienen un nivel alto.

Tabla 9

*Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión resolución del problema.*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	12
Moderado	16	39
Alto	18	44
Muy Alto	2	5
Total	41	100



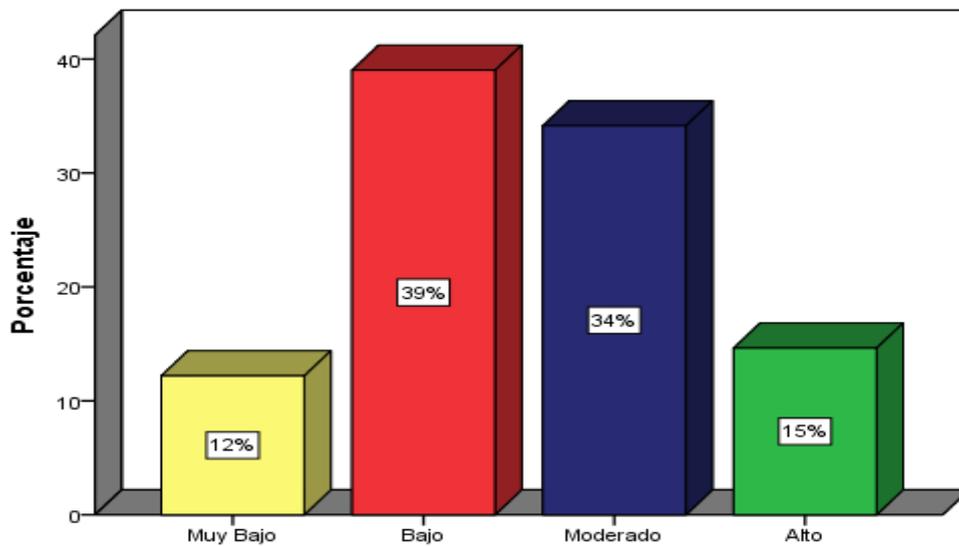
*Figura 7. Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión resolución del problema*

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que en la dimensión resolución del problema, los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan en mayor proporción igual a 44% un nivel alto, seguido del 39% que maneja un nivel moderado, el 12% un nivel bajo y el 5% presenta un nivel muy alto.

Tabla 10

*Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión referencia a otros.*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	5	12
Bajo	16	39
Moderado	14	34
Alto	6	15
Total	41	100



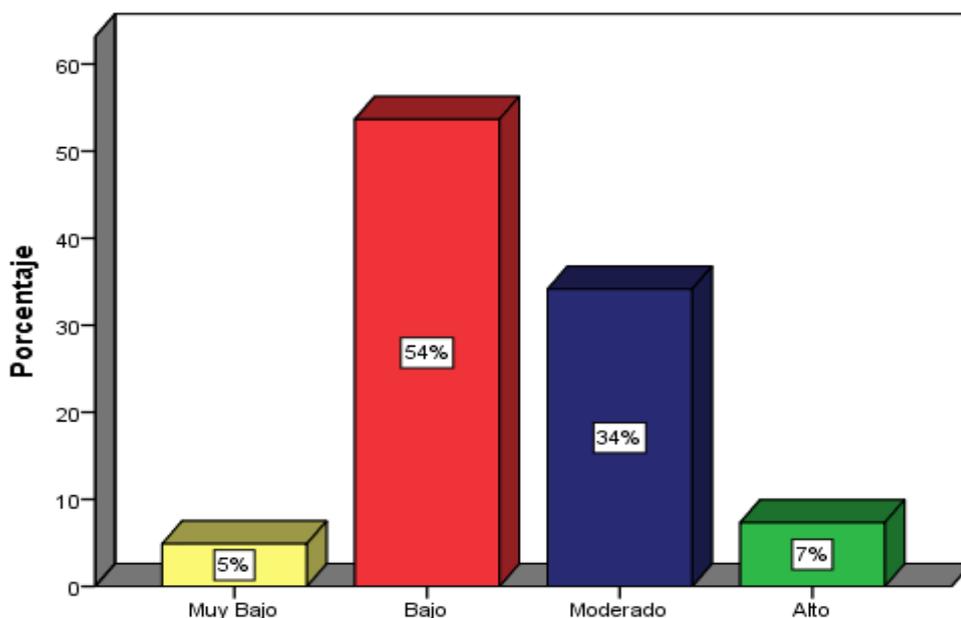
*Figura 8. Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión referencia a otros*

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados obtenidos se determinaron que en la dimensión referencia a otros, los estudiantes de 4to y 5to de secundaria perciben en mayor proporción igual a 39% un nivel bajo, seguido del 34% que maneja un nivel moderado, el 15% presenta un nivel alto y 12% presenta un nivel muy bajo.

Tabla 11.

*Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión afrontamiento no productivo*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	2	5
Bajo	22	54
Moderado	14	34
Alto	3	7
Total	41	100



*Figura 9. Nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión afrontamiento no productivo*

**Interpretación:** De acuerdo a los resultados obtenidos se determina que en la dimensión afrontamiento no productivo, los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan en mayor proporción igual a 54% un nivel bajo, seguido del 34% que presenta un nivel moderado, el 7% presenta un nivel alto y el 5% mantiene un nivel muy bajo.

### **4.3. Procesamiento de los resultados**

Para fines del procesamiento de la información recogida, se elaboró una base de datos en una tabla de Excel, ordenado por dimensiones con sus respectivos ítems donde se fue consignando el valor de la respuesta elegida. Luego se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para establecer el rango del baremo al que pertenece.

Luego se seleccionó la escala del baremo alcanzada por cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 22, donde a través de la función análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron finalmente las tablas y figuras, que resumen los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se aprecian las frecuencias y porcentajes hallados por cada nivel o escala del baremo. Permitiendo un mejor análisis y comprensión del fenómeno de estudio.

