

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



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de Afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria
de un colegio público de Lima Metropolitana

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Presentado por:

Autora: Bachiller Leonor Irene Mateo Ortiz

Lima – Perú

2019

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida.

A mi padre, a pesar que no se encuentra físicamente, siento que está siempre conmigo cuidándome y guiándome desde el lugar en el que se encuentre.

AGRADECIMIENTO

Hoy quiero agradecer a todas las personas que hicieron posible esta investigación y que de alguna manera estuvieron conmigo en aquellos momentos difíciles, alegres, y tristes. Estas palabras son para ustedes.

A mi madre, hermanos y sobrinos, por su amor, ejemplo y comprensión, sobre todo gracias infinitas por la paciencia que me han tenido. Me faltan palabras para agradecerles las incontables veces que me brindaron su apoyo en las decisiones que tomé a lo largo de mi vida.

PRESENTACIÓN

Señores del Jurado, ante ustedes presento mi tesis titulada “Estrategias de Afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana”, cuya finalidad es determinar el nivel de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes, en cumplimiento del Reglamento de grados y títulos de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

La Autora

Leonor Irene Mateo Ortiz

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	x
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	15
1.1. Descripción de la realidad problemática	15
1.2. Formulación del problema	25
1.2.1. Problema principal	25
1.2.2. Problemas secundarios	25
1.3. Objetivos	27
1.3.1. Objetivo general	27
1.3.2. Objetivos específicos	27
1.4. Justificación e importancia	29
CAPÍTULO II: Marco teórico	31
2.1. Antecedentes	31
2.1.1. Internacionales	31
2.1.2. Nacionales	34

2.2.	Bases Teóricas	38
2.2.1.	Estrategias de afrontamiento	39
2.2.2.	Reseña Histórica	40
2.2.3.	Importancia	40
2.2.4.	Características	41
2.2.5.	Clasificación	41
2.2.6.	Dimensiones	43
2.2.7.	Normatividad	44
2.3.	Definiciones conceptuales	47
CAPÍTULO III: Metodología		52
3.1.	Tipo y diseño de investigación	52
3.1.1.	Tipo	52
3.1.2.	Diseño	52
3.2.	Población y muestra de estudio	53
3.2.1.	Población	53
3.2.2.	Muestra	53
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	53
3.3.1.	Variable de estudio	53
3.3.2.	Operacionalización de la variable	54
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	58
3.4.1.	Técnicas	58
3.4.2.	Instrumentos de evaluación	58
3.4.3.	Adaptación	62
3.4.4.	Confiabilidad y validez	63
3.4.5.	Baremo	65
3.5.	Procedimiento de recolección de datos	66
CAPÍTULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de resultados		67
4.1.	Procesamiento de los resultados	67
4.2.	Presentación de los resultados	67

4.3.	Análisis y discusión de los resultados	111
4.4.	Conclusiones	136
4.5.	Recomendaciones	139
CAPÍTULO V: Programa de intervención		140
5.1.	Denominación del programa	140
5.2.	Justificación del problema	140
5.3.	Establecimiento de objetivos	141
5.3.1.	Objetivo general	141
5.3.2.	Objetivos específicos	141
5.4.	Sector al que se dirige	142
5.5.	Establecimiento de conducta problema – meta	142
5.6.	Metodología de la intervención	142
5.7.	Instrumentos - materiales a utilizar	142
5.8.	Cronograma	144
5.9.	Actividades	144
Referencias bibliográficas		165
Anexos		171
Anexo 1: Matriz de consistencia		172
Anexo 2: Carta de presentación.		176
Anexo 3: Instrumento de medición.		177

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable.	54
Tabla 2. Pautas de interpretación para las puntuaciones ajustadas.	62
Tabla 3. Baremo del rango percentilar del ACS Lima (varones)	65
Tabla 4. Baremo del rango percentilar del ACS Lima (mujeres)	65
Tabla 5. Medidas estadísticas descriptivas de las escalas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento As, Rp, Es, Pr, Ai.	67
Tabla 6. Medidas estadísticas descriptivas de las escalas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento Pe, Hi, Na, Rt, So.	68
Tabla 7. Medidas estadísticas descriptivas de las escalas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento Ip, Cu, Re, Ae, Po.	69
Tabla 8. Medidas estadísticas descriptivas de las escalas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento Ap, Dr, Fi.	69
Tabla 9. Nivel Buscar apoyo social (As)	75
Tabla 10. Nivel Concentrarse en resolver el problema (Rp)	77
Tabla 11. Nivel Esforzarse y tener éxito (Es)	79
Tabla 12. Nivel Preocuparse (Pr)	81
Tabla 13. Nivel Invertir en amigos íntimos (Ai)	83
Tabla 14. Nivel Buscar pertenencia (Pe)	85
Tabla 15. Nivel Hacerse ilusiones (Hi)	87
Tabla 16. Nivel Falta de afrontamiento (Na)	89

Tabla 17. Nivel Reducción de la tensión (Rt)	91
Tabla 18. Nivel Acción social (So)	93
Tabla 19. Nivel Ignorar el problema (Ip)	95
Tabla 20. Nivel Autoinculparse (Cu)	97
Tabla 21. Nivel Reservarlo para sí (Re)	99
Tabla 22. Nivel Buscar apoyo espiritual (Ae)	101
Tabla 23. Nivel Fijarse en lo positivo (Po)	103
Tabla 24. Nivel Buscar ayuda profesional (Ap)	105
Tabla 25. Nivel Buscar diversiones relajantes (Dr)	107
Tabla 26. Nivel Distracción física (Fi)	109

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Porcentajes de la estrategia Buscar apoyo social	76
Figura 2. Porcentajes de la estrategia Resolver el problema	78
Figura 3. Porcentajes de la estrategia Esforzarse y tener éxito	80
Figura 4. Porcentajes de la estrategia Preocuparse	82
Figura 5. Porcentajes de la estrategia Invertir en amigos íntimos	84
Figura 6. Porcentajes de la estrategia Buscar pertenencia	86
Figura 7. Porcentajes de la estrategia Hacerse ilusiones	88
Figura 8. Porcentajes de la estrategia Falta de afrontamiento	90
Figura 9. Porcentajes de la estrategia Reducción de la tensión	92
Figura 10. Porcentajes de la estrategia Acción social	94
Figura 11. Porcentajes de la estrategia Ignorar el problema	96
Figura 12. Porcentajes de la estrategia Autoinculparse	98
Figura 13. Porcentajes de la estrategia Reservarlo para sí	100
Figura 14. Porcentajes de la estrategia Buscar apoyo espiritual	102
Figura 15. Porcentajes de la estrategia Fijarse en lo positivo	104
Figura 16. Porcentajes de la estrategia Buscar ayuda profesional	106
Figura 17. Porcentajes de la estrategia Buscar diversiones relajantes	108
Figura 18. Porcentajes de la estrategia Distracción física	110

RESUMEN

La investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de las estrategias de afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, Para ello se utilizó la prueba psicométrica Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997) revisada y adaptada en Lima, por Beatriz Canessa (2002). La muestra es censal, la cual estuvo conformada por 65 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 15 y 19 años, el tipo de investigación es descriptivo y el diseño no experimental. Los resultados obtenidos determinaron a nivel general, que las estrategias buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, distracción física y preocuparse son utilizadas a menudo y las estrategias buscar apoyo social, buscar pertenencia y acción social, se utilizan algunas veces; demostrando que los estudiantes para relajarse realizan diversas actividades, de este modo evitan las preocupaciones; asimismo enfrentan regularmente las dificultades buscando apoyo en los demás.

Palabras clave: *Estrategias de afrontamiento, adolescentes, problemas, nivel, estudiantes, utilizan.*

ABSTRACT

The research aimed to determine the level of coping strategies in students of 4th and 5th year of secondary of a public educational institution of Metropolitan Lima. This test was used psychometric scales of coping for adolescents (ACS) Frydenberg and Lewis (1997) adapted and revised in Lima, Peru va Beatriz Canessa (2002). The sample census, which was formed by 65 students of both sexes, whose ages range between 15 and 19 years, the type of research is descriptive and non-experimental design. The results were determined at a general level, that strategies find relaxing fun, look at the positive side, physical distraction and worry they are used often and strategies seek social support, search for belonging and social action, are sometimes they used; showing that to relax students conduct different activities, thus avoiding the concerns; also he faces regularly difficulties seeking support in others.

Key words: *coping strategies, adolescent, problems, level, students, they use.*

INTRODUCCIÓN

Existen diversos modos en que los individuos intentan dar respuesta al estrés y la adversidad, éste fue y es el tema central de la Psicología.

Las respuestas psicológicas de cómo afrontar las situaciones se denominan estrategias de afrontamiento. Se desarrollan a partir del manejo de eventos estresantes y dentro de las relaciones sociales. La efectividad de las estrategias de afrontamiento para reducir la angustia depende de las estrategias utilizadas y de la confianza en sí mismo que uno pueda enfrentar, también conocida como la autoeficacia de afrontamiento.

El presente estudio “Estrategias de afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana,” es una investigación descriptiva y diseño no experimental centrado en el área educativa de psicología, cuyos sujetos de estudio son los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria.

El objetivo general es determinar el nivel de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes, considerando como elementos fundamentales para dicha investigación las 18 estrategias de afrontamiento que conforma la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis.

En el capítulo I describe la realidad problemática de las formas que afrontan las situaciones estresantes los adolescentes; a nivel internacional, nacional y local, seguido de la formulación del problema general y problemas específicos, así como objetivo general y objetivos específicos; finalizando con la justificación y la importancia del trabajo de investigación.

En el capítulo II se desarrolla el marco teórico, el cual contiene los antecedentes internacionales y nacionales, también las bases teóricas y definiciones conceptuales que llevan adelante esta investigación.

En el capítulo III se explica la metodología de la investigación, donde se detalla el tipo y diseño, la población, muestra de estudio, la identificación de la variable y su operacionalización, las técnicas e instrumentos de evaluación.

En el capítulo IV, se pormenoriza el procesamiento, en el que se presentan las tablas y figuras, se puntualizan los análisis, comparación y discusión de los resultados obtenidos, ultimando con las conclusiones y recomendaciones sugeridas.

Para finalizar, en el capítulo V, se presenta el programa de intervención el mismo que contiene sesiones que deben desarrollarse, con el objetivo de fortalecer, incrementar o reducir algunas estrategias de afrontamientos en los estudiantes de acuerdo a los resultados obtenidos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

A nivel internacional

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018), precisa que la adolescencia es un período de desarrollo y crecimiento humano que se produce posteriormente a la infancia y anteriormente a la etapa adulta, entre los 10 y 19 años de edad, representando una sexta parte de la población mundial (1200 millones de personas). 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, ésta fase de crecimiento y desarrollo viene condicionada por diversos procesos biológicos.

Los determinantes fisiológicos de la adolescencia son prácticamente universales; en cambio, la duración y las características propias de este período pueden variar a lo largo del tiempo, entre unas culturas y otras, y dependiendo de los contextos socioeconómicos. Así, se han registrado durante el pasado siglo muchos cambios en relación con esta etapa vital, en particular el inicio más temprano de la pubertad, la postergación de la edad del matrimonio, la urbanización, la mundialización de la comunicación y la evolución de las actitudes y prácticas sexuales.

La adolescencia es un período de preparación para la edad adulta durante el cual se producen varias experiencias de desarrollo de suma importancia. Más allá de la maduración física y sexual, esas experiencias incluyen la transición hacia la independencia social y económica, el desarrollo de la identidad, la adquisición de las aptitudes necesarias para establecer relaciones y asumir funciones adultas como también la capacidad de razonamiento abstracto. Aunque la adolescencia es sinónimo de crecimiento excepcional y gran potencial, constituye también una etapa de riesgos

considerables, durante la cual el contexto social puede tener una influencia decisiva.

Existen múltiples factores de riesgos que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia, cuantos más sean expuestos, mayor serán las posibles repercusiones en su salud mental como el deseo de una mayor autonomía, la presión para adaptarse a sus compañeros, la exploración de su identidad sexual y un mayor acceso y uso de la tecnología. La influencia de los medios y las normas de género (conjunto de “reglas” o ideas acerca de cómo cada sexo debería comportarse) pueden exasperar la diferencia entre la realidad vivida por el adolescente y sus percepciones o aspiraciones para el futuro.

Así como la calidad de su vida en el hogar y sus relaciones con sus pares. La violencia (los maltratos y la intimidación) y los problemas socioeconómicos; son riesgos reconocidos para niños y adolescentes quienes son especialmente vulnerables a la violencia sexual. Sus efectos son perjudiciales en la salud mental. De igual modo sus condiciones de vida, estigmatización, discriminación, exclusión social y el limitado acceso a servicios de calidad; adolescentes que viven en entornos frágiles, con enfermedades crónicas, trastornos del espectro autista, discapacidad intelectual, afecciones neurológicas, huérfanos, embarazo precoz y los padres adolescentes en matrimonios y los adolescentes de minorías étnicas, con antecedentes sexuales o de otros grupos discriminados.

Según la OMS (2018), se estima que en el mundo entre el 10 y el 20% de los adolescentes experimentan problemas de salud mental, sin embargo, estos siguen sin ser diagnosticados ni tratados adecuadamente. Los signos de mala salud mental pueden pasarse por alto por varias razones, como la falta de conocimiento o conciencia sobre la salud mental, entre los trabajadores de la salud o la vergüenza que les impide buscar ayuda.

Por otro lado los trastornos emocionales surgen durante la adolescencia (depresión o la ansiedad, irritabilidad excesiva, frustración o enojo) y sus síntomas aparecen de manera rápida e inesperada durante el estado de ánimo (arrebatos emocionales). Los más jóvenes desarrollan síntomas físicos relacionados con la emoción, como dolor de estómago, dolor de cabeza o náuseas.

La depresión a nivel mundial, es la novena causa principal de enfermedad y discapacidad en los adolescentes; la octava causa es la ansiedad. Estos trastornos emocionales afectan el rendimiento y la asistencia escolar, rechazan o evitan a la familia, a los compañeros o a la comunidad, lo cual propicia el aislamiento y la soledad. Asimismo, la depresión puede conducir al suicidio.

Se calcula que aproximadamente el 20% de los niños y adolescentes del mundo padecen trastornos o problemas mentales. Cerca de la mitad se manifiestan antes de los 14 años, estas causas de discapacidad ocurren en todas las culturas. Sin embargo, las regiones del mundo con los porcentajes más altos de la población menor de 19 años son las que disponen de menos recursos de salud mental. La mayoría de los países de ingresos bajos y medios cuenta con un solo psiquiatra infantil por cada millón a cuatro millones de personas.

La Región Europea de la Organización Mundial de la Salud (2017) advierte de que los adolescentes que padecen de depresión, tienen un mayor riesgo de delinquir, fumar, consumir drogas, ser obeso y padecer patologías mentales en la edad adulta e incluso poner en peligro la salud de sus futuros hijos. Por ello, la OMS (2017) ha destacado la necesidad de realizar intervenciones tempranas para promover el bienestar mental en la población.

En este sentido, la organización ha aludido al último estudio “Comportamiento de la salud en niños en edad escolar” (HBSC) realizado a adolescentes europeos entre los años 2013 y 2014, que muestra que entre el 13 y el 21 por ciento de los niños de entre 11 y

15 años suele tener un bajo estado de ánimo más de una vez a la semana, porcentaje que aumenta hasta el 29 por ciento en el caso de las niñas de 15 años.

Según la OMS (2017), hace hincapié, que durante la adolescencia, un estado de ánimo bajo tiene diversas formas de manifestarse y es difícil de identificar. Puede tener un impacto negativo en el día a día y asociarse con la tristeza, la ansiedad, la preocupación, cansancio, baja autoestima, frustración o la ira.

Sus causas principales son el estrés, problemas en las relaciones sociales, presiones en el colegio, dificultades para dormir y los cambios hormonales, propios de la adolescencia. Los períodos largos y bajos en el estado de ánimo pueden terminar en depresión y su efecto es negativo en el desarrollo mental.

Lo que les permite a los jóvenes hacer frente a los retos de la adolescencia y que les facilite su transición a la edad adulta es estar en buen estado de salud física y emocional según el organismo.

Impulsar comportamientos saludables durante la adolescencia y tomar medidas para proteger mejor a los jóvenes contra los riesgos sanitarios es fundamental para la prevención de problemas de salud en la edad adulta, así como para la salud futura de los países y su capacidad para desarrollarse y prosperar.

Finalmente, la OMS refiere que la depresión es una enfermedad que debe tratarse ya que el 50% de casos graves no reciben tratamiento; incrementando de forma *“importante”* los costos económicos, sociales y personales.

En muchos países, solo se somete a un reconocimiento y a unos cuidados básicos a una pequeña minoría de jóvenes con problemas de salud mental, mientras que la mayoría sufre innecesariamente, incapaz de acceder a los recursos apropiados de reconocimiento, asistencia y tratamiento. A pesar de los considerables avances en la elaboración de intervenciones eficaces, la mayoría de las

necesidades para una buena salud mental no están siendo satisfechas ni siquiera en las sociedades más ricas, y en muchos países en vías de desarrollo la tasa de necesidades que no se satisfacen alcanza casi el 100%.

Por tanto, mejorar la salud mental en jóvenes representa un reto en salud pública a nivel mundial. Hacer uso de las medidas preventivas que eviten el empeoramiento, así mismo el progreso en estos trastornos mentales. Los jóvenes que reconocen su salud mental actúan mejor en la sociedad, rinden eficazmente en la escuela, las posibilidades de convertirse en adultos productivos y adaptados socialmente mejoran en comparación con aquellos que no son atendidos. La ayuda, la prevención como el tratamiento oportuno reducen la carga en los sistemas de atención de la salud. Para lograr una prevención y asistencia eficaz, es esencial la conciencia pública en temas sobre el problema de salud mental y un respaldo social general a los adolescentes así como su salvaguarda que comienza con los progenitores, las familias, la escuela y las comunidades.

Una investigación minuciosa sobre la naturaleza, frecuencia y factores determinantes de los problemas mentales en los adolescentes (además de la prevención, las intervenciones tempranas y las estrategias de tratamiento) será fundamental para garantizar el derecho de los adolescentes a la salud y el desarrollo en estos entornos.

A nivel nacional

Según el Ministerio de Salud (2018), en el Perú aproximadamente el 34% de los adolescentes tiene ideación suicida; dado que un menor de edad que todavía no alcanza la madurez emocional, es más vulnerable a cuadros depresivos y de ansiedad. Está expuesto a nuevos estresores como el ciberbullying y las adicciones a partir de los 7 años como el consumo de cigarrillos, alcohol y droga, inicio de las relaciones sexuales a los 12 años; causando gran impacto en la psiquis del adolescente, recalca el psiquiatra Hugo Lozada. Dada esta

coyuntura es que se han implementado hasta ahora 98 Centros de Salud Mental Comunitarios en varias regiones del país, dando cuenta de cifras significativas, pues se han atendido 2 millones de personas de los cuales el 70% son niños y jóvenes menores de 18 años.

En ese sentido, el director ejecutivo de Salud Mental del Ministerio de Salud, Dr. Yuri Cutipé Cárdenas, especialista en niños y adolescentes mencionó que estos centros buscan beneficiar a las personas entre ellas niños, jóvenes, mujeres y ancianos; que padecen de problemas en salud mental, como problemas psicosociales o trastornos mentales, pudiendo recibir atención cerca del lugar donde viven o trabajan. Cutipé Cárdenas (MINSA, 2016) resalta que la persona, cuando se encuentra tensa y presenta síntomas físicos y mentales como dolor de cabeza, sueño dividido, cansancio permanente e inestabilidad emocional, además de desarrollar múltiples patologías, puede morir de un infarto al corazón o de un accidente cerebrovascular; refiriéndose al estrés que al convertirse en un estado firme y supera los límites estimados normales, se convierte en un asesino silencioso. Este es el momento de hacerse una revisión médica, recibir un diagnóstico adelantado y un tratamiento apropiado.

Según Humberto Castillo, director del Instituto Nacional de Salud Mental del Perú (INSM) el 20% de niños y adolescentes tiene afectada su salud mental que puede perjudicar su proceso educativo; es decir, que uno de cada cinco (un millón) va a necesitar ayuda para superar dicha situación problemática, también manifiesta que la capacidad de una persona para manejar sus emociones y su seguridad, se forma en la infancia y se puede distorsionar si el menor pasa por situaciones de estrés infantil. Asimismo Castillo (RPP, 2016) advierte la cantidad de jóvenes que deciden terminar con su vida por diversas razones: desilusiones amorosas, situaciones de acoso en centros de educación o inconformidad en el entorno familiar, indicó que en estos casos se evidencian cierto desequilibrio emocional, las personas entran en estado depresivo, se ponen tristes y se sienten culpables, muchos jóvenes, el 80% han fallecido por esta

causa, no contando con un tratamiento base, para impedir que esto ocurra, por lo que es de suma importancia el soporte familiar con una atención médica adecuada.

Por otro lado, la viceministra de Salud Pública, Dra. Claudia Ugarte Taboada MINSA (2018), remarcó el avance en fomentar mejoría en la atención de salud a favor en la población adolescente del país, pues es importante su salud psicológica, para cubrir esa necesidad se ha implementado Centros de Salud Mental Comunitarios (CSMC) en todo el país, obteniendo la participación de psiquiatras, psicólogos y terapeutas especializados; que ayudan a la prevención, diagnóstico y recuperación de los jóvenes con problemas emocionales. Este trabajo lo realizan al mismo tiempo con el Ministerio de Educación en favor de las adolescentes embarazadas para que no dejen de asistir al colegio ya que se les brinda ayuda por parte de ambos ministerios para que terminen la escuela y proteger su futuro.

La viceministra de salud también menciona que a pesar de que hay un avance en el bienestar de los adolescentes, 3 de cada 10 de ellos no culminan la secundaria, 1 de cada 4 mujeres entre los 15 y 29 años de edad han sufrido violencia física, 17 de cada 100 jóvenes adolescentes entre 15 y 29 años no estudian tampoco trabajan, el 13% de adolescentes mujeres comprendidas entre las edades de 15 y 19 años han tenido embarazos. Se propone priorizar entonces la igualdad en los programas sectoriales y multisectoriales en poblaciones rurales y poblaciones en situación de pobreza y extrema pobreza.

El equilibrio mental es básico para el bienestar emocional en la vida de las personas y evitar enfermedades, de tal modo que es indispensable practicar la actividad física pues es un estilo de vida saludable; así lo refiere el jefe del Departamento de Promoción de la Salud del INSM del Instituto de Gestión de Servicios de Salud (IGSS), Luis Matos Retamozo (Andina, 2016) señala que practicar deporte ayuda a combatir el estrés, depresión y ansiedad; asimismo

incrementar la práctica de ejercicios aeróbicos ayuda a reducir síntomas depresivos de manera significativa; entre tanto que en los casos de estrés, la actividad física hace que la mente se despeje y mejora la concentración, también los ejercicios de meditación o relajación física son importantes para combatir la ansiedad. Este estilo de vida sana es considerado una de las estrategias de afrontamiento de tipo funcional en el presente estudio.

Por último, las personas con pocas estrategias de afrontamiento tienen más posibilidades de estresarse y por consiguiente tener problemas o trastornos mentales (Lazarus y Folkman, 1991). Por esto, la medición y evaluación del afrontamiento es un componente esencial para la explicación y concepto del proceso de estrés.