### **4.4. Discusión de resultados**

Según los resultados obtenidos en esta investigación, se evidenció que los estudiantes del 4to y 5to de secundaria presentan los estilos de afrontamiento en nivel moderado con 63%; bajo y con 24% ;este resultado coincide con lo establecido con Martínez, L. (2018) realizo una investigación cuyo objetivo fue el nivel de estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Ate; Concluyendo que las Estrategias de Afrontamiento en forma general, se ubican con un 64.01% en nivel “se utiliza algunas veces”(refiriendo un término medio). En dicho sentido, se halla relación directa en ambas investigación, deduciéndose que los estudiantes tienden a manejar una adecuada forma de afrontar las dificultades que se les presente; así como el relacionarse asertivamente con sus pares.

Con respecto a los resultados obtenidos en la dimensión resolución del problema, indicaron que los estudiantes del 4to y 5to grado de secundaria, presentan nivel alto con 44% y nivel moderado con 39%; coincide con lo establecido por Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018) en su investigación ,propuso como objetivo asociar los perfiles de estilos de afrontamiento con las variables sexo y las etapas del ciclo vital de los adolescentes de instituciones particulares; concluyendo que el 54,7 % de adolescentes utilizan el estilo de resolución de problemas. En tal sentido, nos indica que los estudiantes analizan las causas del problema para poner soluciones concretas.

Los resultados obtenidos en el presente estudio, referido a la dimensión referencia a otros, determinaron que los estudiantes 4to y 5to grado de secundaria presentan prioritariamente nivel bajo con 39%; moderado con 34%; estableciendo una diferencia con los resultados de la investigación de Urrelo, A. (2017) quien desarrolló una investigación titulada “Satisfacción con la vida y Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa”, donde concluyo que el estilo de afrontamiento al cual recurren más los adolescentes como una primera alternativa es el estilo referencia a otros, con la diferencia que en la presente investigación los estudiantes muestran una predisposición más a desarrollar niveles bajos en buscar apoyo en los demás frente a distintas situaciones adversas que se le presentan, lo cual puede resultar perjudicial para su desarrollo personal.

En cuanto a los resultados obtenidos en el presente estudio, referido a la dimensión afrontamiento no productivo, los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan predominantemente el nivel bajo con 54% y moderado con 34%. Al respecto existe diferencia frente a los con los resultados de la investigación de Sánchez, D., Domínguez, M., Alfonso, L., y González, I. (2015) quienes realizaron una investigación titulada

“Estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes con intento suicida”, concluyendo que las estrategias de afrontamiento predominantes en los adolescentes fueron: auto inculparse, reducción de la tensión y falta de afrontamiento que forman parte del afrontamiento no productivo. Esta diferencia de resultados se debe a que en la presente investigación los estudiantes de 4to y 5to de secundaria muestran una predisposición más favorable; ya que optan por afrontar las dificultades y/o problemas de manera más flexible y positiva.

En general, habiendo establecido coincidencia y diferencia en varios de los factores analizados en la presente investigación con los resultados de las investigaciones de otros autores, se fortalece la necesidad de mejorar el desarrollo de los estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to grado de secundaria de la Institución Educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, para que desarrollen una personalidad más asertiva y exitosa en la vida.

#### **4.5. Conclusiones**

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones.

- Los estudiantes del 4to y 5to de secundaria presentan el estilo de afrontamiento en nivel moderado con 63%; bajo con 24% y alto con 12%, determinándose que la mayoría de estudiantes tienden a manejar una adecuada forma de afrontar las dificultades que se les presente; así como el relacionarse asertivamente con sus pares.

- Los estudiantes del 4to y 5to de secundaria, presentan estilos de resolución del problema en nivel alto con 44%; moderado con 39%; determinándose que los estudiantes utilizan sus habilidades para poder resolver conflictos.
- Los estudiantes 4to y 5to de secundaria presentan el estilo referencia a otros en nivel bajo con 39%; seguido del moderado con 34%; determinándose que tienen dificultad en buscar el apoyo de personas, como profesionales o pares ante las dificultades que se les presente.
- Los estudiantes de 4to y 5to de secundaria presentan el estilo afrontamiento no productivo en nivel bajo con 54% y moderado en 34%; esto significa que los estudiantes muestran una predisposición más favorable; ya que optan por afrontar los problemas.

#### **4.6. Recomendaciones**

- Desarrollar programas de intervención para mejorar el fortalecimiento de los estilos de afrontamiento a fin de que puedan establecerlo de manera oportuna y adecuada.
- Los estudiantes de 4to y 5to de la institución educativa, deben reforzar y mantener la buena capacidad y habilidad para afrontar sus problemas con el fin de tener un bienestar emocional y así garantizar el desarrollo de sus habilidades sociales y su aprovechamiento académico.
- La institución debe comprometer activamente a los padres de familia en las actividades de sus hijos a fin de generar estrategias que les permitan desarrollar adecuadamente su estilo de afrontamiento referencia a otros y adquieran conciencia sobre la importancia de la misma.
- Se recomienda, brindar espacios y actividades para mantener los vínculos de confianza y respeto entre estudiantes con la finalidad de que eviten verse involucrados en situaciones riesgosas.

## CAPÍTULO V

### PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

**¡No existe ninguna dificultad que no se pueda afrontar!**

#### **5.1. Introducción**

El presente programa de intervención tiene como título ¡No existe ninguna dificultad que no se pueda afrontar!, se trabajó dicho programa con adolescentes puesto que es la etapa donde se presenta mayores cambios cognitivos y conductuales, a causa de ello se considera ayudar a manejar un adecuado uso de los estilos de afrontamiento frente a situaciones adversas, lo cual contribuirá a un buen manejo de su desarrollo personal y social. Dentro del programa se han tomado en cuenta los 3 estilos los cuales se desarrollaran en las diferentes sesiones, con el fin de sensibilizar y fortalecer estilos de afrontamientos funcionales o productivos y disminuir el estilo de afrontamiento disfuncional o no productivo.

Además el programa beneficiara a los estudiantes de secundaria de la institución educativa Albert Einstein a desarrollar un adecuado clima escolar y un apropiado comportamiento frente a situaciones adversas que se les presente.

#### **5.2. Descripción del programa**

En el estudio realizado se encontró a nivel general el estilo de afrontamiento en el 63 % de estudiantes de 4to y 5to de secundaria se encuentra en un nivel moderado, esto nos indica que la gran mayoría de los estudiantes tienden a afrontar las situaciones adversas. En cuanto a la dimensión referencia a otros en un 39% presentando un nivel bajo, indicando que los estudiantes tiene la dificultad en buscar apoyo u opinión de profesionales como maestros, psicólogos o alguien a quien ellos vean como competentes para poder ayudarlos a afrontar sus problemas. En la dimensión resolución de problemas el 44% obtuvo un nivel alto, que

nos indica que los estudiantes utilizan sus capacidades y analizan diferentes opciones para solucionar los problemas que los aquejen. Por último, la dimensión de afrontamiento no productivo el 54% obteniendo un nivel bajo lo cual nos indica que los estudiantes muestran una predisposición más favorable ya que encuentran formas de manejar y buscan la solución ante problemas o dificultades que presenten.

### **5.3. Objetivos**

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

Desarrollar adecuadamente los estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria mediante el programa de intervención para una acción directa y racional frente a situaciones adversas logrando una buena adaptación con su entorno.

#### **5.3.2. Objetivos específicos**

- Sensibilizar la búsqueda de ayuda de especialistas en los estudiantes de 4to y 5to cuando se encuentran en problemas mediante la técnica del sociodrama, modelado y estudio de casos.
- Fortalecer el comportamiento dirigidos a la resolución del problema en los estudiantes de 4to y 5to mediante la técnica de solución de problemas, inoculación del estrés y la técnica de visualización.
- Disminuir el uso del estilo de afrontamiento no productivo mediante la técnica de asertividad.

### **5.4. Justificación**

La presente investigación se realizó con un fin de ayuda y manejo de estilos de afrontamiento apropiados frente a situaciones adversas, ya que en la adolescencia se presenta una mayor presión social por su futuro, desarrollándose así conductas inapropiadas en la

institución educativa lo cual es un problema que puede repercutir en el estado emocional y ocasionar situaciones de riesgo, a través de muchas investigaciones, el adolescente sufre diversos cambios cognitivos, conductuales y biológicos, es por ello que se requiere desarrollar un uso adecuado de estilos de afrontamiento frente a situaciones adversas, para que así puedan llegar a tener un buen manejo de asertividad .

Tomando en cuenta que estilos de afrontamiento, se llaman a los recursos que la persona utiliza frente a situaciones adversas, es así que el presente programa de intervención se realizará para lograr que los estudiantes manejen y desarrollen nuevas formas de afrontamiento, además de aprender a llevar un clima más propicio en la institución educativa y en sus hogares.

### **5.5. Alcance**

El programa de intervención está dirigido a los estudiantes de 4to y 5to de secundaria cuyas edades comprenden de los 14 a 17 años de ambos sexos, del distrito de Ate vitarte.

### **5.6. Metodología**

El presente programa de intervención se realizara en base al enfoque cognitivo conductual, con una duración de 2 meses y una semana, el programa se dividirá en 9 sesiones; las cuales se desarrollaran una por semana con un tiempo aproximado de 60 minutos ,realizándose en la hora de tutoría .

Mis sesiones son:

Sesión 1. “Afrontar los problemas es de valientes”

Objetivo. Dar a conocer los estilos de afrontamiento

Sesión 2: ¡No estoy solo!

Objetivo 2: Aprender a poner en práctica la búsqueda de apoyo mediante la técnica del sociodrama

Sesión 3: ¡Gracias por tu ayuda!

Objetivo 3: Comprender la importancia de la ayuda profesional mediante el estudio de casos.

Sesión 4: ¡El psicólogo es mi amigo!

Objetivo 4: Aprender a recibir la ayuda psicológica a través de la técnica del modelado

Sesión 5: ¡Los problemas no me vencerán!

Objetivo 5: Aprender la resolución de problemas a través de la técnica de solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried

Sesión 6: ¡Solucionar mi problema es la mejor opción!

Objetivo 6: Aprender el análisis y solución de los problemas mediante la técnica de solución de problemas

Sesión 7: Me siento relajado

Objetivo 7: Disminuir el estrés mediante la técnica de la inoculación del estrés

Sesión 8: ¡Yo puedo, sé que puedo!

Objetivo 8: Desarrollar pensamientos positivos mediante la técnica de la visualización

Sesión 9: La asertividad el aliado para ser una calidad de persona.

Objetivo 9: Desarrollar pensamientos positivos mediante la técnica de la asertividad (banco de niebla)

## **5.7. Recursos**

### **5.7.1. Humanos**

- Responsable del programa. Gina Shandy Llallahui Tapahuasco
- Profesores tutores
- Director de la institución educativa. Omar Franklin Arévalo Cárdenas

### **5.7.2. Materiales**

- Hojas bond
- Lápiz
- Papelotes
- Madeja de lana
- Cinta
- Plumón
- Cinta de embalaje
- Cartón
- Pañuelo
- Huevo
- Recipiente
- Botella
- Pelota
- Palitos de chupete

### 5.7.3. Financieros

<b>Materiales</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo S/.</b>
Lápiz	22	10.00
Papelote	10	5.00
Hojas bond	1	12.00
Plumón	3	10.00
Madeja de lana	1	3.00
Cinta	1	2.00
Cinta de embalaje	1	2.00
Cartón	3	2.00
Palito de chupete	45	5.00
Pañuelo	4	5.00
Recipiente	4	10.00
Botella	1	3.00
Pelota	1	5.00
Huevo	1 kilo	5.00
	<b>Total</b>	<b>S/ 79.00</b>

Financiamiento estará a cargo de la responsable del programa

## 5.8. Cronograma

ACTIVIDADES	MES								
	AGOSTO				SETIEMBRE				OCTUBRE
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1
“Afrontar los problemas es de valientes”									
¡No estoy solo!									
¡Gracias por tu ayuda!									
¡El psicólogo es mi amigo!									
¡Los problemas no me vencerán!									
¡Solucionar mi problema es la mejor opción!									
Me siento relajado									
¡Yo puedo, sé que puedo!									
La asertividad el aliado para ser una calidad de persona.									