A nivel local

El estudio realizado por el Instituto de Salud Mental Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, (2016) afirma que el 12% de la población de Lima presenta síntomas de algún trastorno mental cada año, de la cual la mitad corresponde a casos sencillos de depresión, que se controlan rápidamente y de ansiedad (generalizada), fobias, obsesiones o ataques de pánico, las dependencias, el alcoholismo o la drogadicción, así como los trastornos de déficit de atención, bipolar entre otros. Tan solo el 1% muestra problemas de psicosis esquizofrenias. De cada 100 personas que acuden a un centro de salud, 30 demuestran tener un trastorno mental de fondo; pero no se detecta de inmediato porque la persona solo habla principalmente de sus dolencias físicas.

Según Perú 21 (2016) Rolando Pomalima Rodríguez, psiquiatra y director del INSM refiere que los estudios epidemiológicos desde el año 2012, revelan que hay un 20% o 25% de adolescentes que tienen deseos de morir y un 10% o 15% que intenta llevar a cabo su intención; se ha detectado que las causas son problemas relacionados con los padres (entre 60% y 70%) puesto que viven en un ambiente de violencia y sufren abuso sexual por parte de la familia

misma. Para que suceda lo contrario, afirma que es importante establecer una convivencia familiar pacífica, de apoyo mutuo, basada en el respeto de cada uno de sus integrantes.

Otro especialista Carlos Vera Scamarone, médico psiquiatra de Essalud, aseveró que el uso excesivo de dispositivos móviles, videojuegos y redes sociales lo cual causan problemas en la salud mental de niños y adolescentes ligados a ciertas dependencias a partir de los 7 y 8 años. Vera sugiere que durante la infancia, la depresión puede causar un retraso en la curva de crecimiento, problemas de aprendizaje y malas relaciones familiares y de su entorno, siendo difícil de tratar más adelante escalar cuando llegue a adulto aumentando también la posibilidad del suicidio. El 60% de los casos se maneja y se soluciona; no obstante el 30% necesita una intervención de psiquiatría infantil con algún medicamento.

Según Perú 21 (2018) el Instituto Nacional de Salud Mental Hideyo Noguchi es el único centro del país que tiene hospitalización para adolescentes, además de los servicios que brindan EsSalud o las clínicas privadas.

El programa Sin Vueltas de RPP Noticias (2018) reunió a especialistas que comentaron el problema de la delincuencia en el Perú. El antropólogo Raúl Castro describe a los jóvenes que viven en la marginalidad, hace que se inicien en una carrera delictiva, asimismo el “estrés urbano” en la que se incurre en días de furia; por problemas como el tráfico o por el grado de violencia que hay en las relaciones interpersonales. El adolescente considera que la muerte está lejos, lo que lo lleva a tomar conductas impulsivas y a pensar que es todopoderoso. Se encuentra en una etapa de aprendizaje y se inicia en muchas cosas, es muy impetuoso con los que lo rodean. Existe un factor social y cultural, que propicia estas actitudes, señaló el antropólogo, mientras el médico psiquiatra Rolando Pomalima, apuntó que la adolescencia es una etapa en la que las personas tienden a ser susceptibles a impulsos por su nivel de madurez

cerebral, se puede hablar hasta tres tipos de cerebro: el cerebro reptiliano, vinculado a los impulsos; el cerebro mamífero, vinculado a los afectos; y el cerebro racional, el más desarrollado de los tres. Estas etapas de desarrollo se dan lo largo de la vida, pero en la adolescencia está inmaduro, especialmente en la parte del control del impulso.

Dentro del entorno, exhorta Pomalima hay que tener presente las relaciones interpersonales, que están desde antes del nacimiento del niño. Es lo que se llama el apego seguro, de manera que lo protege, permite el desarrollo cerebral del niño, el control de sus impulsos y el desarrollo de sus habilidades innatas. Sin embargo, con las tendencias de los apegos inseguros o desorganizados, en familias desestructuradas, que no ponen límites, van a surgir problemas.

Por otra parte Correo (2018) en su artículo denominado “Advierten sobre depresión de adolescentes por no ingresar a la universidad” el psiquiatra Carlos Vera, del Hospital III de Emergencias Grau de Es Salud, alerta que después de la desagradable experiencia de postular y no ingresar, los jóvenes suelen sentirse confundidos y deprimidos, pues pasan por un período de estrés, en especial durante las semanas previas al examen. Señaló que en este proceso de preparación se genera ansiedad, puesto que los nervios, la angustia, la capacidad de relajación, la cantidad de postulantes, el miedo, el temor, la presión familiar y social influyen en una postulación; por lo que recomendó darles un tiempo a los adolescentes de deshacerse de estos síntomas. Remarca que la idea de ingresar a la universidad es un medio para presumir ante la familia y amistades y si el resultado es negativo resulta desconcertante y traumático para el postulante y sus familiares, generando depresión en los jóvenes.

Recomendó a la familia brindar soporte emocional y apoyo a sus hijos adolescentes en la mejora de su autoestima evitando comparaciones y hábitos de estudio nocturnos e intercalarlos con diversión y deporte (emplear estrategias de afrontamiento), de darse

el caso de presencia de síntomas de depresión o ansiedad, se recomienda acudir con un profesional.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema principal

¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

1.2.2. Problemas secundarios

¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar apoyo social (As), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Concentrarse en resolver el problema (Rp), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Esforzarse y tener éxito (Es), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Preocuparse (Pr), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Invertir en amigos íntimos (Ai), en educandos del 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar pertenencia (Pe), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Hacerse ilusiones (Hi), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Falta de afrontamiento (Na), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Reducción de la tensión (Rt), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Acción social (So), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Ignorar el problema (Ip), en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Autoinculparse (Cu), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Reservarlo para sí (Re), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar apoyo espiritual (Ae), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Fijarse en lo positivo (Po), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar ayuda profesional (Ap), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar diversiones relajantes (Dr), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

¿Cuál es el nivel de la estrategia Distracción física (Fi), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de las estrategias de afrontamiento, en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar el nivel de la estrategia Buscar apoyo social (As), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Concentrarse en resolver el problema (Rp), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Esforzarse y tener éxito (Es), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Preocuparse (Pr), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Invertir en amigos íntimos (Ai), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Buscar pertenencia (Pe) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Hacerse ilusiones (Hi), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Falta de afrontamiento (Na), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Reducción de la tensión (Rt), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Acción social (So), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Ignorar el problema (Ip) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana

Determinar el nivel de la estrategia Auto inculparse (Cu), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Reservarlo para sí (Re) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana

Determinar el nivel de la estrategia Buscar apoyo espiritual (Ae), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Fijarse en lo positivo (Po), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Buscar ayuda profesional (Ap), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Buscar diversiones relajantes (Dr), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

Determinar el nivel de la estrategia Distracción física (Fi), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana

1.4. Justificación e importancia

Existe un consenso cada vez mayor sobre el hecho de que un desarrollo sano durante la infancia y la adolescencia contribuye a una buena salud mental y para lograr esto es necesario saber y emplear diversos estilos y estrategias de afrontamiento ya que constituyen una herramienta efectiva para reducir el estrés, ante las situaciones cotidianas de sus vidas, como el desenvolvimiento en el aspecto educativo.

Este estudio permite distinguir los recursos y estrategias que utilizan los adolescentes para la resolución de conflicto, cuando se sienten inseguros y no afrontan de manera positiva (comportamientos arriesgados y violentos) como consecuencias surgirán efectos dañinos para ellos mismos, familiares e incluso la sociedad. Se considera importante la comprensión del tema ya que la problemática psicosocial que se presenta en la adolescencia será

comprendida e intervenida si se conociera que estrategias de afrontamiento usan los adolescentes para enfrentar sus problemas.

Los resultados obtenidos ampliarán otros puntos de investigación, a su vez, permitirán planificar programas de intervención, estudios explicativos, con la finalidad de incrementar las estrategias de afrontamiento. Asimismo animar a los propios adolescentes a participar de los debates y elaboración de políticas sobre salud mental.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D. & Burgos, J. (2014). En Colombia llevaron a cabo el trabajo de investigación denominado **“Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica”**. El objetivo de esta revisión es reconocer la relación de la variable estilos y estrategias de afrontamiento en contextos de educación superior. Esta investigación comprende un estudio descriptivo de análisis de documentos de corte empírico, desde un enfoque interpretativo referido a estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes, tanto de forma independiente como en estudios correlacionales entre las dos variables. Se revisaron las bases de datos Dialnet, Redalyc, Scielo y Science Direct, obteniendo un total de 479 artículos, de los cuales 46 cumplían todos los criterios de inclusión (artículo de investigación, revista indexada y población adolescente). Los estudios coinciden en correlaciones positivas entre estilos de afrontamiento activos y bienestar psicológico elevado y en señalar que el rendimiento académico es un fenómeno de múltiples causas y sugieren relaciones con el afrontamiento. Sin embargo, son pocas las investigaciones que correlacionan estadísticamente el afrontamiento con el rendimiento académico de manera directa.

Sicre, E. & Casaro, L. (2014) en Argentina desarrollaron la investigación **“Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología”**. El objetivo fue conocer el tipo de estrategias y afrontamiento que usan los alumnos universitarios y su relación con las variables académicas, como año cursado, cantidad de

materias aprobadas y el género. La investigación tuvo una muestra intencional de 140 estudiantes de la Universidad Católica Argentina, sede Mendoza, en el año 2013. Se hizo uso del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes (Moos, 1993, 1995); adaptación de Ongarato, de la Iglesia, Stover y Fernández Liporace (2009). Los resultados revelaron que el tipo de estrategia de afrontamiento predominante utilizada por los estudiantes es Afrontamiento Por Aproximación Cognitiva.

Córdova, H. (2015) en Ecuador se desarrolló la investigación **“Estrategias de afrontamientos en estudiantes que perdieron el año académico y su influencia en la adaptación al nuevo año escolar del colegio Liceo Cevallos de la ciudad de Ambato”**. Tuvo como objetivo identificar estrategias de afrontamiento de los estudiantes que perdieron el año escolar y su influencia en adaptarse en el nuevo año escolar del colegio Liceo Cevallos de la ciudad de Ambato, su enfoque fue cuanti-cualitativo, se evaluó a 50 alumnos entre las edades de 11 a 18 años de edad que tuvieron fracaso académico, usaron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) que evalúa estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes que perdieron el año académico. Además de la escala auto aplicado de adaptación social (SASS) que identifica el nivel de adaptación frecuente entre los estudiantes investigados como adaptación personal, familiar, social y escolar. Se concluye que los adolescentes carecen de estrategias asertivas que promuevan su salud mental siendo la más utilizada las estrategias de afrontamiento improductivo; así mismo el nivel de adaptación utilizado fue el social en la cual tienen facilidad de relacionarse socialmente, sin embargo el nivel de adaptación personal, la puntuación fue baja, por esto la autoestima y autoconcepto se encuentran afectados.

Rivas, D. López, D. & Barcelata, B. (2007) en México realizaron el trabajo de investigación **“Efectos del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares”**. El estudio tuvo como propósito de analizar la influencia del sexo y la edad en el afrontamiento y el bienestar subjetivo y su posible interrelación en adolescentes, pues ambos pueden ser indicadores de su desarrollo positivo. Participaron 559 adolescentes de 13 a 18 años, de secundaria y bachillerato, quienes completaron la cédula sociodemográfica del adolescente y su familia, la escala de afrontamiento para adolescentes y la escala multidimensional para la medición del bienestar subjetivo; la muestra fue no probabilística e intencional y los análisis multivariados, apuntaron efectos principales del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo, sin efectos significativos de su interacción. En sus resultados se encontró relación positiva entre el afrontamiento productivo con la satisfacción vital y las emociones positivas, así mismo correlación negativa con los afectos negativos en frecuencia e intensidad de ocurrencia, fortaleciéndose así el afrontamiento productivo con base en su relación positiva con el bienestar subjetivo.

Estrada, M. (2017), en Guatemala se desarrolló el siguiente estudio **“Estrategias de afrontamiento en adolescentes con padres separados o divorciados”**. Tuvo como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento que utiliza un grupo de adolescentes cuyas edades son entre 12 y 18 años con padres separados o divorciados. Contó con la participación de 15 adolescentes que tenían padres divorciados o separados, el diseño de la investigación fue de tipo descriptivo, en el cual se utilizó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Se concluyó que los adolescentes hijos de padres separados o divorciados, en el área de resolución de problemas utilizan las estrategias de esforzarse y tener éxito, concentrarse en

resolver el problema y buscar diversiones relajantes. En las estrategias de afrontamiento en relación con los demás aplican con regularidad búsqueda de pertenencia y apoyo social. En cuanto a las estrategias de afrontamiento improductivas destacaron: hacerse ilusiones, preocuparse, autoinculparse y reservarlo para sí.

Picón, J. & Cartuche, Z (2018). En Ecuador se realizó la investigación **“Afrontamiento y bienestar en los adolescentes indígenas y mestizos en unidades educativas fiscales de Saraguro y Cuenca”**. El objetivo del estudio fue describir estilos de afrontamiento y el nivel de bienestar en adolescentes indígenas y mestizos en unidades educativas fiscales de Saraguro y Cuenca. El enfoque fue cuantitativo, tipo descriptivo y de diseño transversal. Se usó la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis y la escala de bienestar psicológico (EBP) de Sánchez-Cánovas. Participaron 66 adolescentes de 17 y 18 años. Los resultados evidencian que el estilo de afrontamiento más usado fue el dirigido a la resolución del problema cuyas estrategias esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y preocuparse, fueron las más utilizadas. El nivel de bienestar fue medio con tendencia a valores altos según las subescalas aplicadas de bienestar psicológico subjetivo y bienestar material; se evidencia que el bienestar material es más alto según las percepciones de los participantes, existiendo diferencias estadísticas significativas en las variables etnia y sexo con los dos constructos de afrontamiento y bienestar.

2.1.2. Nacionales

Cordero, K. & Hernández, K. (2016), en Lima este-Perú, realizaron la tesis **“Socialización parental y estilos de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada de Lima-este”**. El objetivo del

presente estudio es buscar la asociación entre los estilos de socialización parental y estilos de afrontamiento en estudiantes en el nivel secundario de una I.E. Privada de Lima-este. De tipo descriptivo correlacional con corte transversal. Los evaluados fueron 150 adolescentes de 12 y 16 años. Los instrumentos usados fueron fue la escala de estilos de socialización parental (ESPA 29) de García y Musitu (2004) también escala de afrontamiento (ACS) de Frindenberg y Lewis (2000). Los resultados obtenidos demuestran que existe asociación entre los estilos de socialización de la madre y los estilos de afrontamiento: concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes; los estilos de socialización del padre y los estilos de afrontamiento: autoinculparse, apoyo espiritual y fijarse en lo positivo.

Se concluye que la relación establecida entre padres e hijos es de vital importancia para cuando el adolescente afronte sus problemas.

Roggero, S. (2017) en Chimbote efectuó el estudio **“Estilos de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes de la UGEL Santa Chimbote”**. El objetivo fue determinar la relación entre estilos de afrontamiento e ideación suicida, en adolescentes de educación secundaria pertenecientes a la Unidad de Gestión Educativa Local, Santa Chimbote. Su enfoque cuantitativo es de tipo descriptivo, comparativo y correlacional, diseño no experimental y corte transversal. Participaron 523 adolescentes que cursan el primero y quinto año de secundaria a quienes se les aplicó la escala de afrontamiento de adolescentes (Frydenberg y Lewis, 1993) y la escala de ideación suicida de Beck (1979). Los resultados obtenidos muestran que la relación es significativa entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema e ideación suicida, también existe relación significativa directa en un nivel medio entre los niveles de preferencia del estilo de

afrontamiento enfocado en relación con los demás y los niveles de ideación suicida y finalmente, la relación es significativa directa en un nivel medio débil entre los niveles de preferencia del estilo de afrontamiento improductivo y los niveles de ideación suicida. Se concluye señalando que los adolescentes que prefieren el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el centrado en los demás, tienden a no presentar ideaciones suicidas, comparados con los que prefieren modos de estilos improductivos de afrontar el problema, puesto que este grupo de adolescentes, sí tienen una tendencia a presentar ideación suicida.

Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda & Yaringaño (2016) en Lima y Huancayo realizaron la investigación **“Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima, Huancayo”**, cuyo objetivo fue establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, se empleó un tipo de investigación sustantiva-descriptiva, con análisis descriptivo, comparativo correlacional. El diseño que se utilizó fue no experimental, transeccional–correlacional. La muestra estuvo constituida por 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo con edades entre 16 y 25 años. Dicha muestra fue seleccionada mediante muestreo aleatorio simple a quienes se les aplicó la escala de modos de afrontamiento al estrés (COPE) y la escala de bienestar psicológico (SPWB). Se concluyó que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento del estrés centrado en el problema y la emoción y el bienestar psicológico, mientras que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero indirecta.

Malpartida, J. (2017), desarrollo en la ciudad de Trujillo la investigación **“Estrategias de afrontamiento y madurez psicológica en estudiantes de nivel secundario de una**

institución educativa nacional del distrito de Trujillo". El objetivo fue establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones de madurez psicológica en alumnos de nivel secundario de la I.E. Nacional del distrito de Trujillo. La muestra probabilística estuvo conformada por 103 estudiantes. Se utilizó la escala de estrategias de afrontamiento en adolescentes – ACS (Frydenberg y Lewis 2000, adaptado por Angulo, 2012) que permitió encontrar las estrategias de afrontamiento más predominantes en los estudiantes de nivel secundario y el cuestionario de madurez psicológica PSYMAS (Morales, Camps y Lorenzo, 2010, adaptado por Arana 2014) para medir sus niveles de madurez psicológica. Se concluyó que existe una correlación positiva y altamente significativa entre las estrategias de afrontamiento y la escala de orientación al trabajo, así como también en fijarse en lo positivo y buscar apoyo espiritual y la escala de identidad, por otro lado se encontró una correlación negativa y altamente significativa entre las estrategias falta de afrontamiento, reducción de tensión, autoinculparse y reservarlo para sí y la escala de identidad, de igual manera en el área de autonomía.

Hilaquita, G. & Palacios, Y. (2018) en la ciudad de Lima, desarrollaron la investigación **“Ideación suicida y estrategias de afrontamiento frente al impacto del embarazo en adolescentes de un hospital nacional de Lima Metropolitana”**. Tuvo como objetivo determinar la relación entre ideación suicida y estrategias de afrontamiento frente al impacto del embarazo en adolescentes de un hospital nacional de Lima Metropolitana. Se utilizó un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por un grupo de 140 adolescentes gestantes entre 13 y 18 años. Los instrumentos usados fueron la escala de ideación suicida (SSI) de Beck, adaptada en el Perú por Eugenio y Zelada (2011) y la Escala de Afrontamiento para

Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (2000). Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación negativa altamente significativa entre ideación suicida y quince de las estrategias de afrontamiento ($\rho=-0.562^{**}p<0.05$). Se concluye que, a mayor uso de las estrategias de afrontamiento, menor riesgo de ideación suicida y viceversa.

Sánchez, A. (2018), desarrolló su tesis “**Autocontrol, estrategias de afrontamiento y violencia escolar en adolescentes del distrito de Cascas**” en La Libertad, con el objetivo de conocer la influencia de autocontrol y estrategias de afrontamiento en la violencia escolar en adolescentes del distrito de Cascas. La investigación es no experimental, de corte transversal y de tipo correlacional, en una muestra compuesta por 440 alumnos del 1er al 5to año de secundaria matriculados en el año 2017, con edades entre 11 a 19 años. Se utilizó el cuestionario de autocontrol infantil y adolescente CACIA, de Capafons, escala de afrontamiento para adolescentes ACS, creada por Frydenberg y Lewis y el cuestionario para evaluar la violencia escolar en educación secundaria CUVE3-ESO, creada por Álvarez. Se concluyó que algunas de las dimensiones de las variables de autocontrol y estrategias de afrontamiento se correlacionan significativamente o logran explicar a la violencia escolar.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estrategias de afrontamiento

La conducta de afrontamiento fue definida por Lazarus y Folkman (1984) como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que dependen del contexto, de tal manera que pueden cambiar ante una situación determinada modificando el estado emocional del inicio al fin en un encuentro estresante”

Según Stone y Cols (1988), el afrontamiento se refiere a la serie de “pensamientos y acciones que capacitan a las personas para manejar situaciones difíciles”.

Wethington & Kessler, (1990) en la conducta de afrontamiento definida por Lazarus y Folkman (1984) contemplan al afrontamiento como un proceso en constante cambio y hace referencia a las condiciones del contexto sociocultural y como determinan la interacción del sujeto con él mismo y su entorno, reconoce también la mutua interacción entre el individuo y las instituciones sociales a las que pertenece y que a su vez integran el ambiente que lo rodea, sustentado en un enfoque cognitivo-fenomenológico.

Según Fernández-Abascal (1997), las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes. En cada persona se presentan diferentes formas de enfrentar cada situación y ello se relaciona con sus creencias, sus habilidades de interactuar con los demás, sus valores y capacidades para afrontar situaciones difíciles.

Asimismo Lazarus y Lazarus, (2000) resalta que el afrontamiento da forma a las emociones y las regula una vez generadas, así como las situaciones a veces conflictivas que las provocan, es lo que la persona piensa y hace en un intento de regular la tensión y las emociones relacionadas con ella, tanto si estos intentos tienen éxito o no.

Según Casullo y Fernández Liporace (2001) entienden que la capacidad de afrontamiento es el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que una persona usa para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan.

El estilo de afrontamiento puede considerarse como una disposición general que conduce a la persona a pensar y actuar de forma estable o no, ante diferentes situaciones (Sandín, Chorot, Santed y Jiménez, 1995), mientras que las estrategias de afrontamiento se establecen en función de la situación. Pelechano, (2000), considera que ambos conceptos son complementarios, siendo el estilo de afrontamiento una forma estable o consistente de afrontar el estrés, mientras que las estrategias de afrontamiento son acciones y comportamientos más específicos de la situación.

2.2.2. Reseña Histórica

En sus inicios, dentro de la orientación psicodinámica, recibieron el nombre de mecanismos de defensa. En los años sesenta y setenta, se empieza a utilizar el término afrontamiento. En la década de los 80 y de los 90 las definiciones de estrategias de afrontamiento planteadas por autores, algunas de las cuales eran semejantes, mientras que otras se centraban en aspectos claramente diferentes. En la actualidad se cuenta con modelos elaborados para niños y adolescentes en los que se tienen en cuenta las peculiaridades de los cambios que se producen en esta etapa evolutiva, los aspectos que determinan que esos cambios sean percibidos como estresantes o no, así como la características y la relevancia de recursos personales y sociales disponibles para hacer frente a los estresores.

2.2.3. Importancia

Se considera importante la comprensión del tema dado que la problemática psicosocial que presenta la adolescencia será mejor comprendida e intervenida conociendo las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes frente a sus problemas, puesto que durante esta etapa; ellos o ellas experimentan importantes cambios a nivel físico, emocional,

cognitivo y social, estos les generan estrés; así como también la presencia de enfermedades, la pérdida de seres queridos, los conflictos matrimoniales entre los padres, el fracaso escolar, el abuso por parte de compañeros, etc.

2.2.4. Características

McCubbin, Cauble y Patterson (1982) señala que los procesos de afrontamiento se presentan de forma individual, así como también son mediadores en el ámbito social.

- El afrontamiento es un proceso, que implica un cambio continuo y específico para cada situación, de ahí que no deba ser considerado como un rasgo.
- El afrontamiento es el esfuerzo realizado, por tanto, no se debe confundir, el dominar la situación o con la obtención de logros.
- La demanda de esfuerzo excluye las conductas automáticas o los estilos cognitivos.
- El afrontamiento es un proceso multidimensional, incluye componentes identificables como conductas, motivaciones. No obstante las personas utilizan una gran variedad de estrategias.
- Varían conforme se va desarrollando la situación estresante, transformando la valoración cognitiva, en búsqueda del significado de suceso y también del problema que busca confrontar la realidad, manejando las consecuencias.