**¡No existe ninguna dificultad que no se pueda afrontar!**

Sesión 1. “Afrontar los problemas es de valientes”

Objetivo. Dar a conocer los estilos de afrontamiento

<b>Actividades</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo</b>	<b>Recursos</b>
Recepcionar a los participantes	Dar conocer el programa	Palabras de bienvenida, mi presentación hacia los estudiantes y posteriormente se le dará a conocer en qué consiste las sesiones y la cantidad de semanas para realizar el programa.	5’	
Dinámica “Me llamo y me gusta”	Favorecer la integración de los estudiantes.	Se solicitara que los estudiantes estén sentados de manera ordenada en sus sitios, luego se pedirá que comience por la derecha y se presenten diciendo “Me llamo...y me gusta...”; luego el de atrás deberá hacer lo mismo. Y al final se le entregara una cinta con su nombre.	10’	Cinta plumón

<p>Tema:</p> <p>“Estilos de afrontamiento”</p>	<p>Explicar el valor de los estilos de afrontamiento</p>	<p>Se brindará una pequeña exposición acerca de los estilos de afrontamiento, los puntos a tocar son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es el afrontamiento y cómo se presenta?</li> <li>• ¿Qué son los estilos de afrontamiento?</li> <li>• ¿Cuáles son los 3 estilos de afrontamiento?</li> <li>• ¿Qué estrategias compone cada estilo?</li> </ul>	<p>15’</p>	<p>Papelote Plumón Cinta de embalaje</p>
<p>Técnica</p> <p>Role playing</p>	<p>Aprender la importancia de controlar sus emociones ante situaciones aversivas.</p>	<p>De manera aleatoria formará 4 grupos de 6 integrantes, se le dará a cada uno de los integrantes un rol de una situación que deberán escenificar. Se brindará un tiempo prudente para que cada grupo conozca su personaje y expongan la situación. Por último se aconsejara acerca de la importancia de controlar las emociones ante situaciones aversivas que se les presente.</p>	<p>20’</p>	<p>Fotocopias</p>
<p>Conclusiones finales</p>	<p>Establecer las conclusiones del tema realizado</p>	<p>Se les pedirá a los estudiantes que formen grupo de 6 y nombre a un delegado que saldrá al frente a escribir cual o cuales fueron sus conclusiones. Finalmente se agradecerá la participación.</p>	<p>10’</p>	<p>Papelotes Plumón</p>

Sesión 2: ¡No estoy solo!

Objetivo 2: Aprender a poner en práctica la búsqueda de apoyo mediante la técnica del sociodrama

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida	señalar los aspectos principales del tema	Ingreso al aula, saludar a los alumnos y se les explicará lo que realizarán en esta sesión.	5'	
Dinámica  El ciego y el lazarillo	Percibir la importancia de la confianza	Se explicará los objetivos de la dinámica y se pedirá formar grupo de 2 integrantes. Se formará un camino con obstáculos (carpetas) y se pedirá que se escoja quien primero realizará el papel de ciego y quien el papel de lazarillo. El orden es que el lazarillo, coloque su mano en el hombro de su compañero el ciego, para que este lo pueda sentir y susurrar a su oído el camino que debe seguir o la manera de sortear los obstáculos, después deben intercambiar los roles. Así los dos podrán experimentar diferentes situaciones. Al finalizar la dinámica cada participante compartirá verbalmente las sensaciones vividas.	15'	

<p>Tema</p> <p>¡Buscando apoyo!</p>	<p>Explicar el estilo de afrontamiento referencia a otros y sus estrategias</p>	<p>Se le brindará una pequeña exposición del concepto e importancia del estilo referencia a otros, posteriormente se mencionará las estrategias que componente este estilo con sus respectivos conceptos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Búsqueda de apoyo espiritual</li> <li>• Búsqueda de apoyo profesional</li> <li>• Búsqueda de apoyo social y la acción social.</li> </ul>	<p>10'</p>	<p>Papelote plumón</p>
<p>Técnica</p> <p>sociodrama</p>	<p>Poner en uso el estilo de búsqueda de apoyo</p>	<p>De manera aleatoria se formarán 4 grupos de 6 integrantes, se solicitará a cada grupo que escojan una cartilla con una serie de circunstancias problemáticas y se les pedirá que elaboren una breve dramatización sobre el tema que les haya tocado. Se brindará un tiempo prudente para que conozcan el tema, se organicen y pongan en manifiesto los estilos de búsqueda de ayuda. Por último se reflexionara el estilo de búsqueda de apoyo.</p>	<p>25'</p>	<p>Hojas Plumón</p>
<p>Lluvia de ideas</p>	<p>Verificar lo aprendido en la sesión</p>	<p>Se les pedirá que tomen asiento, se les preguntara como les pareció la sesión y den ideas; además de resolver dudas que los aqueje.</p>	<p>5'</p>	

Sesión 3: ¡Gracias por tu ayuda!

Objetivo 3: Comprender la importancia de la ayuda profesional mediante el estudio de casos.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Repaso	Incrementar lo aprendido	Se ingresara saludando a los alumnos, se solicitará el apoyo de 2 alumnos para que salgan al frente y conversen de lo que realizaron en la sesión anterior.	5'	
Dinámica  Cruzando el  rio	Concientizar a una comunicación asertiva ante situaciones aversivas	Se formaran 2 grupo equitativos , se dará la indicación que crucen a través de un rio ficticio, donde deben partir desde donde estén hasta una meta que lo establecerá la psicóloga .a cada grupo se le dará 5 piedras hechas de cartón la cual deberán ingeniárselas para no hacerla caer al cruzar todos juntos . Finalmente se reflexionara sobre la importancia de la comunicación y coordinación para superar las dificultades.	15'	Cartón
Tema  Importancia de  la ayuda  profesional	Concientizar la importancia de la búsqueda de ayuda profesional	Se le brindara una pequeña exposición, respondiendo a las siguientes preguntas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué entendemos por ayuda profesional?</li> <li>• ¿Es recomendable la búsqueda de un profesional para resolver los problemas?</li> <li>• ¿Qué profesionales nos ayudarían cuando tenemos problemas?</li> </ul>	15'	Papelote  Plumón

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué momento es recomendable la búsqueda de ayuda?</li> </ul>		
Técnica Estudio de casos	Aprender a buscar ayuda ante un problema.	La psicóloga mostrará una serie de imágenes y les relatara el caso de un adolescente y su problema con la adicción, quien se da cuenta que la vida que lleva no es buena y por eso solicita apoyo. Para ello se le pedirá que realicen 4 grupos de 6 integrantes con la finalidad de que analicen el caso, que mensaje nos deja y que refieran a que tipos de profesionales solicitarían el apoyo si pasarían por lo mismo.	20'	Hojas bond
Reflexión	Reflexionar lo aprendido	La psicóloga preguntará a cada alumno qué mensaje les deja esta sesión.	5'	

Sesión 4: ¡El psicólogo es mi amigo!

Objetivo 4: Aprender a recibir la ayuda psicológica a través de la técnica del modelado

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Lluvia de ideas	Reforzar la sesión	Se ingresa al aula saludando, se solicitará a 2 alumnos que den ideas de la sesión anterior.	5'	
Dinámica Atravesando obstáculos	Crear confianza en ellos	Formarán 2 grupos equitativos, un grupo será los que se vendarán los ojos y el otro grupo se distribuirá por todo el salón, la psicóloga le dará el inicio de una cuerda para que los alumnos vendados encuentren el final de la cuerda atravesando obstáculos (sus compañeros), logrando así no estancarse y llegar hasta el final	10'	Pañuelo  cuerda
Tema  Ayuda Psicológica	Conocer aspectos relevantes del psicólogo	Se realizará una exposición sobre la definición de la ayuda psicológica, posteriormente se explicará las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuándo se debe buscar ayuda psicológica</li> <li>• Beneficios que nos traerá la ayuda psicológica</li> </ul>	15'	Papelote  Plumón

Técnica “Modelado”	Concientizar la relevancia de la ayuda psicológica	Se les mostrará un video sobre el suicidio, con el fin de sensibilizar la ayuda psicológica en el momento oportuno; luego se pedirá que formen grupo de 4 con 6 integrantes a quienes se les pedirá que recreen un suceso inspirado en el video, donde se ponga en práctica la ayuda psicológica, como forma de prevención y reflexión.	25’	Proyector
Retroalimentación	Reforzar lo aprendido	Se realizara preguntas acerca del tema y la técnica trabajada, al finalizar se resolverá dudas.	5’	

Sesión 5: ¡Los problemas no me vencerán!

Objetivo 5: Aprender la resolución de problemas a través de la técnica de solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Mi paleta	Crear confianza en los alumnos	Se ingresa al aula saludando , además se repartirá una paletas con frases de reflexión	5'	Palitos
Dinámica ¡Tú puedes!	Fortalecer su confianza	Formaran 2 grupos equitativos, donde uno de los grupos se les llamara rojo y el otro verde, se les pedirá que pasen un huevo con una cuchara a un recipiente lo más que puedan durante 1 minuto. Finalmente se les preguntara a cada uno como se sintió y que fue lo más difícil de realizar la dinámica.	15'	Huevo Recipiente
Tema Estilo de afrontamiento Resolución del problema	Conocer la importancia de utilizar el estilo de resolución de problemas.	Se le realizara una exposición de los siguiente temas: <ul style="list-style-type: none"> <li>Definición del estilo resolución del problema</li> <li>Qué estrategias lo componen</li> <li>Cómo sabemos que estamos utilizando el estilo de resolución de problemas y cuán importante es.</li> </ul>	10'	Papelote Plumón

<p>Técnica</p> <p>Solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried</p>	<p>Identificar los problemas</p>	<p>Se les repartirá hojas bond a los alumnos para que desarrollen la siguiente tarea.</p> <p>Cada uno escribirá en su hoja 3 problemas que tiene en la actualidad y su nivel de gravedad, el 0 mínimo y el 10 máximo.</p> <p>El alumno tendrá que determinar quién, donde, cuando y como de cada problema, realizar todas las soluciones posibles. Al finalizar esta actividad se les pedirá que guarden este papel para seguir trabajando en la siguiente sesión.</p>	<p>20'</p>	<p>Hoja bond lápiz</p>
<p>Preguntas</p>	<p>Conocer lo que se ha logrado aprender</p>	<p>Se comenzara a realizar preguntas sobre el tema de exposición y resolverá dudas de los alumnos.</p>	<p>10'</p>	

Sesión 6: ¡Solucionar mi problema es la mejor opción!

Objetivo 6: Aprender el análisis y solución de los problemas mediante la técnica de solución de problemas

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Bienvenida y Participación	Fomentar la participación de los alumnos	Se ingresara al aula saludando, seguido se solicitará el apoyo de 2 alumnos a los que deberán contar una historia breve de ellos mismos en donde pongan a prueba la solución de ese problema.	5'	
Dinámica  La pelota	Estimular la confianza	Se les pide a los estudiantes que se pongan de pie y en círculo de espaldas, menos uno que estará en el centro con una pelota en la mano. Se le indicará que la persona del centro lance la pelota, nombre a un compañero además de decir lo que más le gusta hacer en sus tiempos libres, quien tiró la pelota vuelve al círculo y la persona nombrada debe agarrar la pelota antes de que caiga al suelo, colocarse en el centro, decir qué le gusta hacer en sus momentos libres y luego lanzar la pelota. El juego continúa hasta que todos hayan participado.	15'	Pelota

<p>Tema</p> <p>Analizando y solucionando mis problemas</p>	<p>Brindar y fomentar lo importante que es solucionar un problema.</p>	<p>La psicóloga realizara una exposición sobre :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia de analizar y estudiar el problema</li> <li>• Resolver el problema utilizando todas las capacidades</li> <li>• Evaluar las distintas formas de afrontar al problema</li> <li>• Considerar puntos de vista y tenerlos en cuenta.</li> </ul>	<p>15'</p>	<p>Papelote</p> <p>Plumón</p>
<p>Técnica</p> <p>Solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried</p>	<p>Poner en practica la mejor alternativa de solución</p>	<p>En esta actividad se le pide a los alumnos que saquen sus hojas trabajadas en la sesión anterior, para realizar las siguientes actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elegir la mejor alternativa de solución para cada problema (para ello se les pide que utilicen las preguntas ¿logro mi meta con ella? ¿podré aplicarlo de forma óptima?)</li> <li>• Evaluar las consecuencias de la solución y deben realizarse las siguientes preguntas ¿con esta solución cambiara mi problema? ¿Necesito información para realizar una solución?</li> <li>• Realizar la solución elegida(se les recomienda que si no tienen éxito en la solución deberán ver nuevas alternativas)</li> </ul>	<p>20'</p>	<p>Hojas bond</p> <p>Lápiz</p>