2.2.5. Clasificación

Lazarus y Folkman (1986) propone dos estilos de afrontamiento: aquel que se centra en el problema y otro centrado en la emoción, hasta la especificación de 18

estrategias de afrontamiento, como se hace en el instrumento desarrollado por Frydenberg y Lewis, (1996). Dichas estrategias han sido agrupadas en tres estilos de afrontamiento, los cuales pueden representar aspectos funcionales o disfuncionales de afrontamiento. El afrontamiento funcional o adaptativo es aquél en que el problema es definido, las alternativas de solución generadas y las acciones son llevadas a cabo; mientras que el afrontamiento disfuncional se refiere al manejo y la expresión de sentimientos al momento de afrontar eventos estresante, se centra en las emociones y en intentar relajarse.

Ambos tipos dependen de la bondad del ajuste entre la evaluación que la persona hace de lo que está sucediendo y de sus opciones de afrontamiento Frydenberg, (1997a). Dos son los estilos considerados como productivos o funcionales, uno de ellos es el denominado Resolver el problema, que refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa y el otro es el de Referencia hacia los otros, que implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos. Dentro de este contexto, las estrategias de afrontamiento empleadas por las personas están fuertemente condicionadas por la percepción que se haga de la situación (evaluación primaria) y de los recursos con que se cuentan para hacerle frente (evaluación secundaria).

El Afrontamiento no-productivo es el estilo disfuncional, ya que las estrategias pertenecientes a éste no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más bien a la evitación (Frydenberg y Lewis, 1993a; 1996a; 1999) a la distracción, en tomar distancia del evento estresante o volcarse en otra actividad para no pensar. Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema. En

cambio las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro y liberarlas se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones.

Por su parte, Carver, Scheier y Weintraub, (1989), extiende el panorama presentando quince estrategias: el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades competitivas, la postergación de afrontamiento, el soporte social instrumental y emocional, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, el acudir a la religión, la expresión de las emociones, el uso de alcohol y drogas y el no compromiso conductual y cognitivo.

2.2.6. Dimensiones

Frydenberg y Lewis (1991) describe las estrategias de afrontamiento en los adolescentes como aquella consecuencia de las experiencias vividas, que conforman el estilo de afrontamiento propio y establece las estrategias empleadas de acuerdo con cada situación; además, plantean que lo más adecuado para poder determinar el triunfo de una estrategia es el propio sujeto desde el ámbito personal, y si obtuvo el éxito que él esperaba. La Escala de Afrontamiento para Adolescentes contiene 18 estrategias de afrontamiento o 18 escalas que se agrupan en tres estilos de afrontamiento:

1. Resolver el problema. Abarca las siguientes estrategias:
 - Concentrarse en la resolución del problema (Rp).
 - Esforzarse por el éxito (Es).
 - Invertir en amigos íntimos (Ai).
 - Fijarse en lo positivo (Po).

- Buscar diversiones relajantes (Dr).
 - Distracción física (Fi).
2. Referencia hacia los otros, reúne las estrategias de:
- Buscar apoyo social (As).
 - Acción social (So).
 - Buscar apoyo espiritual
 - Buscar ayuda profesional (Ap).
3. Afrontamiento no-productivo. Estas son la estrategias:
- Preocuparse (Pr).
 - Buscar pertenencia (Pe).
 - Hacerse ilusiones (Hi).
 - Falta de afrontamiento (Na).
 - Ignorar el problema (Ip).
 - Reducción de la tensión (Rt).
 - Reservarlo para sí (Re).
 - Autoinculparse (Cu).

2.2.7. Normatividad

a. Modelo Transaccional de Estrés y Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984)

Hace énfasis a la interacción entre la persona y el ambiente, por lo tanto, el estrés es concebido como un desbalance entre la percepción de la persona de las demandas que se le imponen y la percepción de los recursos que ella tiene para afrontar estas demandas, evaluándose el entorno como amenazante o desbordante de sus recursos. Es

la experiencia subjetiva la que determina si un evento es estresante o no.

Se centra básicamente en los procesos cognitivos que se desarrollan entorno a una situación estresante. Para el autor la experiencia estresante resulta de las transacciones (intercambios) entre la persona y el entorno. Estas transacciones dependen del impacto del estresor ambiental, dirigido en primer lugar por las evaluaciones que hace la persona del estresor y, en segundo lugar, por los recursos personales, sociales o culturales disponibles para hacer frente a la situación de estrés.

De igual forma, cuando alguien se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarlo como estresor, una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a la situación. Es una evaluación orientada a "qué se puede hacer en este caso". Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento.

Por lo tanto, según la autora la eficacia de las estrategias de afrontamiento y los resultados asociados a ella dependen de los aspectos estables (características de la personalidad, valores y creencias personales) así como de elementos unidos a la propia situación, entre los que destacan las emociones que la persona siente en ese momento (Lazarus, 2000).

b. Teoría del Afrontamiento de Erica Frydenberg (1997)

Define al afrontamiento como «las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas».

La autora afirma que estas estrategias permiten conocer los pensamientos, acciones y lo que siente cada adolescente, argumenta que en esta etapa del ciclo vital se desarrollan competencias psicosociales muy importantes para el presente y el futuro de cada sujeto.

Propone un modelo de afrontamiento, integrando los concomitantes relacionados con el afrontamiento. Donde los aspectos biológicos de la persona, tales como la motivación, percepción de la situación, la intencionalidad, la personalidad, características de la familia, las relaciones con sus pares y en la escuela; impactan en la valoración y en la respuesta al estrés. La persona valora las consecuencias, si son probables de llevar al éxito, amenaza o desafío y los recursos los que dispone para afrontar. La intención a la acción junto a la acción misma determina el resultado.

Propone un modelo de afrontamiento, integrando varios aspectos relacionados como la dimensión biológica de la persona, la motivación, percepción de la situación, la intencionalidad, la personalidad, características de la familia en la que se encuentra, sus relaciones en la escuela, y con sus pares; impactan en la valoración y en la respuesta al estrés. El individuo valora las consecuencias, si son probables de llevar al éxito, amenaza o desafío y qué recursos disponibles tiene para afrontar. La intención a la acción junto a la acción misma determina el resultado.

Plantea que ante una circunstancia estresante, una persona emite una respuesta y luego de una respuesta el resultado de la misma es re-evaluado y otra respuesta puede seguir. Denota un mecanismo circular: a una valoración le

sigue otra sobre el posible impacto de las consecuencias, lo cual determina si las estrategias de afrontamiento utilizadas serán probables de usarse otra vez o se rechazarán en un futuro. Este proceso formaría el repertorio de estrategias del individuo. Cuál de estas estrategias se adoptan o rechazan depende de la eficacia del resultado juzgado por el individuo.

c. Modelo de resistencia de ajuste familiar y adaptación (McCubbin & McCubbin 1993; McCubbin, McCubbin, & Thompson, 1992)

Este modelo, considerado uno de los más recientes constructos teóricos sobre estrés y afrontamiento familiar, propone que la familia vive una fase de ajuste y otra de adaptación frente al estrés; en ambas las estrategias de afrontamiento son unos de los diversos mecanismos que interactúan y determinan el proceso y resultado familiar ante un estresor. La resistencia que hace referencia a los esfuerzos de familia que buscan minimizar o reducir el impacto del estresor; y por otro lado, la adaptación se define como los esfuerzos que se dirigen a organizarse y consolidarse como sistema para recuperar el orden alterado por el evento estresante.

Por otra parte, el afrontamiento familiar ilustra una dinámica de grupo, que busca regular las tensiones que enfrentan y garantizar la salud de sus miembros. Las familias hacen frente a muchas demandas a lo largo de su ciclo vital; la teoría de la resistencia familiar centra sus esfuerzos en el estudio de las transiciones familiares normativas y la respuesta familiar a la crisis. Permitiendo elevar los niveles de conocimiento de las familias acerca del afrontamiento más útil ante los sucesos y tensiones propios de esta etapa del desarrollo familiar, así como optimizar sus estrategias frente a estos sucesos y tensiones, siempre apoyando sus propias

habilidades, capacidades y resistencias. El afrontamiento familiar es visto como un grupo de interacciones dentro de la familia y transacciones entre la familia y la comunidad.

2.3. Definiciones conceptuales

a) Estrategias de afrontamiento

Para Díaz Martín (2010) forma parte de la variedad de recursos psicológicos de cualquier sujeto y es una de las variables personales declaradas como partícipes en los niveles de calidad de vida.

Según Everly (1989), estrategia de afrontamiento es "como un esfuerzo para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, estos esfuerzos pueden ser psicológicos o conductuales".

b) Afrontamiento en adolescentes

Según González, (2002); el afrontamiento en los adolescentes se relaciona con un conjunto de acciones y cogniciones que los capacita para tolerar, evitar o minimizar los efectos producidos por un evento estresante.

Igualmente Jessor, (1991); Wray-Lake, Syvertsen & Flanagan, (2016) consideran la adolescencia, una etapa en la que se pueden producir altos niveles de estrés debido al desempeño de nuevos roles psicosociales, la toma de decisiones acerca del proyecto de vida y al enfrentamiento de los acontecimientos vitales tales como los cambios físicos, interpersonales, afectivos y cognitivos que vive el adolescente.

Compas, Orosan y Grant (1993) explican este fenómeno sosteniendo que el uso de habilidades de solución de problemas se adquiere en el inicio de la adolescencia y no se incrementan durante ese período; debido a ello el aprendizaje de las estrategias centradas en las emociones se mantiene a lo largo de toda la adolescencia.

c) Estrés

Según Lazarus y Folkman (1986) señalan que el estrés se produce en la interacción entre la persona y su contexto, en el que está incluido. El estrés aparece cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal. Por intermedio se encuentra la evaluación cognitiva que realiza el sujeto; pero además, tiene en cuenta el elemento emocional que conlleva esta situación.

d) Estilos y estrategias de afrontamiento

1) Resolver el problema

Según Canessa, (2002) refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa, se distingue por los esfuerzos que se dirigen a resolver el problema manteniendo una actitud optimista y socialmente vinculada. Comprende las siguientes estrategias:

- Concentrarse en resolver el problema (Rp).- Está dirigida a resolver el problema, observándolo metódicamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones.
- Esforzarse y tener éxito (Es).- Es la estrategia que comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación.
- Invertir en amigos íntimos (Ai). Alude al esfuerzo que se hace por comprometerse en alguna relación de tipo personal o íntimo que conlleva la búsqueda de relaciones personales.
- Fijarse en lo positivo (Po).- Se caracteriza por ítems que indican una visión optimista y positiva de la situación presente y la disposición a observar el lado bueno de las cosas y considerarse afortunado.
- Buscar diversiones relajantes (Dr).- Está representada por ítems que describen actividades de esparcimiento y relajantes, como leer o pintar.

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

2) Referencia hacia los otros

Según Canessa, (2002) comprende un intento para enfrentar el problema acudiendo al apoyo y a los recursos de las demás personas, como pares, profesionales o deidades. Abarca las siguientes estrategias:

- Buscar apoyo social (As).- Estrategia que consiste en la preferencia a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución.
- Buscar apoyo espiritual (Ae).- Está compuesta por ítems orientados al rezo, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o en Dios.
- Acción social (So).- Consiste en dejar que otros conozcan cuál es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades, asistiendo a reuniones.
- Buscar ayuda profesional (Ap).- Se basa en buscar la opinión de profesionales, como maestros o consejeros.

3) Afrontamiento no-productivo

Según Canessa, (2002) está asociado a una incapacidad para afrontar los problemas y contiene estrategias de evitación. Tal estilo no lleva a la solución del problema, pero sí lo alivia. Reúne las siguientes estrategias

- Preocuparse (Pr).- Se representa por elementos que indican temor por el futuro o preocupación por la felicidad futura.
- Buscar pertenencia (Pe).- Indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás y por lo que otros piensan.

- Hacerse ilusiones (Hi).- Es la estrategia expresada por ítems basados en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz.
- Falta de afrontamiento (Na).- Expresan la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y es propenso a desarrollar problemas psicológicos que pueden provocar síntomas físicos.
- Ignorar el problema (Ip).- Agrupa ítems que revelan un esfuerzo consciente por negar el problema o desinteresarse de él.
- Reducción de la tensión (Rt).- Sus ítems exponen el intento por sentirse mejor y de relajar la tensión.
- Reservarlo para sí (Re).- Es la estrategia expresada por ítems que demuestran que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas.
- Autoinculparse (Cu). Incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas y colmado de preocupaciones.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo

La presente investigación es de tipo descriptivo, puesto que describe ciertos rasgos de la realidad y muestra el comportamiento del fenómeno. La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hechos y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta (Sabino, 1986)

Asimismo, busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Es decir, únicamente pretenden medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables a las que se refieren (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Según Fidias G. Arias (2012), consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere.

3.1.2. Diseño

Se utilizó para conseguir los objetivos planteados la investigación no experimental.

Según Arnau (1995) es un conjunto de métodos y técnicas de investigación distinta de la estrategia experimental y cuasi-experimental. Destaca que en este tipo de investigaciones no hay ni manipulación de la variable independiente ni aleatorización en la formación de los grupos.

Para Kerlinger y Lee (2002) es la búsqueda empírica y sistemática en la que el científico no posee control directo de las variables independientes, debido a que sus manifestaciones ya han ocurrido. Se hacen inferencias sobre las relaciones entre las variables, sin intervención directa, de la variación asociada de las variables independiente y dependiente.

3.2. Población y muestra de estudio

3.2.1. Población

La población está conformada por 65 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 15 y 19 años, de 4to y 5to de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana.

3.2.2. Muestra

La muestra es de tipo censal pues se seleccionó el 100% de la población, al considerarla un número manejable de sujetos. Está conformada por 65 estudiantes del nivel secundario de 4to y 5to año.

De este modo, López (1998) afirma que “la muestra censal es aquella porción que representa toda la población”. Cuando la población es pequeña se tomará todo para el estudio.

3.3. Identificación de la variable y su operacionalización

3.3.1. Variable de estudio

La variable a estudiar son las estrategias de afrontamiento que es definida por Frydenberg y Lewis, (1993) en su trabajo con adolescentes como un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular. Ellas representan un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo. Este estudio describe los eventos estresores más comunes en esta etapa de

la vida, intentando así tener una visión más clara y profunda del tema del estrés y el afrontamiento en la adolescencia.

3.3.2. Operacionalización de la variable

Mediante el instrumento Escala de Afrontamiento para Adolescentes Revisada ACS Lima (Beatriz Cannesa, 2002) es que se realiza esta operacionalización de la variable estrategias de afrontamiento.

Tabla 1. Operacionalización de la variable.

Variable	Dimensiones	Peso	N° de ítems	Indicadores	Niveles
Estrategias de afrontamiento Son las conductas y acciones que se generan en respuesta a las demandas planteadas al individuo, las cuales intentan modificar o remediar y otras indican la incapacidad para manejar la demanda (Frydenberg y Lewis, 1999).	Resolver el problema Refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa (Cannesa, 2002)	31.25%	5	Concentrarse en resolver el problema (Rp) 02, 21, 39, 57, 73	Nunca lo hago
					Lo hago raras veces
					Lo hago algunas veces
					Lo hago a menudo
					Lo hago con mucha frecuencia
			5	Esforzarse y tener éxito (Es) 03, 22, 40, 58, 74	Nunca lo hago
					Lo hago raras veces
					Lo hago algunas veces
					Lo hago a menudo
			5	Invertir en amigos íntimos (Ai) 05, 24, 42, 60, 76	Nunca lo hago
					Lo hago raras veces
					Lo hago algunas veces
					Lo hago a menudo
			4	Fijarse en lo positivo (Po) 16, 34, 52, 70	Lo hago con mucha frecuencia
					Nunca lo hago
					Lo hago raras veces
					Lo hago algunas veces
			3	Buscar diversiones relajantes (Dr) 18, 36, 54	Lo hago a menudo
					Lo hago con mucha frecuencia
	Nunca lo hago				
	Lo hago raras veces				
3	Distracción física (Fi) 19, 37, 55	Lo hago algunas veces			
		Lo hago a menudo			
		Lo hago con mucha frecuencia			
		Nunca lo hago			
Referencia hacia los otros.	22.5%	5	Buscar Apoyo Social (As)	Nunca lo hago	

	Implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos (Canessa, 2002)			01, 20, 38, 56, 72	Lo hago raras veces	
					Lo hago algunas veces	
					Lo hago a menudo	
					Lo hago con mucha frecuencia	
					Nunca lo hago	
					Lo hago raras veces	
	5	Acción social (So) 10, 11, 29, 47, 65				Lo hago algunas veces
						Lo hago a menudo
						Lo hago con mucha frecuencia
						Nunca lo hago
	4	Buscar apoyo espiritual (Ae) 15, 33, 51, 69				Lo hago raras veces
						Lo hago algunas veces
Lo hago a menudo						
Lo hago con mucha frecuencia						
4	Buscar ayuda profesional (Ap) 17, 35, 53, 71				Nunca lo hago	
					Lo hago raras veces	
					Lo hago algunas veces	
					Lo hago a menudo	
Afrontamiento no- productivo. es el estilo disfuncional, ya que las estrategias pertenecientes a éste no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más bien a la evitación (Frydenberg y Lewis, 1993a; 1996a; 1999).	46.25%				Nunca lo hago	
					Lo hago raras veces	
					Lo hago algunas veces	
					Lo hago a menudo	
					Lo hago con mucha frecuencia	
					Nunca lo hago	
	5	Preocuparse (Pr) 04, 23, 41 59, 75				Lo hago raras veces
						Lo hago algunas veces
						Lo hago a menudo
						Lo hago con mucha frecuencia
	5	Buscar pertenencia (Pe) 06, 25, 43, 61, 77				Nunca lo hago
						Lo hago raras veces
Lo hago algunas veces						
Lo hago a menudo						
5	Hacerse ilusiones (Hi) 07, 26, 44, 62, 78				Lo hago con mucha frecuencia	
					Nunca lo hago	
					Lo hago raras veces	
					Lo hago algunas veces	

					Lo hago a menudo
					Lo hago con mucha frecuencia
			5	Falta de afrontamiento (Na) 08, 27, 45, 63, 79	Nunca lo hago
					Lo hago raras veces
					Lo hago algunas veces
					Lo hago a menudo
					Lo hago con mucha frecuencia
			4	Ignorar el problema (Ip) 12, 30, 48, 66	Nunca lo hago
					Lo hago raras veces
					Lo hago algunas veces
					Lo hago a menudo
					Lo hago con mucha frecuencia
			5	Reducción de la tensión (Rt) 9, 28, 46, 64, 80	Nunca lo hago
					Lo hago raras veces
					Lo hago algunas veces
					Lo hago a menudo
					Lo hago con mucha frecuencia
			4	Reservarlo para sí (Re) 14, 32, 50, 68	Nunca lo hago
					Lo hago raras veces
					Lo hago algunas veces
					Lo hago a menudo
					Lo hago con mucha frecuencia
			4	Autoinculparse (Cu) 13, 31, 49, 67	Nunca lo hago
					Lo hago raras veces
					Lo hago algunas veces
					Lo hago a menudo
					Lo hago con mucha frecuencia

3.4. Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico

3.4.1. Técnicas

Trespalacios, Vázquez y Bello, (2005) y Bernal, (2010) nos indican que las técnicas a emplearse en la investigación son:

- a) Técnicas de recolección de información indirecta. Se recopiló información de fuentes bibliográficas y estadísticas; recurriendo a las fuentes de origen, pudiendo ser libros, revistas, trabajos de investigaciones, etc.
- b) Técnicas de recolección de información directa. Se recopiló información mediante la aplicación de encuestas en muestras representativas de la población
- c) Técnica de observación. Nos permite conocer directamente el objeto de estudio para luego describir y analizar situaciones sobre la realidad estudiada.

3.4.2. Instrumento de evaluación

El instrumento de medición y evaluación será la Escala de Afrontamiento para adolescentes de Erica Frydenberg y Ramón Lewis, adaptada por Beatriz Canessa, 2000. Evalúa la frecuencia de utilización de estrategias de afrontamiento de los adolescentes también puede ser usado para obtener información sobre cómo actúan en diversas situaciones y examinar sus propias conductas de afrontamiento.

FICHA TÉCNICA:

Nombre de la escala :	Escala de afrontamiento para adolescentes Revisada (ACS Lima).
Autores :	Erica Frydenberg y Ramón Lewis (1993).

Adaptación al español :	Pereña y Seisdedos (1995).
Adaptación Peruana :	Beatriz Canessa (2002).
Administración :	Individual o colectiva.
Duración :	10 a 15 minutos aproximadamente.
Aplicación :	Adolescentes de 12 a 18 años.
Total de ítems :	80.
Significación :	Evaluación de las estrategias de afrontamiento (“coping”).
Objetivo :	Identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes.
Tipificación :	Baremos percentilares por sexo. (Muestra peruana: Lima Metropolitana).

El Adolescent Coping Scale (ACS) es un inventario de autoinforme de 80 elementos, que permite evaluar con fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento diferentes y se obtuvieron de forma empírica mediante un análisis factorial. Fue elaborado por los psicólogos Erica Frydenberg y Ramón Lewis en 1993, en Australia, elaborando para su medición 79 ítems cerrados más uno abierto, describiendo cada ítem una respuesta de afrontamiento diferente. Estas 18 escalas fueron agrupadas en 3 estilos de afrontamiento:

- 1) Dirigido a Resolver el problema, refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa. Comprende las estrategias Concentrarse en resolver el problema (Rp), Esforzarse y tener éxito (Es), Invertir en amigos íntimos (Ai), Fijarse en lo positivo (Po), Buscar diversiones relajantes (Dr), Distracción física (Fi).
- 2) Referencia a otros, implica compartir las preocupaciones con otros y buscar su apoyo, son considerados como funcionales. Las estrategias

son Buscar apoyo social (As), Acción social (So), Buscar apoyo espiritual (Ae) y Buscar ayuda profesional (Ap).

- 3) Afrontamiento no productivo, resulta disfuncional, ya que las estrategias que incluye no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más hacia la evitación. Abarca las estrategias Preocuparse (Pr), Buscar pertenencia (Pe) Hacerse ilusiones (Hi), Falta de afrontamiento (Na), Ignorar el problema (Ip), Reducción de la tensión (Rt), Reservarlo para sí (Re) y Autoinculparse (Cu).

La adaptación española de la prueba Adolescent Coping Scale (ACS) fue realizada por Pereña y Seisdedos en (1995) en España, siendo esta adaptación utilizada en la investigación de Canessa (2002). Se trabajó con una muestra de 452 sujetos, compuesta por 162 varones y 290 mujeres, entre 12 y 20 años de edad. Se compone de 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto, consta de una Forma Específica que permite evaluar las respuestas a un problema particular citado por el sujeto y una Forma General que se refiere a como el sujeto afronta sus problemas en general. Se ha considerado publicar la escala completa ya que es de simple aplicación y el tiempo requerido es muy breve.

En Perú, Beatriz Canessa (2002) realizó la adaptación psicométrica de la versión española del Adolescent Coping Scale (ACS) en su forma general. Se hizo una revisión lingüística de la prueba, para lo cual fue supervisada por 10 jueces, todos psicólogos profesionales. Después de hacer los cambios respectivos de acuerdo con los requerimientos observados, se elaboró la versión revisada, la cual fue aplicada a un grupo piloto de 19 escolares de centro educativos particulares y estatales, entre los 13 y los 18 años (9 pertenecientes a un nivel socioeconómico alto y 9 pertenecientes a un nivel socioeconómico bajo; de todos ellos 6 fueron hombres y 13 mujeres). Luego de dicha aplicación, se realizaron modificaciones en las instrucciones, se hizo la eliminación de la pregunta abierta y la suma 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, seguidamente se efectuó la redacción de los ítems y las alternativas de respuesta, obteniéndose así la versión final, a la que se le dio el nombre de Escalas de Afrontamiento para Adolescentes Revisadas (ACS Lima).