Compromiso	Reforzar lo aprendido	<p>Se repartirá hojas bond donde cada alumno debe escribir un compromiso, como por ejemplo: yo juan me comprometo a tomar las mejores soluciones ante mis problemas.</p> <p>Finalizando se les pedirá que este compromiso lo coloquen en un lugar donde siempre lo puedan ver y recuerden su compromiso.</p>	5'	Hojas bond Lápiz
------------	-----------------------	--	----	------------------------

Sesión 7: Me siento relajado

Objetivo 7: Disminuir el estrés mediante la técnica de la inoculación del estrés

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Relajando mi cuerpo	Favorecer a la relajación	Se ingresa al aula saludando, seguido se les pedirá que todos se paren estiren las manos, muevan la cabeza para la derecha e izquierda y en forma circular, además de estirar las piernas una seguida de la otra y finalmente suelten todo el cuerpo.	5'	
Dinámica El zoológico	Fomentar confianza	Se solicitara a los alumnos que formen 4 grupos de 6 integrantes , Cada grupo elegirá a un integrante para que saque de una bolsa un papel y actué con el objetivo de adivinar que animal es ...	15'	
Tema El estrés	Generar conciencia sobre el estrés	Se expondrá lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué es el estrés?</li> <li>• ¿Qué consecuencia nos genera el estrés?</li> <li>• ¿Cómo lo enfrentamos?</li> </ul>	10'	Papelote Plumón

<p>Técnica</p> <p>La inoculación del estrés</p>	<p>Practicar la técnica para reducir el estrés</p>	<p>Se les pide que se sienten cómodamente, cierren los ojos e inhalen y exhalen el aire durante 2 minutos, con la finalidad de que se relajen, una vez que se encuentren relajados (tienen que seguir con los ojos cerrados) se les pide que evoquen un problema e imaginarlo, luego se les indica que perciban cómo reacciona su cuerpo, para que pongan énfasis en la relajación; es importante mencionar afirmaciones positivas para mantener la calma, al culminar esta técnica se les indica que lo practiquen en casa, hasta que el problema no cause estrés y puedan afrontarlo.</p>	<p>25'</p>	
<p>Conclusiones</p>	<p>Poner en práctica lo aprendido</p>	<p>Se les pedirá que aloten en unas hojas, las conclusiones que sacaron en esta sesión, luego cada uno de forma ordena expondrá.</p>	<p>5'</p>	<p>Hojas bond</p>

Sesión 8: ¡Yo puedo, sé que puedo!

Objetivo 8: Desarrollar pensamientos positivos mediante la técnica de la visualización

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Repaso	Reforzar la sesión anterior	Ingresar al aula saludando, seguido se les pedirá de manera voluntaria que respondan a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué entienden del estrés</li> <li>• Qué hago si me encuentro en una situación de estrés</li> </ul>	5'	
Dinámica  “ Fortaleciendo mi personalidad”	Fortalecer su autoconocimiento	Se le pide que se organicen en grupo de 4 con 6 integrantes ; cada participante tomara una hoja y escribirá lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quién pienso que soy?</li> <li>• ¿Qué es lo que mis compañeros piensan que soy?</li> <li>• ¿Qué desearía ser yo?</li> <li>• ¿Qué desearían los demás que yo fuera?</li> <li>• ¿Qué hay de común en lo que todos dicen positivamente de mí?</li> </ul>	20'	Hojas bond

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué hay de común en lo que todos dicen negativamente de mí?</li> </ul> <p>Cada participante podrá exponer en el grupo la síntesis de lo que contestó. Finalmente se hará una conversación de ayuda recíproca o de profundización.</p>		
Tema  La autoestima	Orientar la importancia del autoestima	<p>Se expondrá conceptos de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Qué es autoestima</li> <li>• Qué importancia tiene</li> <li>• Qué beneficios nos genera</li> </ul>	10'	Papelote  Plumón
Técnica  Visualización	Aprender a manejar nuestros pensamientos	<p>Se les explicara el proceso y el objetivo de esta técnica .Les pedirá que todos se relajen en sus asientos , luego ella describirá sucesos donde todos imaginaran que se encuentran en esos lugares deberán estar atentos al dialogo que realizara la psicóloga con el fin de relajarse .Finalmente la psicóloga pedirá que este ejercicio lo practiquen en casa cada vez que sientan que algún problema los aqueje, ya que les ayudara a visualizar las cosas de una manera consiente y equilibrada ,así puedan resolver sus problemas.</p>	20'	
Lluvia de ideas	Fortalecer lo aprendido	<p>Se les realizara una serie de preguntas, a la vez se resolverá dudas.</p>	5'	

Sesión 9: La asertividad el aliado para ser una calidad de persona.

Objetivo 9: Disminuir el uso del estilo de afrontamiento no productivo mediante la técnica banco de niebla.