La aplicación del instrumento se realiza de forma manual al igual que su calificación, siendo puntuadas mediante una escala de tipo Likert según la frecuencia que son utilizadas:

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

Cada respuesta A, B, C, D y E, corresponde a una puntuación 1, 2, 3, 4 y 5 respectivamente, sumándose luego las puntuaciones obtenidas en cada escala y multiplicándose por el coeficiente de corrección respectivo:

Coeficiente de corrección x 4 para:

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

Coeficiente de corrección x 5 para:

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

Coeficiente de corrección x 7 para:

- Buscar diversiones relajantes
- Distracción física

Tras el ajuste realizado se pueden interpretar los resultados de forma cualitativa bajo las siguientes pautas:

Tabla 2. Pautas de interpretación para las puntuaciones ajustadas.

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

3.4.3. Adaptación

Este manual tuvo el propósito de describir las estrategias de afrontamiento y conocer los eventos estresores más comunes en los adolescentes, del mismo modo, el procedimiento de calificación y diagnóstico de la Escala de afrontamiento para adolescente Revisada ACS Lima de Canessa y de esta forma, los diferentes problemas que presentan, pueden ser mejor comprendidos e intervenidos.

3.4.4. Confiabilidad y validez

El análisis factorial realizado según el método de los componentes principales y la rotación oblicua oblmin fue llevado a cabo en tres etapas o muestras de ítems, pues de esta forma se evitaron las dificultades estadísticas de analizar en un solo paso los 80 reactivos agrupados en 18 escalas. Cada una de las tres muestras agrupó aleatoriamente seis escalas o estrategias diferentes con sus ítems respectivos. Los resultados del análisis factorial en las tres etapas mostraron que las medidas previas, como son el Kaiser- Meyer-Olkin de adecuación al muestreo y el test de esfericidad de Bartlett, indicaron la pertinencia de realizar el análisis estadístico, ya que es factible obtener resultados relevantes.

Los resultados obtenidos en el análisis factorial de los ítems de cada una de las escalas, a través del cual se encontraron que todos los ítems de las 18 escalas, excepto uno, fueron aceptados y concordantes entre sí, lo cual demuestra que la versión modificada del ACS es consistente con la versión española. Sólo uno de los 80 ítems no fue aceptado, pues la correlación ítem-test corregido, no fue mayor de 0.20. Este ítem fue el 33, pertenece a la escala 14, Buscar apoyo espiritual. Los resultados de los análisis factoriales por partes revelaron que se mantienen las escalas con la inclusión en algunos casos de ítems específicos, lo cual nos indicaría que la prueba tendría validez de constructo. A partir del análisis factorial de las escalas del ACS revisado se identificó la existencia de seis factores, los cuales permitieron explicar el 67,6% de la varianza total. En cuanto al análisis de la confiabilidad por consistencia interna de las escalas del ACS Lima se puede observar que las escalas con los valores alfa más pequeños fueron la escala 17 Buscar diversiones relajantes con .48 y la escala 7 Hacerse ilusiones con .52; mientras que los valores alfa más altos correspondieron a las escalas 18 Distracción física con .84 y la

escala 16 Buscar ayuda profesional con .76; por otro lado se observa el contraste estadístico de la significación de cada coeficiente alfa indica que todos los resultados fueron significativos a una probabilidad mayor de .05, por lo cual puede concluirse que todas las escalas del ACS Lima son confiables.

3.4.5. Baremo

Tabla 3. Baremo del rango percentilar del ACS Lima (varones)

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

RP	E1As	E2Rp	E3Es	E4Pr	E5Ai	E6Pe	E7H	E8Na	E9Rt	E10So	E11lp	E12Cu	E13Re	E14Ae	E15Po	E16Ap	E17Dr	E18F
99	96	100	100	100	100	92	92	76	76	72	83	95	95	93	100	100	105	105
95	84	92	92	96	92	88	84	60	60	60	70	80	85	80	90	80	105	105
90	77	88	84	92	88	84	76	56	52	56	60	75	77	75	85	70	98	105
85	76	84	84	92	84	80	72	52	48	48	55	75	75	70	80	65	98	98
80	72	80	80	88	80	76	68	48	44	48	55	70	70	70	75	60	91	91
75	68	80	76	84	80	76	68	48	44	44	50	65	65	65	75	60	91	91
70	68	76	76	84	76	72	64	44	40	44	50	65	65	60	75	55	84	84
65	64	76	76	80	72	72	64	44	36	40	45	60	65	60	70	50	84	77
60	60	72	72	80	69	72	60	40	36	40	45	60	60	60	70	50	84	77
55	60	72	72	76	68	68	60	40	32	40	45	55	60	55	65	45	77	70
50	56	68	68	76	64	68	60	38	32	36	40	55	55	53	65	45	77	70
45	56	68	68	76	64	64	56	36	32	36	40	53	55	50	60	40	77	63
40	52	68	64	72	60	64	56	36	28	32	39	50	50	50	60	40	70	63
35	52	64	64	72	56	60	52	32	28	32	35	50	50	45	60	40	70	56
30	48	64	64	68	52	60	52	32	28	32	35	45	50	45	55	35	70	56
25	44	60	60	64	52	56	48	28	24	28	35	45	45	40	55	35	70	49
20	44	56	60	64	48	56	48	28	24	28	30	40	45	37	50	30	63	49
15	40	56	56	60	44	52	44	24	24	28	30	40	40	35	48	30	63	42
10	36	52	52	56	36	48	40	24	20	24	25	35	35	30	45	25	56	35
5	32	44	48	52	32	40	36	20	20	20	20	30	30	25	40	20	49	28
M	57.55	69.18	69.25	75.22	63.96	65.6	58.72	38.93	34.91	38.22	42.71	54.96	56.49	52.82	63.94	46.73	76.68	68.5
DE	15.84	14.74	12.71	13.78	19.73	13.83	13.9	12.62	12.52	11.77	14.12	16.26	16.15	17.13	15.53	18.39	16.56	24.35

Tabla 4. Baremo del rango percentilar del ACS Lima (mujeres)

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

RP	E1As	E2Rp	E3Es	E4Pr	E5Ai	E6Pe	E7H	E8Na	E9Rt	E10So	E11lp	E12Cu	E13Re	E14Ae	E15Po	E16Ap	E17Dr	E18F
99	100	100	96	100	100	92	92	76	84	76	80	100	95	90	100	90	105	105
95	88	92	92	96	92	88	84	68	72	64	65	85	85	85	85	80	98	105
90	84	88	84	92	88	84	76	64	64	60	55	80	75	80	80	70	98	91
85	80	84	83	92	88	80	76	56	60	56	54	75	74	75	80	65	91	84
80	80	80	80	88	84	80	72	52	56	52	50	70	70	75	75	60	91	77
75	76	80	76	88	80	76	68	52	52	52	45	65	65	70	75	55	84	70
70	76	76	76	84	76	76	68	48	52	48	45	65	65	70	70	55	84	63
65	72	76	72	84	76	72	64	48	48	48	45	60	60	65	70	50	84	63
60	68	72	72	80	72	72	64	44	44	44	40	60	60	65	65	50	77	56
55	68	72	72	80	72	68	60	44	44	44	40	55	55	60	65	45	77	56
50	64	68	68	76	68	68	60	44	40	40	40	55	55	60	65	45	77	49
45	60	68	68	76	64	64	56	40	40	40	35	55	50	55	60	40	70	49
40	60	64	64	72	64	64	56	40	36	40	35	50	50	55	60	40	70	42
35	56	64	64	72	60	60	56	36	36	36	35	50	50	50	60	40	70	42
30	52	60	64	68	56	60	52	36	32	36	30	45	45	50	55	35	70	42
25	52	60	60	68	52	56	52	36	32	32	30	45	45	45	55	35	63	35
20	48	56	60	64	48	56	48	32	32	32	30	40	40	45	50	30	63	28
15	44	52	56	60	44	52	44	32	28	28	25	40	40	40	50	30	56	28
10	40	48	52	60	40	44	44	28	24	28	25	35	35	35	45	25	49	21
5	36	40	48	52	36	40	36	24	24	24	20	30	30	30	40	20	42	21
M	63.48	68.77	68.95	76.43	66.17	66.02	59.81	43.83	43.57	42.25	39.83	56.52	55.23	58.25	63.69	46.28	74.11	54.1
DE	16.66	14.78	12.34	14	18.23	14.63	13.66	13.38	15.46	12.55	13.14	16.61	16.36	16.74	14.51	16.67	16.38	24.69

3.5. Procedimiento de recolección de datos

Se solicitó una carta de presentación a la autoridad de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, para poder realizar la presente investigación y así obtener la autorización del director de la institución educativa. Seguidamente se procedió a la aplicación de la escala a los estudiantes de nivel secundaria, con la entrega de los instrumentos a cada uno de ellos; dándoles las respectivas instrucciones y consigna; ellos a su vez participaron de forma voluntaria y anónima. Se respondieron las dudas que surgieron; una vez que todos los alumnos entregaban los instrumentos se agradecía la participación, tanto de los alumnos como de los profesores. Asimismo, se llevó a cabo el orden de las hojas de respuestas, para calificarlas; separando los diferentes grados y así realizar una base de datos.

CAPÍTULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Después de reunir la información se procedió a:

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

Valor máximo y valor mínimo.

Media aritmética:

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

4.2. Presentación de los resultados

Tabla 5.

Medidas estadísticas descriptivas de las escalas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento As, Rp, Es, Pr, Ai.

Estadísticos

		Buscar apoyo social (As)	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Esforzarse y tener éxito (Es)	Preocuparse (Pr)	Invertir en amigos íntimos (Ai)
N	Válido	65	65	65	65	65
	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	57,29	68,12	71,20	75,38	61,48
	Mínimo	28	40	44	48	32
	Máximo	92	100	100	96	88

Tabla 6.

Medidas estadísticas descriptivas de las escalas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento Pe, Hi, Na, Rt, So.

Estadísticos

		Buscar pertenencia (Pe)	Hacerse ilusiones (Hi)	Falta de afrontamiento (Na)	Reducción de la tensión (Rt)	Acción social (So)
N	Válido	65	65	65	65	65
	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	61,35	59,38	49,91	40,25	52,69
	Mínimo	24	28	24	20	25
	Máximo	88	100	80	72	85

Tabla 7.

Medidas estadísticas descriptivas de las escalas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento Ip, Cu, Re, Ae, Po.

		Estadísticos				
		Ignorar el problema (Ip)	Autoinculparse (Cu)	Reservarlo para sí (Re)	Buscar apoyo espiritual (Ae)	Fijarse en lo positivo (Po)
	Válido	65	65	65	65	65
N	Perdidos	0	0	0	0	0
	Media	47,38	56,00	60,38	57,00	68,15
	Mínimo	25	20	30	20	30
	Máximo	80	95	100	90	95

Tabla 8.

Medidas estadísticas descriptivas de las escalas de la variable de investigación de estrategias de afrontamiento Ap, Dr, Fi.

		Estadísticos		
		Buscar ayuda profesional (Ap)	Buscar diversiones relajantes (Dr)	Distracción física (Fi)
	Válido	65	65	65
N	Perdidos	0	0	0
	Media	53,85	74,20	63,00
	Mínimo	20	42	21
	Máximo	95	105	105

El estudio realizado de 65 sujetos en las escalas que abarcan las estrategias de afrontamiento, podemos observar los siguientes resultados:

En la escala de buscar apoyo social (As) se puede observar:

- Una media de 57,29 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 28 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 92 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de concentrarse en resolver el problema (Rp) se puede observar:

- Una media de 68,12 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 40 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de esforzarse y tener éxito (Es) se puede observar:

- Una media de 71,20 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 44 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de preocuparse (Pr) se puede observar:

- Una media de 75,38 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 48 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 96 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de invertir en amigos íntimos (Ai) se puede observar:

- Una media de 61,48 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 32 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 88 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de buscar pertenencia (Pe) se puede observar:

- Una media de 61,35 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 24 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 88 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de hacerse ilusiones (Hi) se puede observar:

- Una media de 59,38 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 28 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de falta de afrontamiento se puede observar:

- Una media 49,91 de que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 24 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 80 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de reducción de la tensión (Rt) se puede observar:

- Una media 40,25 de que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 72 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de acción social (So) se puede observar:

- Una media de 52,69 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 25 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 85 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de ignorar el problema (Ip) se puede observar:

- Una media de 47,38 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 25 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.

- Un máximo de 80 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de autoinculparse (Cu) se puede observar:

- Una media de 56,00 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 95 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”

En la escala de reservarlo para sí (Re) se puede observar:

- Una media de 60,38 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 30 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 100 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de buscar apoyo espiritual (Ae) se puede observar:

- Una media de 57,00 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 90 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de fijarse en lo positivo (Po) se puede observar:

- Una media de 68,15 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.

- Un mínimo de 30 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 95 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de buscar ayuda profesional (Ap) se puede observar:

- Una media de 53,85 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 20 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 95 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de buscar diversiones relajantes (Dr) se puede observar:

- Una media de 74,20 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 42 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 105 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En la escala de distracción física (Fi) se puede observar:

- Una media de 63,00 que se categoriza como “se utiliza algunas veces”.
- Un mínimo de 21 que se categoriza como “estrategia no utilizada”.
- Un máximo de 105 que se categoriza como “se utiliza con mucha frecuencia”.

En relación a los resultados que se mencionaron, a continuación, daremos una vista a las tablas estadísticas para poder observar el alto índice, referente a las escalas de estrategias de afrontamiento.

Tabla 9.

Nivel Buscar apoyo social (as)

Resultados del Nivel de Buscar apoyo social (As) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido ESTRATEGIA NO UTILIZADA	1	1,5	1,5	1,5
SE UTILIZA RARAS VECES	15	23,1	23,1	24,6
SE UTILIZA ALGUNAS VECES	39	60,0	60,0	84,6
SE UTILIZA A MENUDO	9	13,8	13,8	98,5
SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	1	1,5	1,5	100,0
Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de buscar apoyo social (As) en educandos del 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 60,0%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 23,1%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 13,8%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 1,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 1,5%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

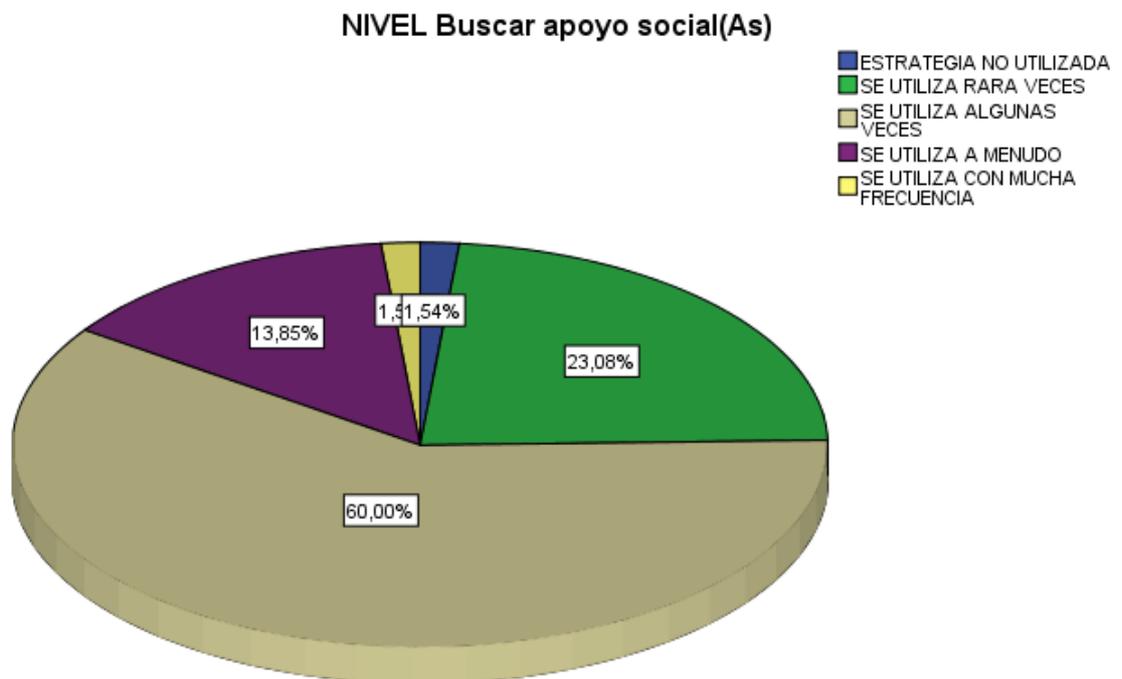


Figura 1.

Porcentajes de la estrategia Buscar apoyo social

Comentario:

El nivel de buscar apoyo social (As) en educandos del 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 60,0%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada” y “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla 10.

Nivel Concentrarse en resolver el problema (Rp)

Resultados del Nivel de Concentrarse en resolver el problema (Rp)
de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido SE UTILIZA RARAS VECES	6	9,2	9,2	9,2
SE UTILIZA ALGUNAS VECES	30	46,2	46,2	55,4
SE UTILIZA A MENUDO	23	35,4	35,4	90,8
SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	6	9,2	9,2	100,0
Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de concentrarse en resolver el problema (Rp) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 46,2%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 35,4%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 9,2%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 9,2%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

NIVEL Concentrarse en resolver el problema(Rp)

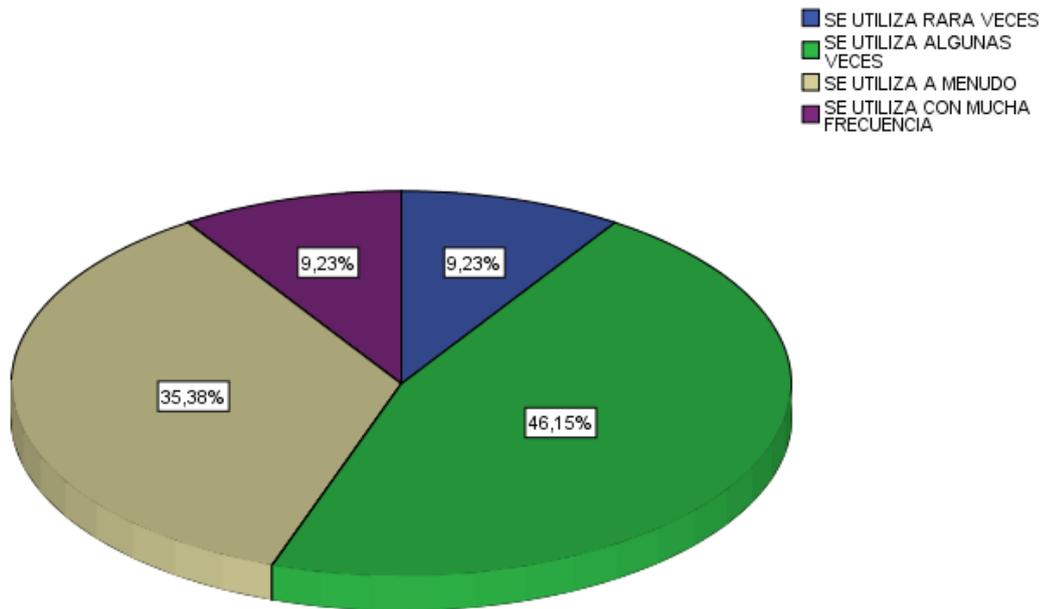


Figura 2.

Porcentajes de la estrategia Concentrarse en resolver el problema

Comentario:

El nivel de concentrarse en resolver el problema (Rp) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 46,2%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 9,2%, se considera la categoría “se utiliza raras veces” y “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla 11.

Nivel Esforzarse y tener éxito (Es)

Resultados del Nivel de Esforzarse y tener éxito (Es) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SE UTILIZA RARAS VECES	4	6,2	6,2	6,2
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	29	44,6	44,6	50,8
	SE UTILIZA A MENUDO	26	40,0	40,0	90,8
	SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	6	9,2	9,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de esforzarse y tener éxito (Es) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 44,6%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 40,0%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 9,2%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 6,2%, se considera “se utiliza raras veces”.

NIVEL Esforzarse y tener éxito(Es)

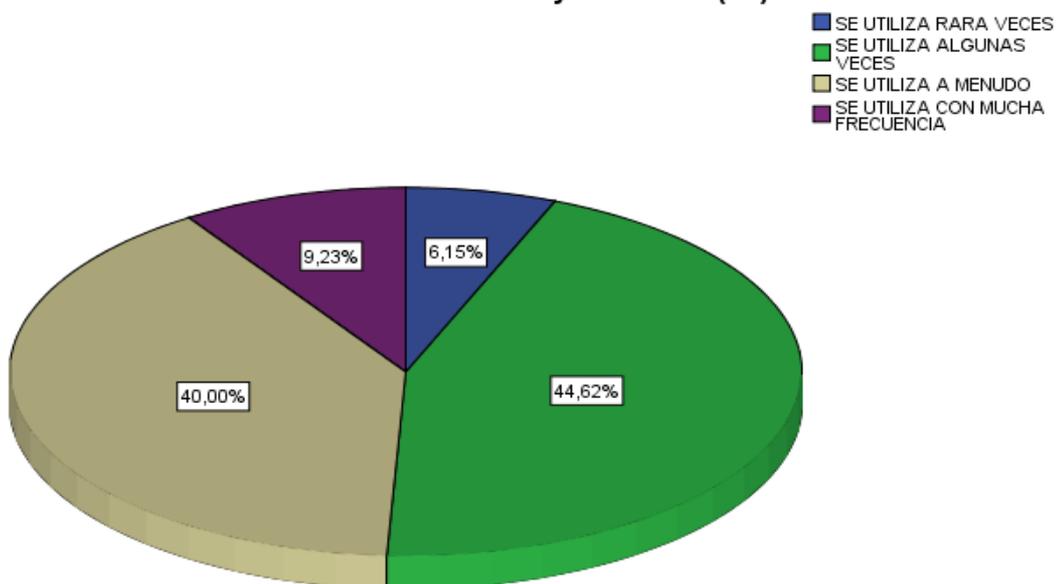


Figura 3.

Porcentajes de la estrategia Esforzarse y tener éxito

Comentario:

El nivel de esforzarse y tener éxito (Es) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 44,6%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 6,2%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.

Tabla 12.

Nivel Preocuparse (Pr)

Resultados del Nivel de Preocuparse (Pr) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SE UTILIZA RARAS VECES	1	1,5	1,5	1,5
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	23	35,4	35,4	36,9
	SE UTILIZA A MENUDO	33	50,8	50,8	87,7
	SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	8	12,3	12,3	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de preocuparse (Pr) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,8%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 35,4%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- .El 12.3%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 1.5%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.

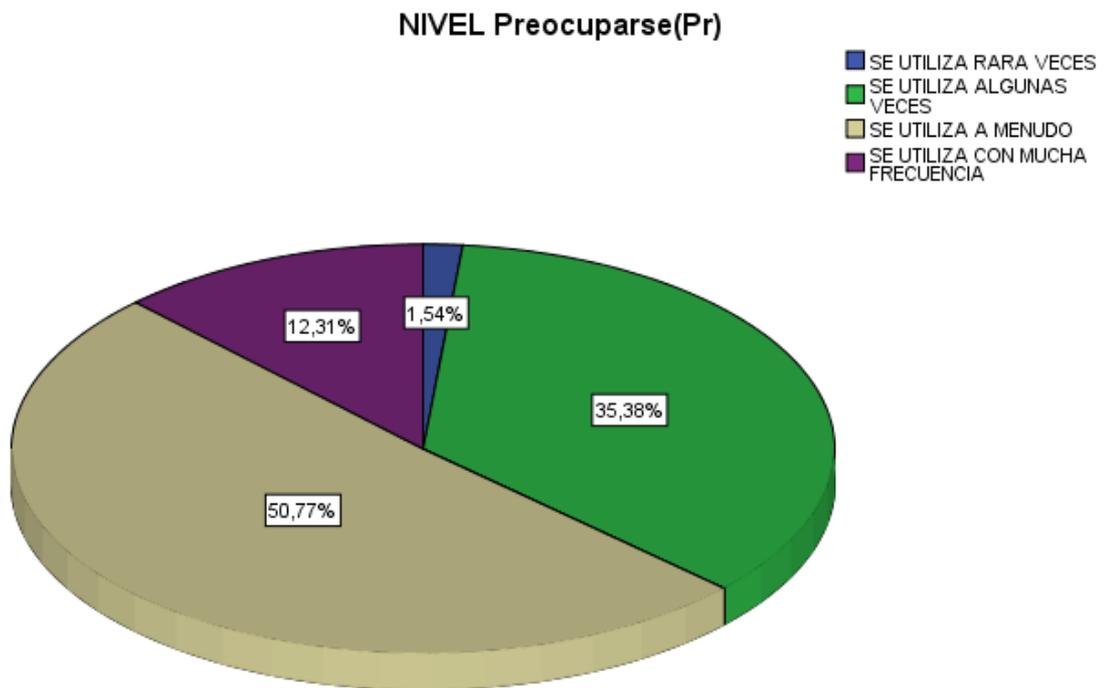


Figura 4.

Porcentajes de la estrategia Preocuparse

Comentario

El nivel de preocuparse (Pr) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,8%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 1,5%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.

Tabla 13.

Nivel Invertir en amigos íntimos (Ai)

Resultados del Nivel de Invertir en amigos íntimos (Ai) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SE UTILIZA RARAS VECES	12	18,5	18,5	18,5
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	33	50,8	50,8	69,2
	SE UTILIZA A MENUDO	20	30,8	30,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de invertir en amigos íntimos (Ai) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,8%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 30,8%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 18,5%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.

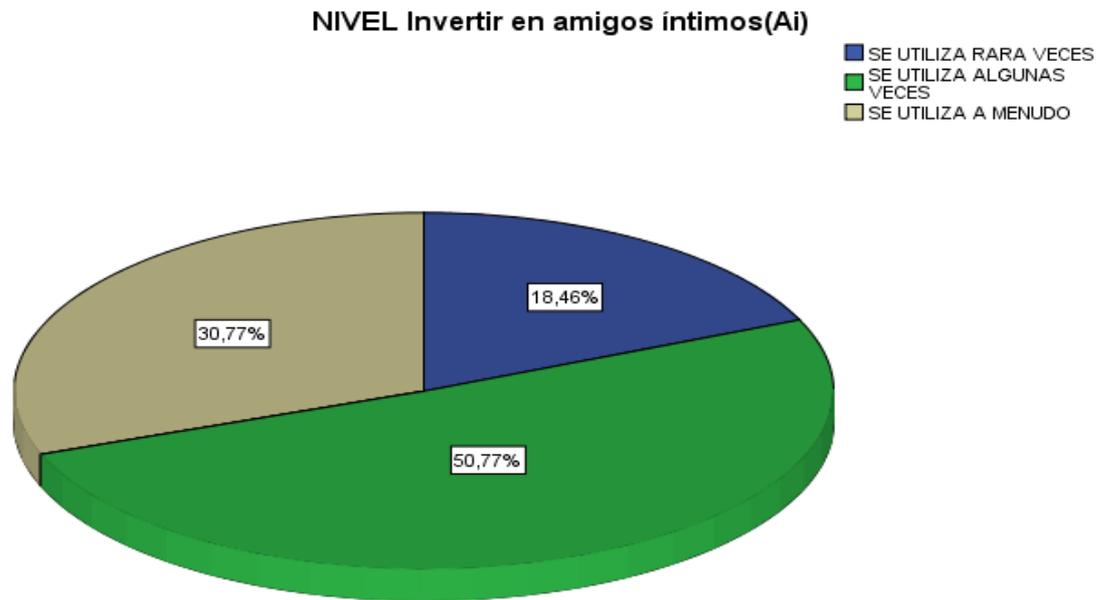


Figura 5.

Porcentajes de la estrategia Invertir en amigos íntimos

Comentario:

El nivel de invertir en amigos íntimos (Ai) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 50,8%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 18,5%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.

Tabla 14.

Nivel Buscar pertenencia (Pe)

Resultados del Nivel de Buscar pertenencia (Pe) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ESTRATEGIA NO UTILIZADA	1	1,5	1,5	1,5
	SE UTILIZA RARAS VECES	9	13,8	13,8	15,4
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	38	58,5	58,5	73,8
	SE UTILIZA A MENUDO	17	26,2	26,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de buscar pertenencia (Pe) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 58,5%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 26,2%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 13,8%, se considera la categoría “Se utiliza raras veces”.
- El 1,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

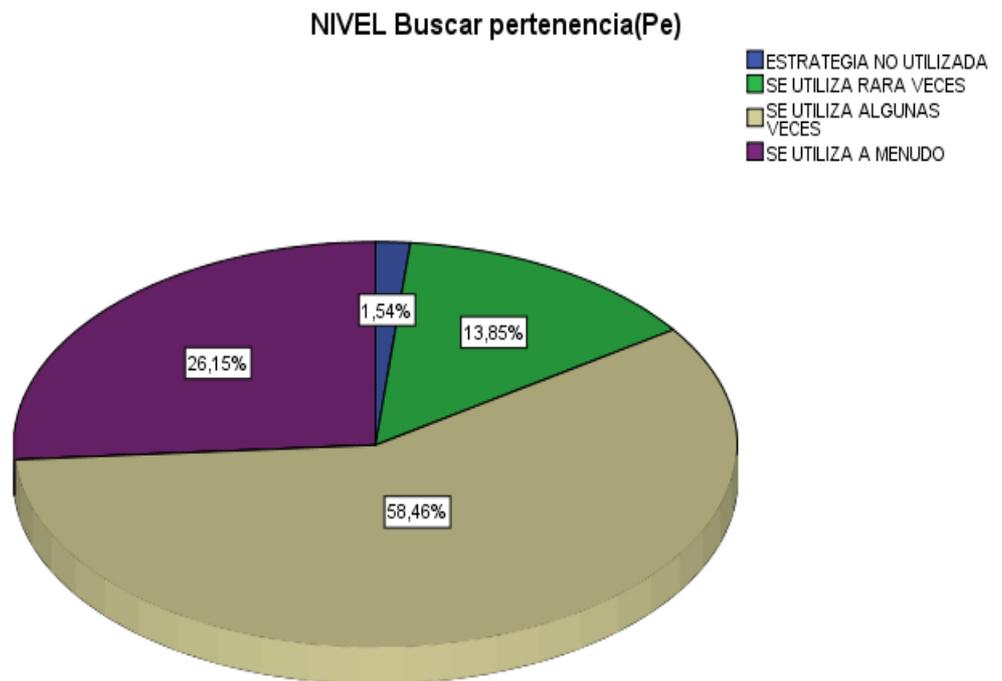


Figura 6.

Porcentajes de la estrategia Buscar pertenencia

Comentario:

El nivel de buscar pertenencia (Pe) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 58,5%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla 15.

Nivel Hacerse ilusiones (Hi)

Resultados del Nivel de Hacerse ilusiones (Hi) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ESTRATEGIA NO UTILIZADA	1	1,5	1,5	1,5
	SE UTILIZA RARAS VECES	14	21,5	21,5	23,1
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	35	53,8	53,8	76,9
	SE UTILIZA A MENUDO	14	21,5	21,5	98,5
	SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	1	1,5	1,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de hacerse ilusiones (Hi) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 53,8%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 21,5%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 21,5%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 1,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 1,5%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

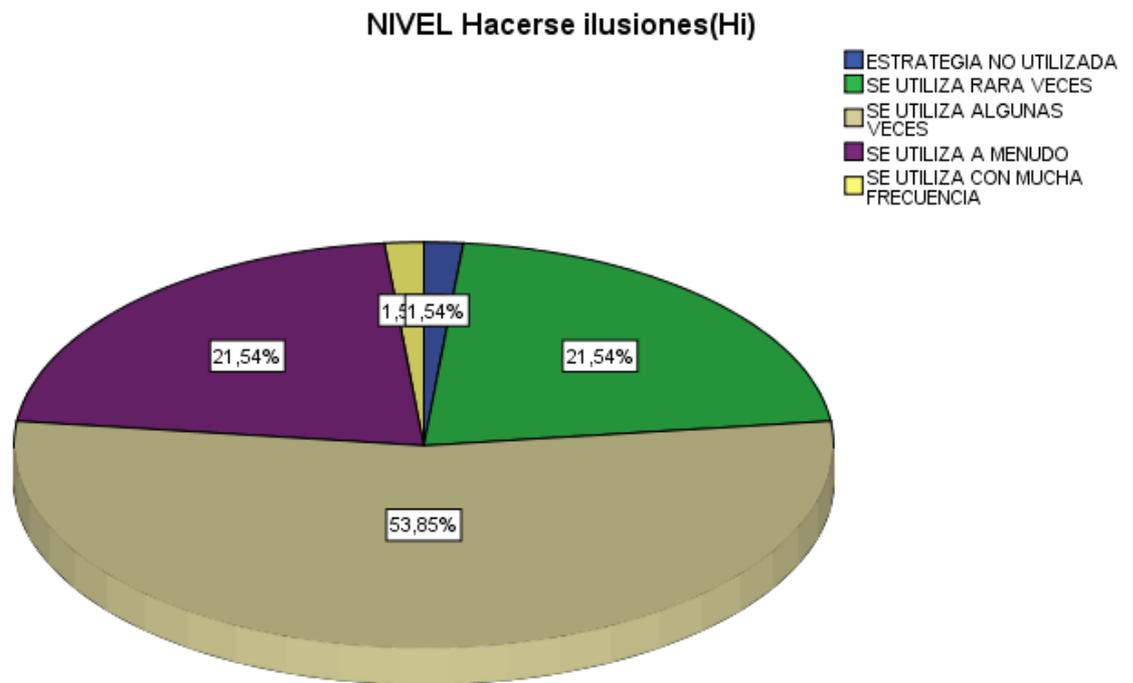


Figura 7.

Porcentajes de la estrategia Hacerse ilusiones

Comentario:

El nivel de hacerse ilusiones (Hi) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 53,8%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada” y “Se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla 16.

Nivel Falta de afrontamiento (Na)

Resultados del Nivel de Falta de afrontamiento (Na) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ESTRATEGIA NO UTILIZADA	2	3,1	3,1	3,1
	SE UTILIZA RARAS VECES	29	44,6	44,6	47,7
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	29	44,6	44,6	92,3
	SE UTILIZA A MENUDO	5	7,7	7,7	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de falta de afrontamiento (Na) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 44,6%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 44,6%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 7,7%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 3,1%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

NIVEL Falta de afrontamiento(Na)

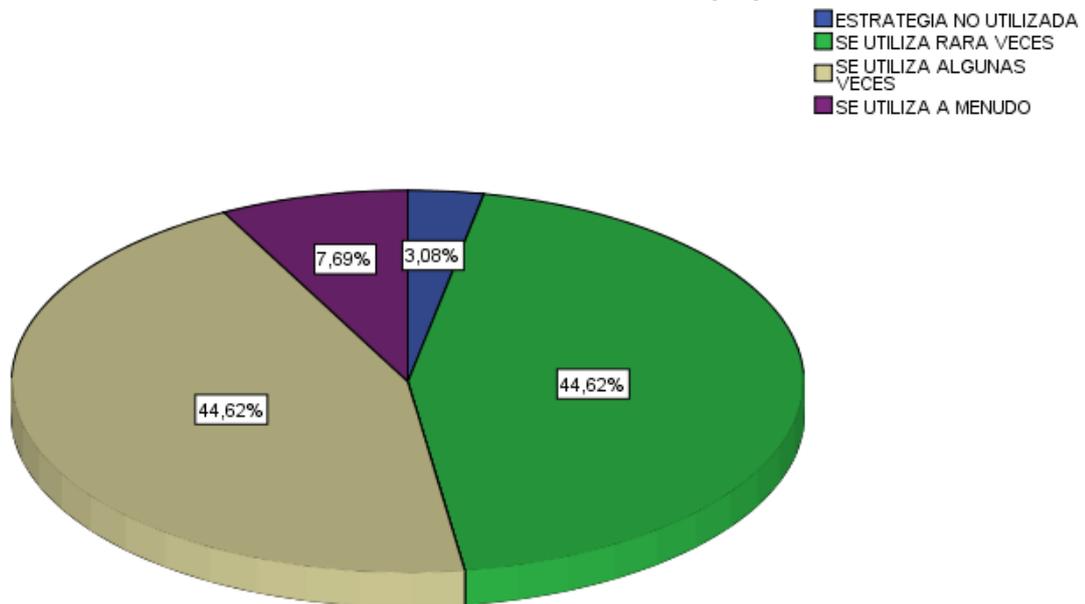


Figura 8.

Porcentajes de la estrategia Falta de afrontamiento

Comentario: El nivel de falta de afrontamiento (Na) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 44,6%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces” y “se utiliza raras veces”.
- El 3,1%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla 17.

Nivel Reducción de la tensión (Rt)

Resultados del Nivel de Reducción de la tensión (Rt) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ESTRATEGIA NO UTILIZADA	14	21,5	21,5	21,5
	SE UTILIZA RARAS VECES	37	56,9	56,9	78,5
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	13	20,0	20,0	98,5
	SE UTILIZA A MENUDO	1	1,5	1,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de reducción de la tensión (Rt) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza raras veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 56,9%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 21,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 20,0%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1,5%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

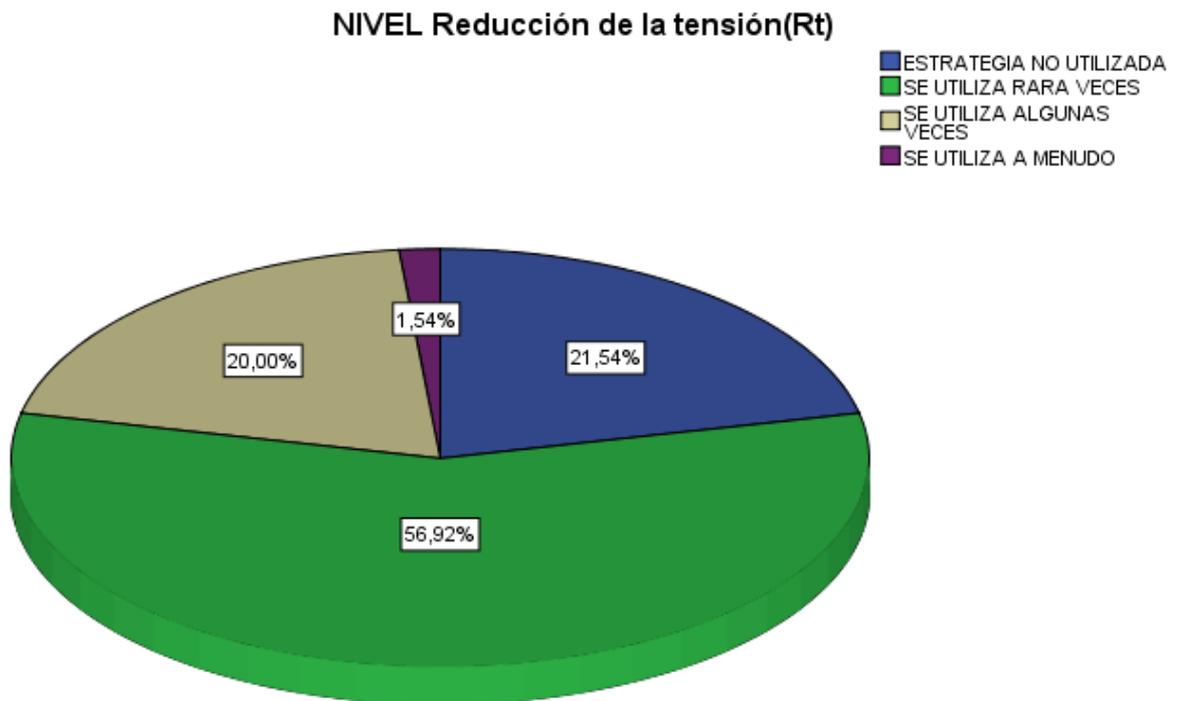


Figura 9.

Porcentajes de la estrategia Reducción de la tensión

Comentario:

El nivel de reducción de la tensión (Rt) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza raras veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 56,9%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 1,5%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.

Tabla 18.

Nivel Acción social (So)

Resultados del Nivel de Acción social (So) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ESTRATEGIA NO UTILIZADA	1	1,5	1,5	1,5
	SE UTILIZA RARAS VECES	22	33,8	33,8	35,4
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	37	56,9	56,9	92,3
	SE UTILIZA A MENUDO	5	7,7	7,7	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de acción social (So) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 56,9%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 33,8%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 7,7%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 1,5%, se considera la categoría “Estrategia no utilizada”.

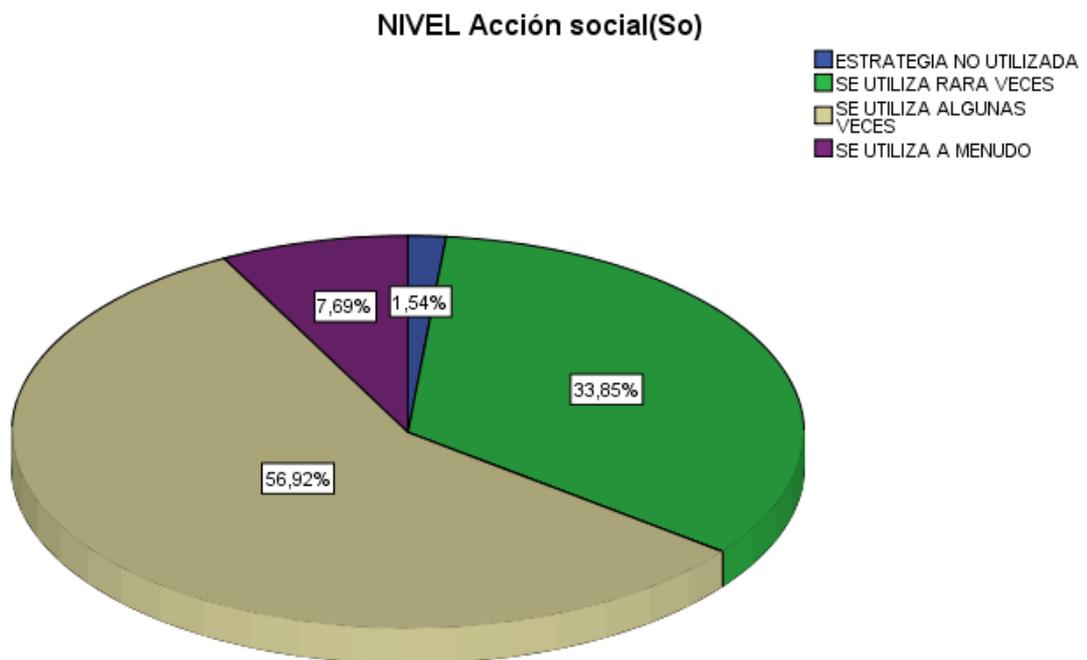


Figura 10.

Porcentajes de la estrategia Acción social

Comentario:

El nivel de acción social (So) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 56,9%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla 19.

Nivel Ignorar el problema (Ip)

Resultados del Nivel de Ignorar el problema (Ip) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ESTRATEGIA NO UTILIZADA	2	3,1	3,1	3,1
	SE UTILIZA RARAS VECES	34	52,3	52,3	55,4
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	24	36,9	36,9	92,3
	SE UTILIZA A MENUDO	5	7,7	7,7	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de ignorar el problema (Ip) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza raras veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,3%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 36,9%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 7,7%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 3,1%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

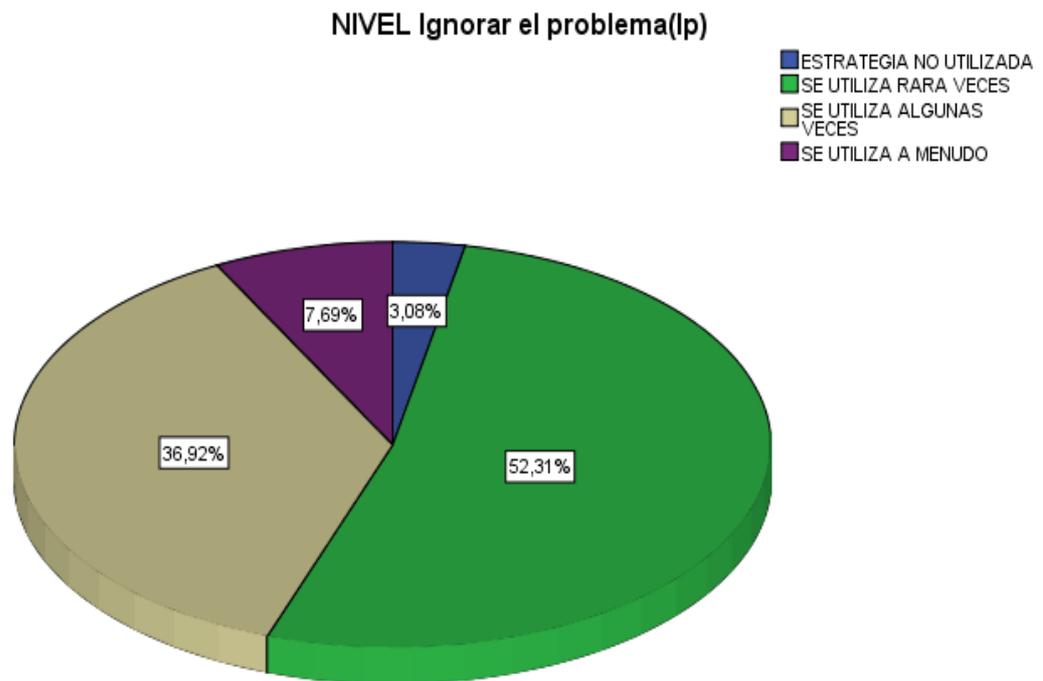


Figura 11.

Porcentajes de la estrategia Ignorar el problema

Comentario:

El nivel de ignorar el problema (lp) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza raras veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,3%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 3,1%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla 20.