Actividades	Objetivos	Desarrollo	Tiempo	Recursos
Repaso	Asegurar lo aprendido	Se ingresa al aula saludando, luego se les pedirá a 3 alumnos que contesten las siguientes preguntas:  Que recuerdan de la sesión anterior  Que nombren 3 pensamientos positivos.	5'	
Dinámica  La botella	Fomentar el pensamiento positivo	Todo los participantes se pondrán en círculo y la psicóloga en medio para mover la botella (soló será al inicio, luego lo tendrá que realizar el alumno según le corresponda), a quien le toque el pico de la botella realizara lo siguiente: Primero dirá su nombre, luego menciona una dificultad y para finalizar una virtud y el logro que consiguió con ello, como por ejemplo: “Hola me llamo María y se me dificulta realizar operaciones matemáticas, pero soy muy bueno para dibujar y gracias a ello publican mis dibujos en el periódico mural del colegio.	15'	Botella de plástico
Tema  La asertividad	Brindarle conocimiento acerca de la asertividad	Se realizará una exposición de:  <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué es la asertividad?</li> </ul>	15'	Papelotes  Plumón

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo podemos poner en práctica la asertividad?</li> <li>• ¿Qué beneficios nos deja ser asertivos?</li> </ul>		
Técnica Banco de niebla	Aprender a tener una comunicación asertiva	Se les pide a los estudiantes a emparejarse, se les dará hoja impresa donde se narra un diálogo de una situación de dos personas (la persona da la razón a la otra, pero evitando entrar en mayor discusión), se les pedirá que elijan qué rol tomarán y lo relataran. Al finalizar cada pareja explicará que le pareció la charla que tuvieron de acuerdo a la situación dada y se reflexionará la comunicación asertiva	20'	Hojas bond impresas
Mi compromiso	Comprometerse consigo mismo para lograr resultados positivos	se les indicará la importancia de comprometerse con ellos mismos en lograr afrontar sus problemas de manera positiva, luego repartirá hojas bond para comprometerse con ellos mismos de una segunda manera como lo realizaron en una sesión anterior . Finalizando se les dará las gracias por haber participado y les recuerda lo importante de estas sesiones, luego pasa a retirarse.	10'	Hojas bond

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Begoña, M., & León, A. (2003). *Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular*. (O. d. discapacidad, Ed.) Madrid. Recuperado de [http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3220/Estrategias\\_de\\_afrontamiento\\_y\\_proceso\\_de\\_adaptacion\\_a\\_la\\_lesion\\_medular.pdf?sequence=1&rd=0031985446844](http://riberdis.cedd.net/bitstream/handle/11181/3220/Estrategias_de_afrontamiento_y_proceso_de_adaptacion_a_la_lesion_medular.pdf?sequence=1&rd=0031985446844)  
437
- Casullo, M. (1998). Adolescentes en riesgo psicolosocial y resiliencia. *Colombia.Revista psicología del caribe*.2009.23.148-182.Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/213/21311917009.pdf>
- Canessa, B. (2002). *Adaptación psicométrica de las escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Persona*. Recuperado de [http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf\\_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/\\$file/08-PERSONA5-canesa.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/sf%5Csf_bdfde.nsf/imagenes/8110C7602378638B05257391004D8AE5/$file/08-PERSONA5-canesa.pdf)
- Compas, Mallaren y Fondacaro. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6,405-411.Recuperado de [https://www.academia.edu/18617727/Metodologia\\_de\\_la\\_Investigacion\\_Grupo\\_7](https://www.academia.edu/18617727/Metodologia_de_la_Investigacion_Grupo_7)
- Díez, A. (2017). *La técnica de solución de problemas de D'Zurilla y Goldfried. La mente es maravillosa*. Recuperado de: <https://lamenteesmaravillosa.com/la-tecnica-solucion-problemas-dzurilla-goldfried/>

- Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. (2018). *Revista Cubana de Educación*, 45 - 62. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces04218.pdf>
- Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana Educación Superior*. 2018. 2. 45-62. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces04218.pdf>
- Figueroa; Cotini; Lacunza; Levin y Estévez. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. *España. Revista Anales de Psicología* 2005. 21.226-233 .Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16721108.pdf>
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *ACS Escalas de afrontamiento para adolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos*. Madrid: TEA Ediciones
- Fernández, A. (1997). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. Recuperado de <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-ES.pdf>
- Gonzáles, H., & Quiroga, L. (2016). *Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal - Monsefú* (tesis de pregrado). Chiclayo, Perú: Universidad Señor de Sipán. Recuperado de [http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3196/GONZALES\\_MONTENEGRO\\_HILDA\\_TATHIANA.pdf;jsessionid=7D3476686510FF43DA0AF7899F07B266?sequence=1](http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3196/GONZALES_MONTENEGRO_HILDA_TATHIANA.pdf;jsessionid=7D3476686510FF43DA0AF7899F07B266?sequence=1)

- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación sexta edición*. México DF. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984-1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2972/297224996002/>
- Lewis, R., & Fydenberg, B. (1997). *Escalas de afrontamiento para adolescentes*. Madrid:TEA. Recuperado de [http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1688-42212010000200004](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212010000200004)
- Maguiña, F. (2017). *Clima familiar y afrontamiento en adolescentes del nivel socioeconómico bajo de Lima ( Tesis de pregrado )*. Lima, Perú: Universidad Católica del Perú. Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8462/Magui%C3%B1a\\_Guzm%C3%A1n\\_Clima%20familiar%20y%20afrontamiento%20en%20adolescentes%20%281%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8462/Magui%C3%B1a_Guzm%C3%A1n_Clima%20familiar%20y%20afrontamiento%20en%20adolescentes%20%281%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Martínez, L. (2018). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria de una institución educativa privada del distrito de Ate Vitarte (tesis de pregrado)*. Lima, Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega .Recuperado de [http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3397/TRAB.SUF.PROF\\_Linda%20Thrirza%20Mart%C3%adnez%20Chac%C3%b3n.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3397/TRAB.SUF.PROF_Linda%20Thrirza%20Mart%C3%adnez%20Chac%C3%b3n.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- McCubbin, H., & Paterson, J. (1983). The family stress process: the double ABCX model of adjustment and adaptation. *Social estress and his family*, 7 - 37.