Nivel Autoinculparse (Cu)

Resultados del Nivel de Autoinculparse (Cu) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
V ESTRATEGIA NO á UTILIZADA	1	1,5	1,5	1,5
li SE UTILIZA RARAS d VECES	19	29,2	29,2	30,8
o SE UTILIZA ALGUNAS VECES	35	53,8	53,8	84,6
SE UTILIZA A MENUDO	7	10,8	10,8	95,4
SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	3	4,6	4,6	100,0
Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de Autoinculparse (Cu) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 53,8%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 29,2%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 10,8%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 4,6%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 1,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

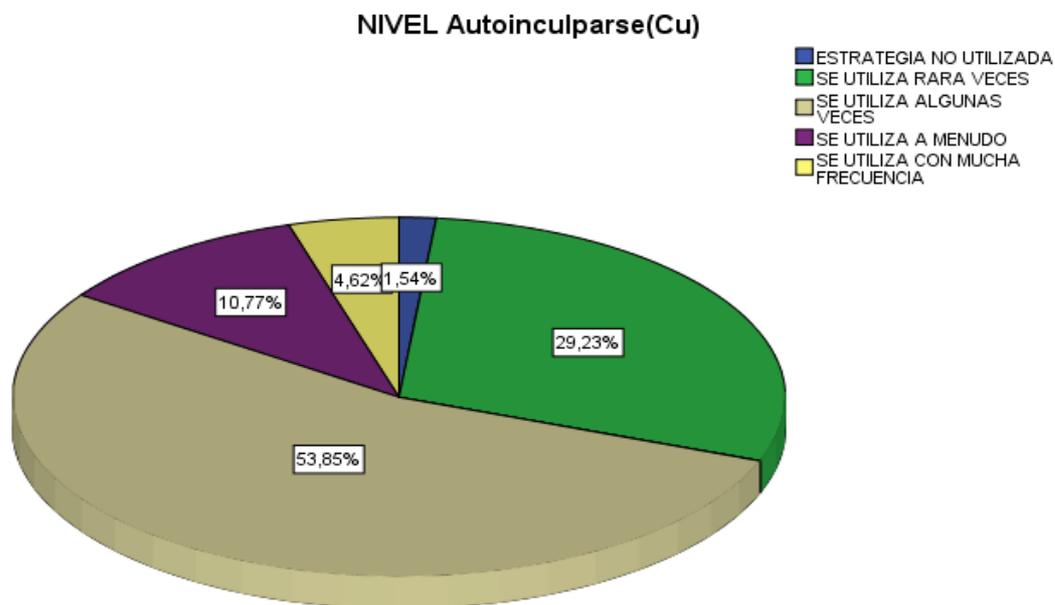


Figura 12.

Porcentajes de la estrategia Autoinculparse

Comentario:

El nivel de autoinculparse (Cu) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 53,8%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 1,5%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla 21.

Nivel Reservarlo para sí (Re)

Resultados del Nivel de Reservarlo para sí (Re) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SE UTILIZA RARAS VECES	12	18,5	18,5	18,5
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	34	52,3	52,3	70,8
	SE UTILIZA A MENUDO	15	23,1	23,1	93,8
	SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	4	6,2	6,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de reservarlo para sí (Re) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,3%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 23,1%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 18,5%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 6,2%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

NIVEL Reservarlo para sí(Re)

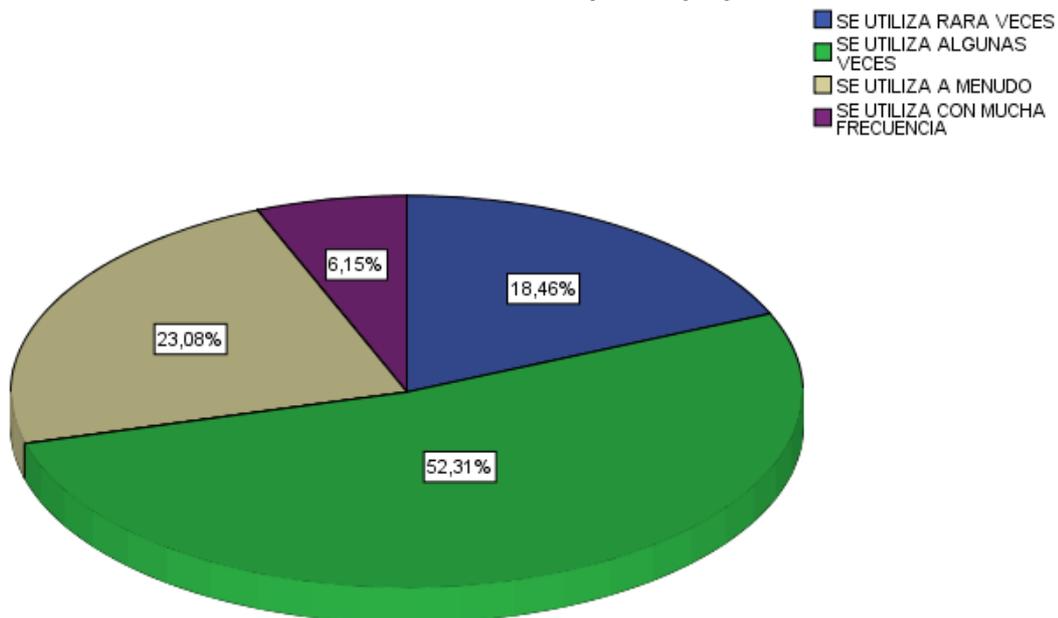


Figura 13.

Porcentajes de la estrategia Reservarlo para sí

Comentario:

El nivel de reservarlo para sí (Re) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 52,3%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 6,2%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla 22.

Nivel Buscar apoyo espiritual (Ae)

Resultados del Nivel de Buscar apoyo espiritual (Ae) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ESTRATEGIA NO UTILIZADA	3	4,6	4,6	4,6
	SE UTILIZA RARAS VECES	16	24,6	24,6	29,2
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	30	46,2	46,2	75,4
	SE UTILIZA A MENUDO	12	18,5	18,5	93,8
	SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	4	6,2	6,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de buscar apoyo espiritual (Ae) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “Se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 46,2%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 24,6%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 18,5%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 6,2%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 4,6%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”

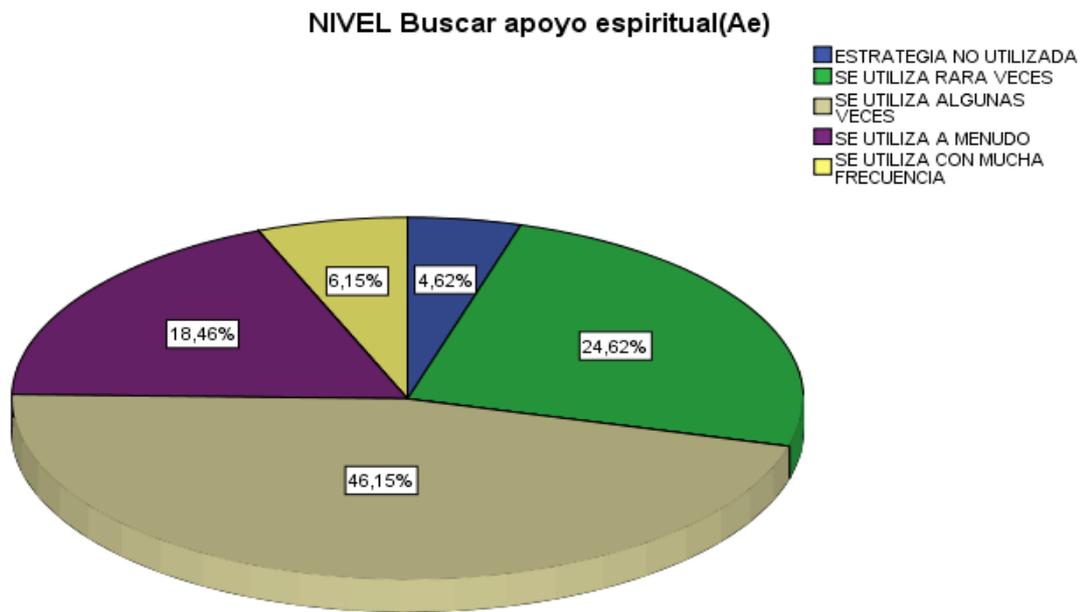


Figura 14

Porcentajes de la estrategia Buscar apoyo espiritual

Comentario:

El nivel de buscar apoyo espiritual (Ae) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 46,2%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 4,6%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

Tabla 23.

Nivel Fijarse en lo positivo (Po)

Resultados del Nivel de Fijarse en lo positivo (Po) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	SE UTILIZA RARAS VECES	6	9,2	9,2	9,2
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	25	38,5	38,5	47,7
	SE UTILIZA A MENUDO	28	43,1	43,1	90,8
	SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	6	9,2	9,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de fijarse en lo positivo (Po) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 43,1%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 38,5%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 9,2%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 9,2%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

NIVEL Fijarse en lo positivo(Po)

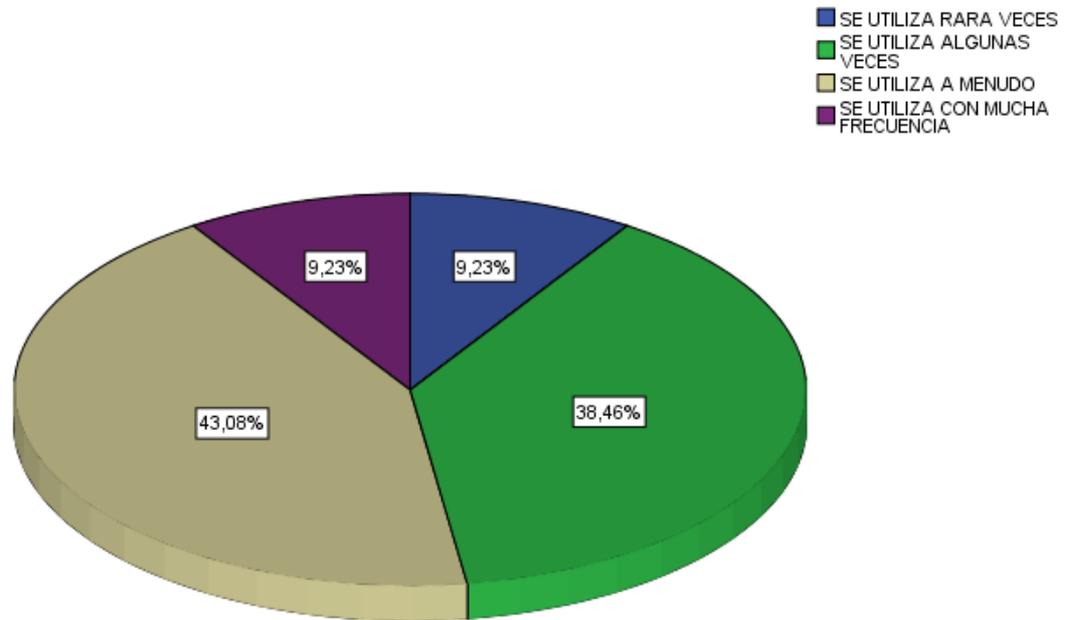


Figura 15.

Porcentajes de la estrategia Fijarse en lo positivo

Comentario:

El nivel de fijarse en lo positivo (Po) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 43,1%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 9,2%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla 24.

Nivel Buscar ayuda profesional (Ap)

Resultados del Nivel de Buscar ayuda profesional (Ap) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ESTRATEGIA NO UTILIZADA	5	7,7	7,7	7,7
	SE UTILIZA RARAS VECES	17	26,2	26,2	33,8
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	30	46,2	46,2	80,0
	SE UTILIZA A MENUDO	11	16,9	16,9	96,9
	SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	2	3,1	3,1	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de buscar ayuda profesional (Ap) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 46,2%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 26,2%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 16,9%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 7,7%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.
- El 3,1%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

NIVEL Buscar ayuda profesional(Ap)

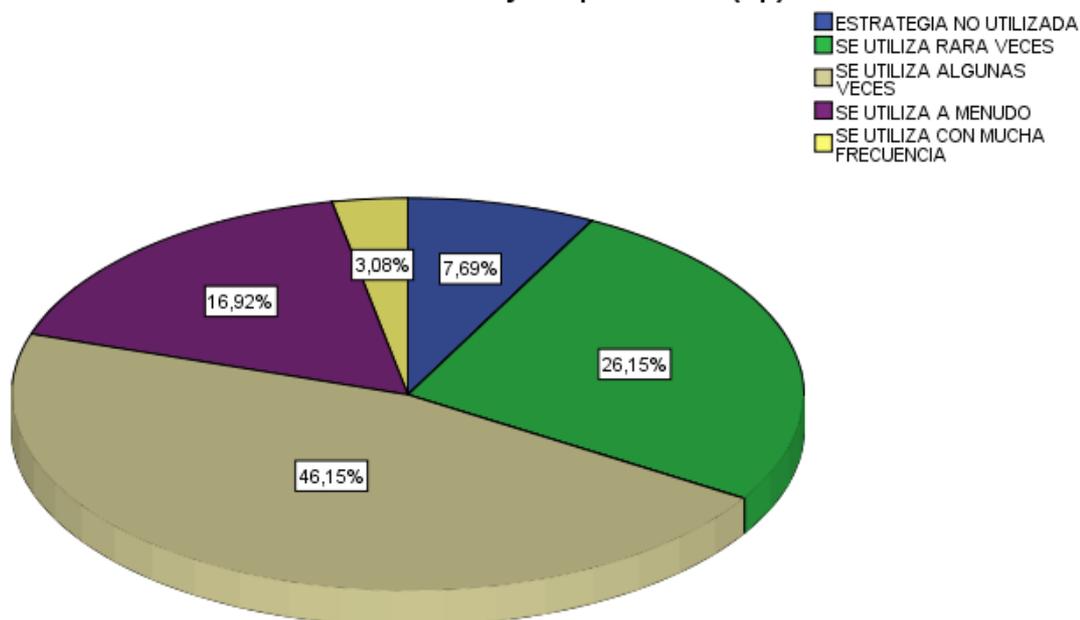


Figura 16.

Porcentajes de la estrategia Buscar ayuda profesional

Comentario:

El nivel de buscar ayuda profesional (Ap) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza algunas veces”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 46,2%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 3,1%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.

Tabla 25.

Nivel Buscar diversiones relajantes (Dr)

Resultados del Nivel de Buscar diversiones relajantes (Dr) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido SE UTILIZA RARAS VECES	2	3,1	3,1	3,1
SE UTILIZA ALGUNAS VECES	16	24,6	24,6	27,7
SE UTILIZA A MENUDO	37	56,9	56,9	84,6
SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	10	15,4	15,4	100,0
Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de buscar diversiones relajantes (Dr) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “Se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 56,9%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 24,6%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 15,4%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 3,1%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.

NIVEL Buscar diversiones relajantes(Dr)

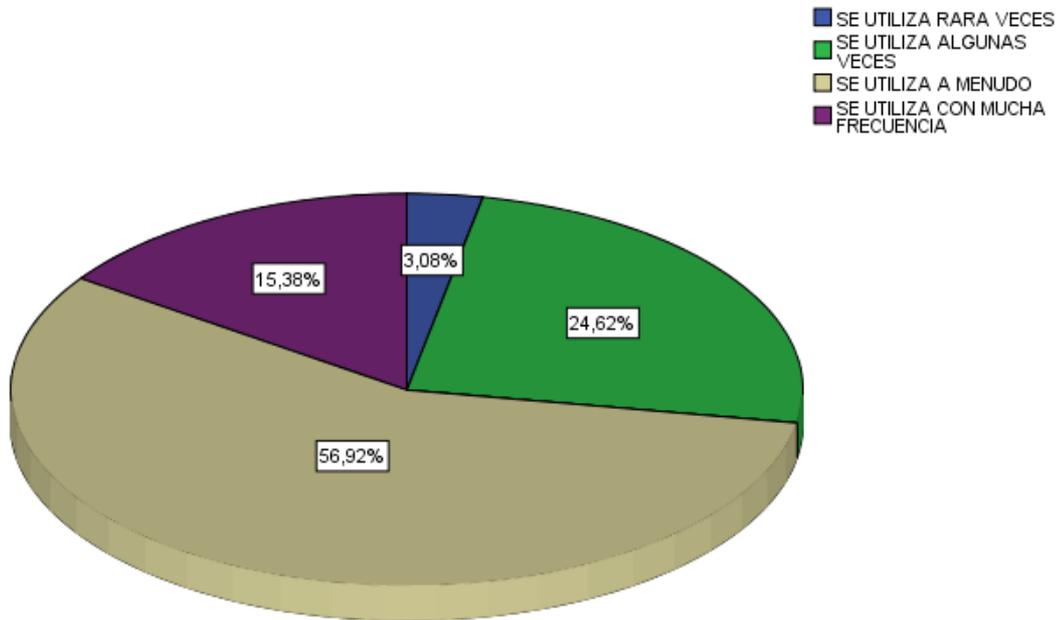


Figura 17.

Porcentajes de la estrategia Buscar diversiones relajantes

Comentario:

El nivel de buscar diversiones relajantes (Dr) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 56,9%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 3,1%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.

Tabla 26.

Nivel Distracción Física (Fi)

Resultados del Nivel de Distracción Física (Fi) de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	ESTRATEGIA NO UTILIZADA	5	7,7	7,7	7,7
	SE UTILIZA RARAS VECES	13	20,0	20,0	27,7
	SE UTILIZA ALGUNAS VECES	18	27,7	27,7	55,4
	SE UTILIZA A MENUDO	22	33,8	33,8	89,2
	SE UTILIZA CON MUCHA FRECUENCIA	7	10,8	10,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

Comentario:

El nivel de distracción Física (Fi) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,8%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 27,7%, se considera la categoría “se utiliza algunas veces”.
- El 20,0%, se considera la categoría “se utiliza raras veces”.
- El 10,8%, se considera la categoría “se utiliza con mucha frecuencia”.
- El 7,7%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

NIVEL Distracción Física(Fi)

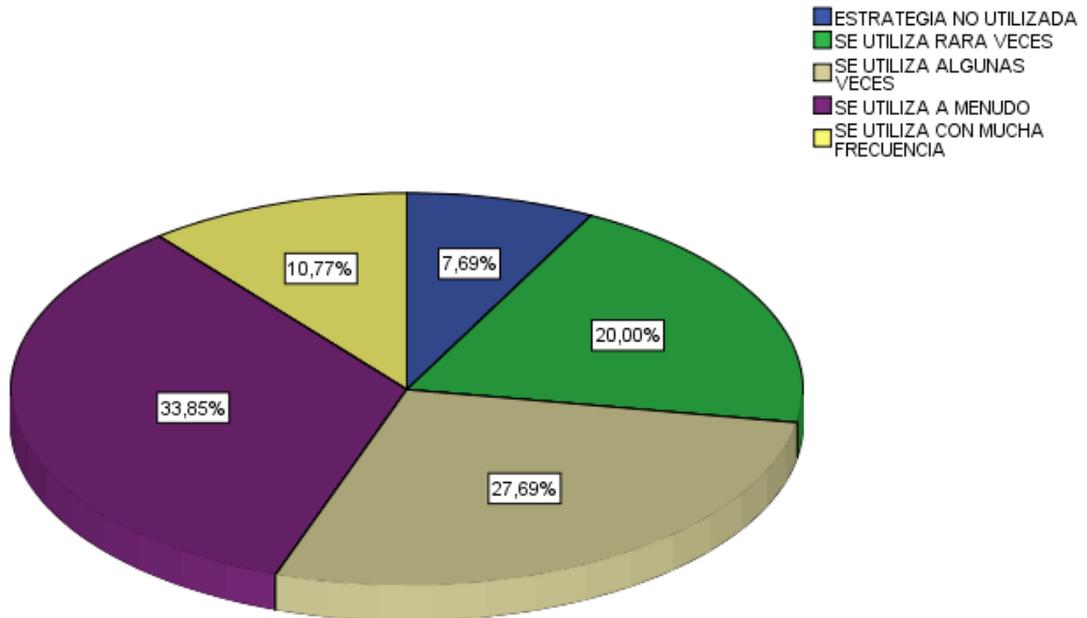


Figura 18.

Porcentajes de la estrategia Distracción Física

Comentario:

El nivel de distracción Física (Fi) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera “se utiliza a menudo”, obteniendo los siguientes resultados:

- El 33,8%, se considera la categoría “se utiliza a menudo”.
- El 7,7%, se considera la categoría “estrategia no utilizada”.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio tuvo como objetivo general determinar el nivel de las estrategias de afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, contando con la participación de 65 estudiantes para la evaluación de la prueba ACS Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (Adolescent Coping Scale) de E. Frydenberg y R. Lewis (1993) y estandarizada por Beatriz Canessa (Perú, 2002). Los resultados obtenidos muestran a la estrategia buscar apoyo social, perteneciente al estilo referencia a otros; el puntaje de 60,0% considerándose en la categoría “se utiliza algunas veces”, lo cual sugiere que los estudiantes comparten de vez en cuando sus problemas y buscan una solución juntos a otros en ocasiones, asimismo las estrategias que “se utiliza a menudo” como buscar diversiones relajantes cuyo puntaje es 56,9%, fijarse en lo positivo 43,1% y distracción física 33,8%; podemos inferir que los estudiantes encuentran diversas formas de relajarse como leer, escuchar música, entre otros; tienen una visión positiva de la vida y les gustan practicar deportes; experimentando así emociones positivas frente al manejo de situaciones conflictivas; éstas estrategias se encuentran dentro del estilo resolver el problema. Al respecto la estrategia preocuparse, perteneciente al estilo afrontamiento no productivo, se ubica en la categoría “se utiliza a menudo” con un puntaje de 50,8%, evidenciando el temor de los estudiantes por las cosas que le pueden pasar en el futuro incluyendo su felicidad.

Estos resultados se aproximan a los encontrados por Morales, B. & Moysén, A. (2014), en su investigación “Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de Nivel Medio Superior” en México, quienes refieren que las estrategias empleadas por los adolescentes fueron: esforzarse y tener éxito, buscar diversiones relajantes y preocuparse, por lo que tienden a afrontar situaciones estresantes empleando más un estilo de resolución de problemas, es decir, ante un acontecimiento que les ocurren llevan a cabo esfuerzos dirigidos a cambiar los acontecimientos de su entorno causantes del estrés, intentando

solucionar el problema o al menos disminuir su impacto (Lazarus y Folkman, 1986). Esta investigación coinciden también con la realizada por Espinoza, A., Guamán, M., & Sigüenza, W. (2018) con el tema “Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador” el 54,7% respondió que busca diversiones relajantes, el 52,2% se concentró en lo positivo y el 50,7% optó por esforzarse y tener éxito; destaca también una cuarta estrategia, la distracción física con el 42,9 %, estas corresponden al estilo de resolución de problemas. Además, existe un 50,1 % que emplea un estilo de afrontamiento improductivo con la estrategia de preocuparse ubicadas en la categoría “se utiliza a menudo”

Según Frydenberg y Lewis (1993) afirman que las estrategias de afrontamiento son un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que realiza el individuo, en respuesta a una preocupación en particular.

Según Canessa, (2002) los adolescentes en su intento de restaurar el equilibrio o reducir el estrés, deberán resolver el problema, cambiando el estímulo o acomodándose a la preocupación, sin necesariamente dar una solución.

En la presenta investigación se observa que los adolescentes frente a las nuevas experiencia que están viviendo (se sienten confusos o asustados) y para poder sobrellevar situaciones que les causa tensión, temores, angustia, etc., buscan la manera de distraerse de lo mismo realizando actividades recreativas, deportivas y de diversión, se fijan en el aspecto positivo de las cosas, esto les ayuda a sentirse mejor para luego analizar con calma los problemas y buscar soluciones; de tal modo que les permitirá reducir el estrés o la ansiedad mejorando su salud física y emocional.

En cuanto a determinar el nivel el primer objetivo específico de la estrategia Buscar apoyo social (As), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado el 60,0%, que se sitúa en la categoría “se utiliza algunas veces”, lo cual muestra la poca confianza del adolescente en

compartir sus problemas con los demás y buscar una solución que lo ayuden a salir de sus dificultades, mientras que el 1,5% del alumnos se sitúan en la categoría “estrategia no utilizada” lo cual refleja que una mínima cantidad de alumnos les falta iniciativa para buscar ayuda, hablar con otros de sus inquietudes y dudas.

Estos resultados fueron comparados con el trabajo de investigación de Fantin, M.; Florentino, M.; & Correché, M. (2005) sobre “Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis en Argentina” con un total de 69 alumnos cuyos resultados son similares, de tal forma que registró un puntaje de 67% en mujeres y 56% en varones ubicándolo en la categoría “se utiliza algunas veces” o promedio, por lo que se observa una correlación negativa altamente significativa entre la estrategia buscar apoyo social y el estilo de personalidad introvertido y una correlación positiva altamente significativa entre esta estrategia y el estilo de personalidad sociable. Esto sugiere que quienes comparten sus problemas con otros pidiendo ayuda en su solución, suelen ser emocionalmente expresivos, buscan relaciones o experiencias nuevas y estimulantes, vivenciándolas con mucha intensidad. Estos datos plantean que las mujeres, buscan frecuentemente apoyo social para resolver sus problemas compartiendo con los demás, que los varones, contrastando con los resultados de la presente investigación concluyendo en que mujeres y varones emplean algunas veces esta estrategia.

Según la investigación de Romano, Elías (2017) cuyo tema “Afrontamiento y sintomatología clínica en adolescentes que acuden a un hospital de salud mental de Lima” en la que participaron 46 adolescentes que acudían por primera vez a consulta psicológica, obtuvo como resultado en el nivel de Buscar apoyo social un puntaje de 53,3% ubicándolo en la categoría promedio o “se utiliza algunas veces”, refiriendo que la ansiedad (síntoma clínico), reportó una relación inversa con la estrategia buscar apoyo social, percibiendo así una relación negativa en los adolescentes que sufren de ansiedad pues

tienden en ocasiones a usar estrategias disfuncionales para afrontar el estrés tal como evitar su entorno social.

De acuerdo con Frydenberg y Lewis (1993) Buscar apoyo social es disponer de personas de confianza con quienes compartir las emociones, problemas o dificultades, escuchar sus opiniones o simplemente saberse escuchado y aceptado como persona, emplear ésta estrategia origina un fuerte impacto tanto en la autoestima como en la capacidad de la persona para afrontar adecuadamente situaciones estresantes.

Los estudiantes investigados utilizan regularmente esta estrategia de afrontamiento en relación a los demás, dependiendo de la personalidad de cada alumno unos son introvertidos y otros extrovertidos; igualmente con las personas que sufren ansiedad pues evitan tener contacto con su entorno; no siendo así con los que son sociables, pues disfrutan relacionarse en grupo. Por otra parte, el apoyo social proporciona a los individuos herramientas para expresar sus sentimientos, lograr la identificación con otras personas; por tanto puede revertirse en una mejor salud mental. Es esencial que estas redes ayuden a desarrollar en el adolescente su potencial mediante la enseñanza de destrezas, que fomenten la confianza en sí mismo. El adolescente requiere que se le guíe para aprovechar su tiempo libre y se le oriente para tomar decisiones.

Con respecto al segundo objetivo específico, sobre determinar el nivel de la estrategia Concentrarse en resolver el problema (Rp) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado que el 46,2% es considerado en la categoría “se utiliza algunas veces” lo cual indica que los alumnos de vez en cuando analizan sus problemas al detalle y buscan la manera de solucionarlos, mientras el 9,2% se ubican en la categoría “se utiliza raras veces” que muestra indecisión en una mínima cantidad de estudiantes a la hora de solucionar sus problemas, empleando sus capacidades.

Según la investigación de Molina J. & Muevecela D. (2016) cuyo tema se titula “Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes” en Cuenca – Ecuador, la cual estuvo integrada por 77 adolescentes, se obtuvo como resultado que la estrategia concentrarse en resolver el problema con el porcentaje de 56,80% que consiste en examinar los diferentes puntos de vista y opciones de solución, es la mayor señalada dentro del rango me ocurre algunas veces ya que ha sido marcada por 21 estudiantes. Esta investigación se compara con el estudio de Aguirre, M. (2016) con el tema “Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Trujillo” la cual refiere, que la estrategia concentrarse en resolver el problema, es la única que se relaciona de manera positiva y significativa, con todas las dimensiones (insight, independencia, interacción, moralidad, humor, iniciativa y creatividad) esto quiere decir que mientras más se dirija la atención hacia esta estrategia, mayor será el nivel de resiliencia en estos adolescentes.

Para Frydenberg y Lewis (1993). En esta estrategia, el adolescente hace una revisión ordenada u organizada del conflicto, agrega conductas y conocimientos interactuando con su entorno; examinando cada parte y alternativas para poder encontrar una solución.

La adolescencia es una etapa en la que observar, analizar e incluso comparar se convierte en habitual; es una etapa del aprendizaje y adaptación; por lo tanto van a tomar decisiones haciendo uso de sus capacidades mentales, que les permiten reflexionar, construir sus propias ideas que pueden ser positivas o negativas. La actitud positiva de los padres ante la toma de decisiones o la forma de resolver los problemas de sus hijos, harán que estos muestren más confianza y sean más positivos y decididos. Utilizando esta estrategia, junto a la resiliencia, la persona tendrá la capacidad de adaptarse o recuperarse de malas experiencias o situaciones traumáticas.

Por otro lado, en lo referente al tercer objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Esforzarse y tener éxito (Es) en

educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se obtuvo que el 44% se encuentra en la categoría “se utiliza algunas veces”, lo cual evidencia a los alumnos tener falta de voluntad, es decir, no muestran mucha iniciativa para alcanzar sus metas, mientras que el 6,2% se ubican en la categoría “se utiliza raras veces” donde un grupo pequeño de adolescentes, le prestan poca atención y dedicación a diferentes hechos o dificultades en el aspecto académico, familiar, etc.

Este trabajo no coincide con los datos obtenidos en la investigación realizada por Espinoza A, Guamán M. & Sigüenza W. (2017) con el tema “Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador” en que se constató que 4 de las 18 estrategias de afrontamiento fueron empleadas a menudo y con mucha frecuencia entre las que se encuentran busca diversiones relajantes, se concentró en lo positivo, esforzarse y tener éxito y distracción física estas corresponden al estilo de resolución de problemas por aproximadamente la mitad de los adolescentes consultados empleando también un estilo de afrontamiento improductivo con la estrategia de preocuparse. Comparando la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento de los adolescentes menores de edad con respecto a los mayores de edad, se detectó que los menores de edad emplean más seguido tres estrategias: esforzarse y tener éxito, preocuparse y reservarlo para sí.

Asimismo Frydenberg y Lewis (1993) aluden a la práctica que hacen los adolescentes de la estrategia esforzarse y tener éxito destacando su capacidad de trabajo y elevada motivación, generando un mecanismo emocional que los orienta a una visión positiva de sí mismos y hacia la vida.

Muchos jóvenes se encuentran sin motivación ni expectativas para dedicarse a algo en la vida y vivir de manera independiente, existen algunos que no quieren estudiar pero tampoco se esfuerzan en trabajar postergando continuamente sus responsabilidades en cambio las

personas que tienen un propósito en la vida, se esfuerzan por afrontar las dificultades y por conseguir las metas propuestas, son aquellos que sobresalen por su perseverancia y tenacidad principalmente acompañados de emociones positivas.

Seguidamente, con respecto al cuarto objetivo específico sobre determinar el nivel de Preocuparse (Pr) que pertenece al estilo afrontamiento no productivo, en educandos del 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se obtuvo que el 50,8% del alumnado se consideran en la categoría “se utiliza a menudo”, en la cual los adolescentes enfrentan sus dificultades con temor y angustia por saber lo que ocurrirá después, en el plano afectivo, académico, personal y familiar; en tanto que el 1,5% se sitúan en la categoría “se utiliza raras veces”, esto indica que un reducido número de alumnos muestra poca ansiedad al pensar sobre acontecimientos favorables o desfavorables acerca de su futuro.

Griffoulière, M., Rivarola, M., Galarsi, M. & Penna, F. (2013) en su investigación “Imagen Corporal y Estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizados, de la ciudad de San Luis, Argentina” cuyos resultados dentro de las estrategias de afrontamiento utilizadas por el subgrupo femenino de mayor edad (entre 15 y 18 años) se encontró que las estrategias más utilizadas son “Preocuparse” y estrategias vinculadas a resolver el problema, demostrando que cuando la preocupación por el cuerpo y la insatisfacción con el mismo no se adecuan a la realidad, ocupan la mente con intensidad y frecuencia, generando malestar interfiriendo negativamente en la vida cotidiana, es cuando aparecen los trastornos de la imagen corporal en las mujeres, ya que existe hacia ella una presión social para que se mantengan delgadas. Del mismo modo en el estudio “Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa” de Urrelo, A. (2017) en lo concerniente a las estrategias que corresponden al estilo improductivo, los adolescentes tienden a utilizar con mayor frecuencia el Preocuparse, dando cuenta que no se considera como improductiva debido a que en los resultados

se relaciona a un alto bienestar de vida, pues el preocuparse por su futuro conlleva a un mayor compromiso en sus relaciones interpersonales; pues quienes se estresan frente a un problema, hay quienes necesitan dicha preocupación para poder tomar las decisiones correctas frente a un acontecimiento. Frydenberg y Lewis (1993) señala que es en la adolescencia, la primera vez en la que los jóvenes comienzan a ser conscientes como personas de las responsabilidades que deben tomar con respecto a sus vidas. De allí que surja la preocupación por el futuro durante esta etapa. Señala también que muchas conductas antisociales como el consumo de drogas, los trastornos de alimentación y la violencia son el resultado de la incapacidad de algunos adolescentes para afrontar sus preocupaciones.

Siendo tan jóvenes y sin contar muchas veces con la madurez y la guía adecuada, la preocupación por el futuro durante la adolescencia puede llegar a agobiar intensamente la mente de los adolescentes, por la cual es importante recalcar que junto al estrés y la ansiedad deben ser tratadas a tiempo como también hay quienes le son favorables esta estrategia, pues trabajan mejor bajo presión.

Asimismo, en el quinto objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Invertir en amigos íntimos (Ai) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se halla que el 50,8% de estudiantes se ubican en la categoría “se utiliza algunas veces”, lo cual sugiere que los adolescentes se desentienden por tener vínculos afectivos de amistad y confianza; en tanto que el 18,5%, están situados en la categoría “se utiliza raras veces” de modo que solo un pequeño porcentaje de alumnos se dan la oportunidad de tener un buen amigo con quien intercambiar intereses y actividades.

Estos resultados difieren con la investigación de Scafarelli Tarabal, Laura & García Pérez, Reina (2010) que trata sobre “Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos”, en el que se hallaron diferencias con significancia

estadística según carrera y sexo; entre los estudiantes de Derecho e Ingeniería en la estrategia de afrontamiento “invertir en amigos íntimos”. Los estudiantes de Derecho buscan comprometerse en alguna relación personal de tipo íntimo como forma de afrontar sus preocupaciones más frecuentemente que los estudiantes de Ingeniería. Por lo tanto comparten pensamientos y sentimientos. Frydenberg y Lewis (1999), mencionan que la estrategia va referida al empeño que pone la persona para buscar relaciones personales íntimas y duraderas, considerarlos cada vez que se presente un problema.

Es beneficioso tener amigos íntimos desde la adolescencia puesto que cuando empiezan a desarrollar su identidad cultivan amistades cercanas y profundas, que sean duraderas y de calidad; esto tiene consecuencias muy positivas que se mantienen en la etapa adulta y además, tienen una actitud más sana y abierta a la hora de conseguir nuevas amistades en el futuro. Asimismo, los amigos cumplen un rol importante en el desarrollo psicosocial y evolutivo de los adolescentes, a quienes acudirán cada vez que en su propia familia no encuentren la confianza y la tranquilidad que anhela.

En cuanto al sexto objetivo específico, sobre determinar el nivel de la estrategia Buscar pertenencia (Pe) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se observa que el 58,5% se ubica en la categoría “se utiliza algunas veces”, lo cual muestra poco interés por relacionarse con los demás y por lo que piensen de uno mismo, sin embargo el 1,5% se ubican en la categoría “estrategia no utilizada” lo cual demuestra que una mínima cantidad de alumnos no se preocupan en compartir sus experiencias en grupo, no forma parte de ellos.

Estos resultados se contrastan con el estudio de José Antonio Gómez, J., Luengo, A., Romero, E., Villar, P. & Sobral, J. (2006) sobre “Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática” en España, donde se muestran la existencia de importantes diferencias

en las estrategias de afrontamiento en función de variables como la edad o el sexo. Los resultados revelan que los adolescentes buscan con más frecuencia apoyo en el grupo de amigos (buscar pertenencia, invertir en amigos íntimos) y presentan una actitud ante los problemas más optimista. Al comparar los resultados entre chicos y chicas, ellas buscan más apoyo social y la pertenencia, mientras que los varones ignoran el problema, emplean la distracción física o se muestran reservados apuntando a la tendencia en las mujeres de apoyarse en otros para encarar sus problemas y la de los varones a despreocuparse e intentar resolver las situaciones por sí mismos ya está presente al inicio de la adolescencia. Asimismo en los resultados del trabajo “Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal – Monsefú” en Pimentel, Chiclayo de los autores Gonzáles, H. & Quiroga, L. (2016) se encontró que existe relación positiva significativa entre la dimensión Tesón que describe a las personas reflexivas, escrupulosas, ordenadas, diligentes y perseverantes y la Estrategia de afrontamiento Buscar pertenencia, que consiste en el interés por relacionarse con los demás y la preocupación por lo que los otros piensan. Frydenberg y Lewis (1993) señala a la estrategia Buscar pertenencia como la preocupación e interés de la persona por sus relaciones con los demás en general y específicamente a la preocupación por lo que otros piensan, es formar parte de un colectivo en el cual el sujeto se sienta identificado y parte de él, de tal manera que actúe como modelos a seguir, que sean positivos y que les permitan contar con un referente propio de su edad para su desarrollo psicosocial.

Los adolescentes buscan mantener relaciones buenas y duraderas con los demás, especialmente cuando forman grupos tanto dentro como fuera de su centro de estudios tratando de generar una imagen adecuada ante los demás. La pertenencia a un grupo de pares, fuera de las fronteras familiares, les ayuda a desarrollar su propia identidad e individualidad y a ensayar patrones nuevos de conducta en un círculo más cerrado. Así mismo deben controlarse sus relaciones y

actividades; ya que pueden verse sometidos a presiones en este grupo de iguales.

Con respecto al séptimo objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Hacerse ilusiones (Hi) en educandos del 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, arroja como resultado un 53,% situándose en la categoría “se utiliza algunas veces”, de modo que los alumnos en ocasionalmente tienen esperanzas de que haya una salida en la solución de sus problemas, mientras que el 1,5% se coloca en la categoría “se utiliza con mucha frecuencia” en que solo una insignificante cantidad de alumnos manifiesta tener expectativas, esperar que las cosas le salgan bien.

Estos resultados se comparan con el estudio de Hilaquita Cruz G., Palacios Y. & Herrera R. (2018) con el tema “Ideación suicida y estrategias de afrontamiento frente al embarazo precoz en un hospital de Lima Metropolitana” cuyos resultados mencionan que el 74.3% de las adolescentes embarazadas decidieron “hacerse ilusiones” algunas veces, esperando que se reviertan los resultados y ocurra algo mejor, sin embargo, dentro de la misma muestra, se encontró una correlación negativa altamente significativa entre ideación suicida y las estrategias del estilo de afrontamiento improductivo como preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, autoinculparse y reservarlo para sí, es decir, a mayor uso de estas estrategias en las gestantes, menores niveles de ideación suicida tendrán, debido a que estas estrategias se caracterizan por evitar la situación estresante y generar alivio.

Frydenberg y Lewis (1993), manifiesta que esta estrategia ayuda al sujeto a anticiparse y hasta creer una situación o acción como si ya fuera una realidad; adelantándose a un resultado positivo teniendo altas expectativas acerca de un resultado favorable y con un final feliz.

Son pocas las veces que los estudiantes esperan que el problema se resuelva por sí solo, siendo el caso también de las adolescentes gestantes quienes frente al impacto del embarazo, pasan por momentos de angustia ante la situación que viven debido a la fragilidad

e inestabilidad propia de esta etapa y a la presión familiar, social a las que se ven expuestas; esta situación pueden llevarlas a realizar actos contra su salud e integridad, siendo necesario el uso de estrategias de afrontamiento suficientes o efectivas para evitar pensamientos suicidas.

En cuanto al octavo objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Falta de afrontamiento (Na) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima metropolitana, se obtuvo que el 44,6% del alumnado se sitúa en la categoría “se utiliza algunas veces”, lo cual evidencia, que el alumnado de vez en cuando se dan por vencidos frente a sus problemas y no hacen nada para encontrar una solución, en tanto el 3,1%, se ubica en la categoría “estrategia no utilizada” esto apunta a que una pequeña parte de adolescentes revelan capacidad para enfrentar una situación problemática.

Dichos resultados se ratifican con el trabajo de investigación "Estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes del Instituto Nacional de Educación Básica Telesecundaria, Los Humitos, Amatlán ante el alcoholismo de su padre" de Rodríguez Alarcón, M. (2014) en Guatemala, la cual señala que las estrategias no productivas menos utilizadas por los adolescentes, hijos de padres alcohólicos, son falta de afrontamiento, puesto que suelen afrontar el problema de alcoholismo regularmente; ignorar el problema, pues en escasas ocasiones se esfuerzan conscientemente por negar o eludir el problema y reducir la tensión. Frente a ello, Purisaca, J. & Cajahuanca, A. (2017) en la investigación “Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao”, resalta que las estrategias que se encuentran integradas dentro del estilo no productivo (falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí), se relacionan de manera significativa con la existencia de síntomas depresivos en los adolescentes evidenciándose en la mayoría de las ocasiones una disminución del estado de ánimo, una visión negativa de su persona y

afecciones que influyen en su salud física y mental. Frydenberg y Lewis (1993) dan a entender que falta de afrontamiento es la incompetencia personal para tratar el problema y que puede transformar una dolencia emocional en física.

En esta etapa comienza a cambiar la manera en que los adolescentes razonan las cosas y cómo se enfrentan a sus problemas de forma individual, empleando a veces estrategias no productivas que los puede conducir a presentar síntomas de estrés, ya que corren el riesgo de sufrir ansiedad, depresión u otra enfermedad. Esta estrategia permite mantener vivo el conflicto y alejar toda solución creativa y viable, por consiguiente no puede marcar objetivos.

Seguidamente, en el noveno objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Reducción de la tensión (Rt) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado que el 56,9% se encuentran en la categoría “se utiliza raras veces”, lo cual indica que los alumnos escasamente ante un problema intentan sentirse mejor bebiendo alcohol, en tanto el 5%, de los estudiantes se encuentran en la categoría “se utiliza a menudo”, por consiguiente, son muy pocos los adolescentes que hallan la forma de aliviar la tensión mostrando signos de tristeza como el llorar.

Esta investigación coincide con la realizada por Samper, Paula; Tur, Ana M.; Mestre, V. & Cortés, M. T. en Almería, España (2008) quienes en su estudio “Agresividad y afrontamiento en la adolescencia. Una perspectiva intercultural” refieren que con relación a los mecanismos de afrontamiento, la variable tipo de centro (centros que desarrollan acciones, programas y centros sin porcentaje significativo), los resultados indican que los alumnos escolarizados en centros sin porcentaje significativo de población inmigrante frente a los chicos y chicas de los demás centros, son los que en menor grado utilizan estrategias de afrontamiento improductivo como falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducir la tensión y reservarlo para sí, en cambio sí

destacan significativamente en estrategias de afrontamiento dirigido a la resolución del problema y en relación con los demás. Estos resultados se comparan con el estudio de Mikkelsen, F. de M. (2009) en su investigación “Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima” se encontraron relaciones negativas entre la Satisfacción con la vida y reducción de la tensión, reservarlo para sí, autoinculparse e ignorar el problema; considerando estas disfuncionales ya que calman por momentos la tensión pero no favorecen la adaptación a largo plazo; pues están relacionadas a negar la existencia del problema, a la autocrítica, a alimentar sentimientos negativos como la culpa, al aislamiento de los demás y a realizar actividades dañinas para la salud como el consumo de drogas. Por último, las estrategias menos empleadas por los estudiantes son: reducción de la tensión, ignorar el problema, acción social y falta de afrontamiento ya que su empleo está ligado a problemas de salud y estados de insatisfacción, estos resultados se reflejan también en la presente investigación.

Esta estrategia es definida por Frydenberg y Lewis (1993), como el intento por sentirse mejor y para liberarse del estrés, los adolescentes optan por realizar acciones poco adecuadas y saludables para ellos.

Los adolescentes consideran a veces, como una forma de aliviar la tensión y desahogarse; beber alcohol o consumir drogas debido a diversos factores como la falta de comunicación, confianza y al escaso tiempo que le dan sus familiares; produciéndoles estrés recurriendo a esta estrategia que pone en riesgo el bienestar físico de los jóvenes y sucesivamente contribuir a la insatisfacción con la vida.

Con respecto al décimo objetivo, de determinar el nivel de la estrategia Acción social (So) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima metropolitana, se percibe que el 56,9%, se sitúan en la categoría “se utiliza algunas veces”, la cual evidencia que regularmente los estudiantes acuden a su comunidad para realizar actividades y de este modo cubrir sus necesidades, entre

tanto el 1,5%, están ubicados en la categoría “estrategia no utilizada” mostrando desinterés en reunirse con otras personas para discutir un mismo problema.

Estos resultados se ratifican con la investigación realizada por Massone, A. & González G. en Argentina (2003) titulada “Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en Matemática y Lengua en adolescentes de noveno año de Educación General Básica” en donde resalta la forma de afrontar los problemas cotidianos y escolares de los adolescentes, las estrategias menos usadas por los adolescentes en estudio son: acción social que se refiere al hecho de dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda organizando actividades y reducción de la tensión que se caracteriza por elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y relajar la tensión. En cambio se hallaron correlaciones significativas entre nivel de logro cuando realizan actividades de Matemática y Lengua y estrategias de afrontamiento en relación a los demás, como acción social, a la hora de afrontar sus problemas; esto podría revitalizar la importancia del afrontamiento social de los adolescentes. Por otro lado, Casamayor, Y. (2018) en su estudio “Estrategias de afrontamiento y acoso escolar en adolescentes del distrito de Trujillo” refiere que no se evidencian correlaciones de las estrategias acción social y otras estrategias (preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar apoyo social y buscar apoyo profesional) con el acoso escolar, es decir, no existe una asociación estrecha entre estas estrategias con el bullying en vista de que la muestra de estudiantes no poseen las características de las conductas que evalúa el instrumento de medición, ante eventos específicos; sino que se basa en las situaciones y hechos.

Acción social es cuando se reúnen los adolescentes con las personas que tienen el mismo problema con la finalidad de juntos encontrar una solución o también escribirle a alguien que siente que lo puede ayudar (Frydenberg & Lewis, 1993).

Se estima que el limitado uso de la estrategia de acción social puede deberse a que los adolescentes no perciben redes de soporte social efectivas, con las que podrían organizar una acción conjunta dirigida a resolver sus preocupaciones, diferente es la situación cuando el estudiante realiza sus actividades escolares y académicas, recurre a personas de su entorno para juntos resolver las tareas que le causan preocupación.

En cuanto al undécimo objetivo que corresponde, determinar el nivel de la estrategia Ignorar el problema (Ip) en educandos del 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, arroja como resultado un 52,3%, ubicándose en la categoría “se utiliza raras veces” la cual indica que es inusual el desconocimiento o el no hacerles caso a las dificultades de los adolescentes, en tanto el 3,1% manifiesta no utilizar ésta estrategia, lo cual apunta que este pequeño porcentaje de alumnos atiende sus problemas, no los quita de sus pensamientos.