- Pelechano. (2000). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. Recuperado de <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-ES.pdf>
- Pardo, S. (2017). *Propiedades psicométricas de la escala de felicidad de Lima en estudiantes de nivel secundario en colegios adventistas de Trujillo (tesis de pregrado)*. Trujillo, Perú: Universidad Cesar Vallejo. Recuperado de <http://repositorio.ucv.edu.pe/UCV/308/1/pardo-ts.pdf>.
- Rodríguez, M. (2014). *Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del instituto nacional de educación básica telesecundaria, ante el alcoholismo de su padre ( Tesis de pregrado)*. Guatemala, Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Recuperado de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Rodriguez-Maria.pdf>
- Sánchez, D., Dominguez, M., Alfonso, M., y Gonzalez. L. (2015). Estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes con intento suicida. *Revista de ciencias médicas*, 606 - 618. Recuperado de <https://www.medigraphic.com/pdfs/revciemedhab/cmh-2015/cmh153k.pdf>
- Sandín, Chorot, Santed y Jiménez. (1995) *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. Recuperado de <https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-ES.pdf>
- Traverso, D., y Hurtado, F. (2017). *Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada de Arequipa ( Tesis de pregrado )*. Arequipa, Perú: Universidad Católica San Pablo. Recuperado de [http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15533/1/ABUID\\_TRAVERSO\\_DAN\\_EST.pdf](http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15533/1/ABUID_TRAVERSO_DAN_EST.pdf)

Tamayo (1997). *El proceso de la investigación científica (4ta ed.)*. México Df. Recuperado de <http://clea.edu.mx/biblioteca/Tamayo%20Mario%20-%20El%20Proceso%20De%20La%20Investigacion%20Cientifica.pdf>

Tómala, G. y Leonor, M. (2015). *Estrategias de afrontamiento en conductas desadaptativas de adolescentes de los segundos años de bachillerato de las instituciones educativas, Ecuador*. (Tesis de pregrado) Universidad de Técnica de Ambato facultad de ciencias de la salud, Ecuador. Recuperado de <http://repo.uta.edu.ec/bitstream/123456789/12611/1/TESIS%20MAYRA%20LEONOR%20GERMAN%20TOMALA.pdf>

Urrelo, A. (2017). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa ( Tesis de pregrado )* . Lima, Perú: Universidad católica San Pablo. Recuperado de [http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15511/1/URRELO\\_TOLEDO\\_ATE\\_SAT.pdf](http://repositorio.ucsp.edu.pe/bitstream/UCSP/15511/1/URRELO_TOLEDO_ATE_SAT.pdf)

Viñas, F.; González, M.; García, Y.; Malo, S. y Casas, F. (2015) Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes, Cataluña. *Revista Anales de Psicología 2015*, vol. 31, nº 1 (enero), 226-233 .Recuperado de [http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico\\_adolescencia2.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/ap/v31n1/psico_adolescencia2.pdf)

# ANEXOS

ANEXO 1 .programa de intervención sesión 1



ANEXO 2 .programa de intervención sesión 2



ANEXO 3.programa de intervención sesión 3



## Anexo 4. Matriz de Consistencia

Problema General	Objetivo General	Metodología
Determinar el nivel de los estilos de afrontamiento en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.	Determinar el nivel de los estilos de afrontamiento en estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.	La investigación de alcance descriptivo, con un diseño No experimental-trasversal y con un enfoque cuantitativo.
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
¿Cuál es el nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión resolución del problema, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019?	- Identificar el nivel de estilo de afrontamiento según la dimensión resolución del problema, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.	La población de estudio está comprendida por 41 estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa Albert Einstein durante el periodo 2019.
¿Cuál es el nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión referencia a otros, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019?	- Identificar el nivel de estilo de afrontamiento según la dimensión en referencia a otros, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.	N = 41 estudiantes
¿Cuál es el nivel de estilo de afrontamiento, según la dimensión afrontamiento no productivo, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019?	- Identificar el nivel de estilo de afrontamiento según la dimensión afrontamiento no productivo, en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019.	La muestra de estudio es No probabilístico dado que la elección del subgrupo se da por las características de la investigación. Puesto que al momento de la aplicación del instrumento se encontraron 41 estudiantes, siendo esta la muestra final.

## ANEXO 5

### INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

#### Instrucciones

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

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

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

- |  |   |   |              |   |   |
|--|---|---|--------------|---|---|
| 1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema              | A | B | <del>C</del> | D | E |
| 1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema              | A | B | C            | D | E |
| 2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema                                   | A | B | C            | D | E |
| 3. Sigo con mis tareas como es debido  | A | B | C            | D | E |
| 4. Me preocupo por mi futuro   | A | B | C            | D | E |
| 5. Me reúno con mis amigos más cercanos  | A | B | C            | D | E |
| 6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan                          | A | B | C            | D | E |
| 7. Espero que me ocurra lo mejor   | A | B | C            | D | E |
| 8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada                          | A | B | C            | D | E |
| 9. Me pongo a llorar y/o gritar  | A | B | C            | D | E |
| 10. Organizo una acción en relación con mi problema  | A | B | C            | D | E |
| 11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema           | A | B | C            | D | E |
| 12. Ignoro el problema   | A | B | C            | D | E |
| 13. Ante los problemas, tiendo a criticarme  | A | B | C            | D | E |
| 14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a)  | A | B | C            | D | E |
| 15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas   | A | B | C            | D | E |
| 16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves | A | B | C            | D | E |
| 17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo                             | A | B | C            | D | E |

*Canessa*

18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19. Practico un deporte	A	B	C	D	E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22. Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30. Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32. Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38. Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41. Me preocupa por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43. Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E

*Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*

63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos	A	B	C	D	E
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69. Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75. Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77. Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E



PERÚ

Ministerio  
de Educación

Unidad de Gestión Educativa  
Local N° 06

Colegio de Ciencias  
Aplicadas Albert Einstein

Lima, 06 de junio del 2019

Señor Decano: Dr. GOMEZ SALAS, Ramiro

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

Presente. –

Extiendo mi saludo y muestras de respeto a Ud. Decano de la universidad Inca Garcilaso de la Vega para luego informarle que de acuerdo a la solicitud presentada para que la señorita **LLALLAHUI TAPAHUASCO Gina Shandy**, del curso de suficiencia Profesional de la carrera de psicología realice su trabajo de investigación, hago constar que la señorita en mención ha desarrollado su trabajo de investigación con nuestros estudiantes del **CUARTO y QUINTO** de secundaria de manera satisfactoria.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Atentamente,



Lic. César Fructuoso Arriola Cárdenas  
DIRECTOR

NUESTRO LOCAL  
HUAYCÁN: U.C.V. 26 LOTE 01 ZONA "B"  
Tlf. 371-6333 / Cel.: 987-002-803  
(Espalda de MI BANCO)