Esta investigación coincide con la realizada por Samper, Paula; Tur, Ana M.; Mestre, V. & Cortés, M. T. en Almería, España (2008) quienes en su estudio “Agresividad y afrontamiento en la adolescencia. Una perspectiva intercultural” refieren que con relación a los mecanismos de afrontamiento, la variable tipo de centro (centros que desarrollan acciones, programas y centros sin porcentaje significativo), los resultados indican que los alumnos escolarizados en centros sin porcentaje significativo de población inmigrante frente a los chicos y chicas de los demás centros, son los que en menor grado utilizan estrategias de afrontamiento improductivo como ignorar el problema y otras estrategias (falta de afrontamiento, reducir la tensión y reservarlo para sí), en cambio sí destacan significativamente en estrategias de afrontamiento dirigido a la resolución del problema y en relación con los demás.

Estos resultados fueron comparados con el trabajo de investigación “Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel

secundario de una Institución Educativa Pública de Trujillo” de Aguirre, M. (2014) cuya estrategia ignorar el problema obtuvo el porcentaje 35,9% que se ubica en la categoría “Se utiliza raras veces” o nivel bajo, ello significa que los adolescentes encuentran en el uso de esta estrategia, formas en que le permiten generar distancia y concentrar su atención en otras actividades que coincidan. Asimismo, en la dimensión de insight que es la capacidad por la cual podemos tomar conciencia de una situación, conectándola con lo que estamos viviendo o pensando en una solución; no establece correlación con las estrategias ignorar el problema, falta de afrontamiento, autoinculparse, reservarlo para sí, lo cual significa, que a mayor medida de esta dimensión insight, éstas estrategias no se presentan en el comportamiento de los adolescentes.

Ignorar el problema muestra el poco empeño de los sujetos por desplazar sus preocupaciones y hacer caso omiso de ellos, no sabe cómo resolver sus conflictos, por lo tanto marca distancia de ellos (Frydenberg & Lewis, 1993).

Hacer uso de esta estrategia de afrontamiento improductivo, es perjudicial para el bienestar físico y emocional del adolescente, pues no afronta directamente su problema, lo cual le produce un cúmulo de estrés que pueden conducir a un comportamiento destructivo.

Con respecto al duodécimo objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Autoinculparse (Cu) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se halla que el 53,8% de los alumnos se sitúa en la categoría “se utiliza algunas veces” en la cual manifiesta que en ocasiones se sienten culpables por los problemas que le ocurren mientras el 1,5% se encuentra en la categoría “estrategia no utilizada”, esto muestra que hay una mínima cantidad de estudiantes que se considera culpable de las cosas que le suceden.

Estos resultados se equiparan al estudio de Chávez, M., Contreras, O. & Velázquez, M. (2014) sobre “Afrontamiento y depresión: su

relación con pensamiento constructivo y no constructivo en universitarios” en México, donde los jóvenes refieren recurrir, con una frecuencia de algunas veces (50 a 69) a la estrategia de autoinculparse por lo que no les funciona en el momento de tomar una decisión importante. Asimismo el estrés constante o acudir a estrategias no productiva suelen relacionarse con depresión y repercutir en el rendimiento o incluso en la deserción de los estudiantes universitarios. Los resultados demuestran también las relaciones entre el pensamiento constructivo y las estrategias, de que el pensamiento constructivo se correlaciona con bajos puntajes en depresión y el pensamiento no constructivo, con puntajes altos de depresión. Por lo tanto, es evidente la incidencia de pensamiento constructivo tanto con afrontamiento como con depresión.

Para Frydenberg & Lewis (1993) los adolescentes se consideran culpables de los problemas que le afectan; se martirizan con pensamientos destructivos que se repiten siempre y les impiden encontrar soluciones reales y eficaces.

El uso de esta estrategia resulta perjudicial para el bienestar físico y mental del adolescente; pues se señalan como culpables y se quedan anclados en esa emoción, sin hacer nada; lo que puede arrastrarlos hasta lo más profundo de una situación riesgosa, donde les genere malestar emocional y físico. Superar con éxito la culpa comprende defender las creencias, deseos y necesidades, sin ser influenciado por lo que piensan, desean o necesitan los demás.

En cuanto al décimo tercer objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Reservarlo para sí (Re) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se obtuvo como resultado en la categoría “se utiliza algunas veces” el 52.3% esto muestra que los alumnos de vez en cuando evitan que otros sepan cómo se sienten ante un problema, en tanto el 6,2% es considerado en la categoría “se utiliza con mucha frecuencia” lo cual indica que existe un pequeño porcentaje de púberes que guardan

siempre sus sentimientos para sí mismo. Por otra parte Contini, N., Coronel, P., Levin, M. & Estévez, A. (2003) en su trabajo “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán” indica que los jóvenes que presentaron un bajo nivel de bienestar psicológico utilizaron estrategias pasivas tales como reservarlo para sí y otras estrategias (autoinculparse, ignorar el problema, reducción de la tensión y falta de afrontamiento).

Se encontraron resultados similares en el trabajo de investigación de Gutiérrez, N. & Veliz, Y. (2018) que trata sobre las “Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”. Estos resultados evidencian que los alumnos que emplean la estrategia reservarlo para sí algunas veces (50%) se asocian a un nivel medio de bienestar psicológico y su uso disminuye la participación con los otros, es decir se aíslan con consecuencias negativas para su desarrollo. Frydenberg & Lewis (1993) expresa que reservarlo para sí es la discreción que muestran los adolescentes en compartir sus pensamientos o sentimientos, evitando que los demás se enteren de sus preocupaciones guardándolos en su mundo interior dado que se encuentran en la búsqueda de su identidad.

Los adolescentes necesitan experimentar para conocerse y algunos optan por hacerlo de forma aislada, sin que los demás lo vean; pero es importante que tengan la oportunidad de hacerlo, de dar su opinión en algún sitio, de expresarse. Esta actitud de reserva invita a los mayores a ser cuidadosos y respetuosos a la hora de comunicarnos, porque aunque el joven desea preservar su intimidad también desea encontrar afecto y comunicación con los adultos, sobre todo con sus padres.

Seguidamente en lo referente al décimo cuarto objetivo específico sobre determinar el nivel de Buscar apoyo espiritual (Ae) en educandos del 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, el 46,2% se ubica en la categoría “se utiliza algunas veces” de tal forma, no es habitual que el alumno prefiera rezar o creer

en Dios y que le ayudará a enfrentar sus problemas, mientras que el 4,6%, se encuentra en la categoría “estrategia no utilizada” lo cual nos hace ver que una pequeña cantidad de estudiantes no lee la biblia y tampoco acude a misa a orar.

Según la investigación de Estrada, M. (2017) en su estudio "Estrategias de afrontamiento en adolescentes con padres separados o divorciados" en Guatemala, la estrategia Buscar apoyo espiritual, es utilizada raras veces por los adolescentes, ya que uno de los factores que influye es el contexto social en el que se encuentran; de igual modo haciendo un estudio comparativo de género, ésta estrategia es aplicada por las mujeres quienes los practican con mayor frecuencia que los hombres. La estrategia se basa en que el adolescente cree en Dios, pone de manifiesto su fe mediante la oración y se encomienda a Él para que sus problemas se resuelvan de la mejor manera (Frydenberg & Lewis 1993).

Para la mayoría de los adolescentes de hoy, la Iglesia y la religión tienen poca importancia en la vida diaria. Comparada con la escuela, los medios sociales, en donde el internet hace consumir el tiempo de los jóvenes en información carente de sentido, el entretenimiento popular, los deportes y demás diversiones, la Iglesia no les atrae ni les interesa, pocas veces utilizan esta estrategia como medio de fortaleza.

Por otro lado en lo referente al décimo quinto objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Fijarse en lo positivo (Po en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado el 43,1% de adolescentes se sitúan en la categoría “se utiliza a menudo” esto reluce el interés de obtener siempre grandes logros con el supuesto de que las cosas van a salir bien, en tanto el 9,2%, se ubica en la categoría “se utiliza con mucha frecuencia” lo cual señala que una pequeña parte del alumnado enfrenta con optimismo las dificultades que se le presenta.

Se encontraron resultados similares en el estudio de Zambrano, G., Vera, S. & Flórez, L. (2012) titulada “Relación entre funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes embarazada” en Colombia, la cual, según la puntuación promedio, la estrategia de afrontamiento más utilizada por las adolescentes embarazadas dentro del estilo resolver el problema se encuentra fijarse en lo positivo que se caracteriza por el esmero que le pone para solucionar un conflicto; manteniendo una actitud optimista y socialmente conectada. Igualmente existe una asociación directa entre estas dos variables, por lo tanto las adolescentes embarazadas que presentaron sistemas familiares funcionales se caracterizan por utilizar estrategias productivas.

Los que tienen pensamientos positivos se sienten más capaces, con más control y probabilidad de éxito. Una persona optimista hace más para mejorar y piensa menos en su malestar, busca más y mejores soluciones y lo intenta muchas más veces no se da por vencido (Cannesa 2002).

La persona positiva es realista, decide afrontar los problemas con decisión, dejando atrás el pasado y viviendo el presente, sin lamentaciones haciendo uso del sentido del humor, se expresa de forma asertiva y sonríe siempre. Los adolescentes con una actitud positiva tienen un menor riesgo de involucrarse en conductas no saludable; ven el futuro con una mirada optimista.

Con respecto al décimo sexto objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Buscar ayuda profesional (Ap) en educandos del 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se obtuvo el porcentaje de 46,2%, situándose en la categoría “se utiliza algunas veces” demostrando que el alumnado en ocasiones piden consejo a personas que tengan más conocimientos que ellos, entre tanto el 3,1% está en la categoría “se utiliza con mucha frecuencia” esto evidencia que en todo momento el púber busca ayuda de un profesional para solucionar su problema.

Según el estudio de González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002) cuyo tema es “Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes” los resultados obtenidos señalan que las mujeres buscan menos ayuda profesional, puesto que muestran menos habilidad para enfrentarse a los problemas y utilizan un mayor repertorio de estrategias que los varones. Las mujeres centrarían su bienestar en el control de las situaciones y en el establecimiento de vínculos psicosociales. El estilo en relación con los demás mantiene una relación positiva con el bienestar en los varones. Estos resultados ponen de manifiesto que, en los adolescentes, el bienestar psicológico, más que la edad o el género, establecen diferencias en los estilos y estrategias de afrontamiento que utilizan.

Para Cannesa (2002) buscar ayuda profesional se fundamenta en la búsqueda de la opinión de un profesional que tenga más experiencia que el propio adolescente, para la resolución de su problema, sean maestros o consejeros.

Los adolescentes pasan por altibajos emocionales en el transcurso de su desarrollo evolutivo. Cuando los padres están ocupados trabajando o se produce una separación de la familia, los adolescentes pueden recurrir a gente especializada que puede ser útil para ciertos temas.

Seguidamente en lo referente al décimo séptimo objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Buscar diversiones relajantes (Dr) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, dio como resultado un puntaje de 56,9%, que se ubica en la categoría “se utiliza a menudo” lo cual indica que los estudiantes salen y se divierten para olvidar sus dificultades, mientras el 3,1%, se considera en la categoría “se utiliza raras veces” esto manifiesta que una escasa parte de alumnos casi nunca se da tiempo para hacer las cosas que le gustan.

Estos resultados fueron comparados con la investigación de Mestre, V., Samper, P., Tur-Porcar, A., Richaud de Minzi, M. & Mesurado, B. (2012) que lleva por título “Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia” en Colombia. Los resultados de este estudio muestran que los adolescentes entre 12 y 15 años utilizan en mayor medida como estrategias de afrontamiento el buscar diversiones relajantes, la distracción física, el esforzarse y tener éxito y el concentrarse en resolver el problema, todas ellas forman parte del estilo de afrontamiento dirigido a la resolución del problema. Además se establece diferencias significativas entre los estilos de afrontamiento que utilizan los dos grupos extremos en relación con la agresividad física y verbal, siendo los sujetos menos agresivos los que utilizan en mayor medida, ante situaciones conflictivas o que producen tensión, estrategias propias de un estilo de afrontamiento centrado en la resolución del problema y en la relación con los demás, mientras que el afrontamiento improductivo es más frecuente entre los adolescentes clasificados en el grupo de mayor agresividad.

Asimismo Cannesa (2002) buscar diversiones relajantes se centra en actividades de ocio que favorezcan a la integración del sujeto por medio de la diversión y el esparcimiento saludable, esto contribuye a la formación y al desarrollo personal del alumno.

Los adolescentes que desarrollan una respuesta relajante y otras destrezas para manejar el estrés se sienten menos indefensos y tienen más alternativas cuando responden al estrés. Por ello, no solo es importante identificar estos picos de estrés y ser capaces de frenarlos a tiempo, sino generar unos hábitos que proporcionen un equilibrio, que ayuden a tener una vida más relajada a pesar del trabajo o las dificultades a las que todo ser humano se enfrenta. Para lograrlo es muy importante realizar actividades que sean efectivas para relajar nuestra mente y convertir su práctica en una especie de entrenamiento, de tal forma que consigamos mantener un equilibrio saludable.

Por último, el décimo octavo objetivo específico sobre determinar el nivel de la estrategia Distracción Física (Fi) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, obteniendo como resultado que el 33,8%, se encuentra en la categoría “se utiliza a menudo” esto demuestra que los adolescentes hacen ejercicios físicos para distraerse de sus problemas entre tanto el 7,7%, se ubica en la categoría “estrategia no utilizada” manifestando que solo un minúsculo porcentaje de alumnos no practica deportes.

Estos resultados se constatan con el trabajo de investigación de Rodríguez, A. (2017) que trata sobre “Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes droga dependientes de la zona valle de la Provincia de Jujuy” en Argentina. Los resultados de este estudio muestran el conjunto de estrategias que utilizan los adolescentes droga dependientes para afrontar experiencias o acontecimientos que provocan estrés, lo que revela, que ante estas situaciones, los adolescentes recurren fundamentalmente a estrategias conductuales destinadas a disminuir el monto de tensión a través de la búsqueda de diversiones relajantes y distracción física, recursos que aunque se presentan de forma positiva pueden estar siendo utilizadas para evitar o distraerse de la situación particular por la que trascurren los jóvenes.

Finalmente Cannesa (2002) hace referencia que la estrategia distracción física es la dedicación que da la persona a las tareas que requieren un esfuerzo físico, como los deportes en general, cuida su aspecto físico, con la finalidad de mantenerse distraído y despejar la mente por un momento del problema por el cual está pasando.

El deporte en la adolescencia juega un papel fundamental en la personalidad, aumenta su autoestima, le ayuda a sentirse bien, lo que aumenta la confianza en sí mismo incluso fortalece su físico y mente. Su estado de ánimo es más positivo lo que le hace afrontar los problemas cotidianos con otra actitud. El ejercicio físico le ayuda a descansar mejor y tener mayor calidad de sueño, ya que descarga tensiones y favorece la relajación. A nivel psicológico se dan cuenta del

valor del esfuerzo, aprender a luchar por sus objetivos tanto a corto como medio o largo plazo y hacerse futuros adultos más constantes. De tal modo que un joven que practica deporte tendrá menos problemas de salud de adulto (mente sana en cuerpo sano).

4.4. Conclusiones

Al finalizar la presente investigación respecto al nivel de estrategias de afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se añaden las siguientes conclusiones:

1. El nivel de Estrategias de afrontamiento predominante en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, considera que “se utiliza algunas veces” la estrategia Buscar apoyo social y “se utiliza a menudo” las estrategias Buscar diversiones relajantes, Fijarse en lo positivo, Distracción física y Preocuparse.
2. El nivel de la estrategia Buscar apoyo social que destaca en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera en la categoría “se utiliza algunas veces”.
3. El nivel de la estrategia Concentrarse en resolver el problema que sobresale en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima metropolitana, se considera en el rango “se utiliza algunas veces”.
4. El nivel de la estrategia Esforzarse y tener éxito que resalta en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se encuentra en la categoría “se utiliza algunas veces”.
5. El nivel de la estrategia Preocuparse que destaca en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se halla en el rango “se utiliza a menudo”.
6. El nivel de la estrategia Invertir en amigos íntimos que resalta en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera en la categoría “se utiliza algunas veces”.

7. El nivel de la estrategia Buscar pertenencia que sobresale en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se encuentra en la categoría “se utiliza algunas veces”.
8. El nivel de la estrategia Hacerse ilusiones que destaca en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se ubica en la categoría “se utiliza algunas veces”.
9. El nivel de la estrategia Falta de afrontamiento que resalta en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera en la categoría “se utiliza raras veces”.
10. El nivel de la estrategia Reducción de la tensión que destaca en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se encuentra en el rango “se utiliza raras veces”.
11. El nivel de la estrategia Acción social que destaca en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera en la categoría “se utiliza algunas veces”.
12. El nivel de la estrategia Ignorar el problema que predomina en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se encuentra en el rango “se utiliza raras veces”.
13. El nivel de la estrategia Autoinculparse que sobresale en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se halla en la categoría “se utiliza algunas veces”.
14. El nivel de la estrategia Reservarlo para sí que destaca en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se ubica en la categoría “se utiliza algunas veces”.
15. El nivel de la estrategia Buscar apoyo espiritual que predomina en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se encuentra en el rango “se utiliza algunas veces”.

16. El nivel de la estrategia Fijarse en lo positivo que prevalece en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se estima en la categoría “se utiliza a menudo”.
17. El nivel de la estrategia Buscar ayuda profesional que resalta en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se ubica en la categoría “se utiliza algunas veces”.
18. El nivel de la estrategia Buscar diversiones relajantes que destaca en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se estima en el rango “se utiliza a menudo”.
19. El nivel de la estrategia Distracción física que prevalece en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, se considera en la categoría “se utiliza a menudo”.

4.5. Recomendaciones

En base a los resultados obtenidos y a las conclusiones que se llegaron en el presente estudio, se van a establecer las siguientes recomendaciones:

1. Diseñar e implementar un programa de intervención dirigido a fortalecer las estrategias de afrontamiento verdaderamente eficaces y saludables; de este modo los adolescentes puedan utilizarlas adecuadamente y enfrentar situaciones y conflictos estresantes que se les presenten a lo largo de su desarrollo psicosocial.
2. Organizar charlas para padres y docentes e instruir sobre estrategias de afrontamiento con el fin de que sepan guiar y conducir al adolescente de la mejor manera, tanto en el hogar como en la escuela.
3. Planear un taller para padres que les ayude a identificar en sus hijos estrategias de afrontamiento cimentado en la solución de problemas y estrategias de afrontamiento apoyados en los demás y de esta manera reducir el uso de estrategias improductivas.
4. Establecer un ambiente de atención psicológica en las instituciones especializadas dirigidas a los adolescentes que les permita conocer acerca de su etapa evolutiva, como manejar situaciones estresantes, saber adaptarse y la práctica de relaciones positivas que les permita desenvolverse en cada fase de su vida.
5. Potenciar el desarrollo de estrategias de afrontamiento a los que se encuentren en condiciones socioeconómicas menos favorecidas, como aquellos estudiantes que requieren incrementar estrategias más funcionales frente a las demandas del medio.
6. Brindar espacios adecuados para que los adolescentes puedan interactuar entre sí y con personas de diferentes edades que les permitan compartir experiencias, aprender cosas nuevas y divertirse sanamente.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

5.1. Denominación del programa

El presente programa fue denominado: “Deja que tus sueños sean más grandes que tus miedos”.

5.2. Justificación del problema

En tiempos actuales, los problemas que guardan relación con el estrés en la adolescencia se han incrementado, debido a que el joven atraviesa una etapa en la que convive con cambios internos de desarrollo y las expectativas de sus padres, la presión de los pares, las exigencias académicas y de la sociedad. En tal sentido, el identificar cuáles son las preocupaciones más resaltantes de los jóvenes y cómo afrontarlas permite tener un mejor conocimiento de la población. Los adolescentes tienen la probabilidad de sufrir depresión, por la etapa y procesos de cambios físicos, psicológico, sociocultural y cognitivo, que les demanda mayor capacidad de afrontamiento que les permitan establecer su identidad, autonomía y éxito personal.

De acuerdo con los resultados del trabajo de investigación sobre estrategias de afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana, los resultados muestran que los adolescentes en la mayoría de las estrategias se ubican en la categoría “se utilizan algunas veces” como Buscar apoyo social (60,0%), Buscar pertenencia (58,5%), Acción social (56,9%), que pertenecen al estilo Referencia a otros; así como las estrategias Concentrarse en el problema (46,2%), Esforzarse y tener éxito (44,6%) y en la categoría “se utiliza a menudo” Buscar diversiones relajantes (56,9%), fijarse en lo positivo (43,1%) y Distracción física (33,8%) correspondientes al estilo Resolver el problema y por último la estrategia Preocuparse (50,8%) que concierne al estilo Afrontamiento no productivo. Frydenberg y

Lewis, (1997b; 1999) definen el afrontamiento como el conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en reacción a una preocupación en particular e intentan restaurar o restablecer el equilibrio emocional.

Cuando los jóvenes son incapaces de afrontar dichos cambios y sus problemas eficazmente, su conducta puede tener efectos negativos no solo en sus propias vidas sino también en la de sus familias y en el funcionamiento general de la sociedad.

5.3. Establecimiento de objetivos

5.3.1. Objetivo general

Desarrollar estrategias de afrontamiento prácticas, que ayuden a aumentar el potencial de los adolescentes.

5.3.2. Objetivos específicos

- Reconocer la capacidad de ayudarse a sí mismo y a los demás, sobre la estrategia Buscar apoyo social en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria.
- Analizar las convivencias positivas y negativas que se manifiestan en la estrategia Buscar pertenencia en los alumnos de 4to y 5to año de secundaria.
- Promover actividades de participación social, referentes a la estrategia Acción social en los escolares de 4to y 5to año de secundaria.
- Reducir el uso de la estrategia Preocuparse en los educandos de 4to y 5to año de secundaria.
- Potenciar la utilización de mecanismos de solución de la estrategia Concentrarse en el problema en los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria.
- Incrementar el uso de la estrategia Esforzarse y tener éxito en los educandos de 4to y 5to año de secundaria.

5.4. Sector al que se dirige.

Sector educativo: Está dirigido a los estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la institución educativa pública “Antonio Raimondi”.

5.5. Establecimiento de conducta problema – meta

Conductas problemas:

- Buscar apoyo social.
- Buscar pertenencia.
- Acción social.
- Preocuparse.
- Concentrarse en el problema.

- Esforzarse y tener éxito.

La meta es generar estrategias de afrontamiento favorables y eficaces que les permitan a los estudiantes adquirir un mejor manejo de la ansiedad y el estrés, en aras de obtener un bienestar psicológico general.

5.6. METODOLOGIA DE LA INTERVENCION

Es de tipo descriptivo – aplicativo. Este programa de intervención consta de 10 sesiones con una duración de 1 hora; este taller se realizará dos veces por semana.

5.7. INSTRUMENTOS - MATERIALES A UTILIZAR

- Varias sillas.
- Hojas papel bond.
- Lápiz.
- Lapiceros.
- Plumones.

- Papelógrafos.
- Pizarra.
- Cartulina.
- Música suave.
- Tarjetas de colores.
- Revistas o folletos.

5.8. CRONOGRAMA

ACTIVIDAD	Mes									
	Marzo				Abril				Mayo	
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
Sesión 1: Gustos compartidos	X									
Sesión 2: La cueva protectora		X								
Sesión 3: Un punto de apoyo			X							
Sesión 4: Colaborar es ayudar				X						
Sesión 5: Reflexionemos juntos					X					
Sesión 6: Miremos más allá						X				
Sesión 7: Meta, deseo, fantasía							X			
Sesión 8: Temores y esperanzas								X		
Sesión 9: Conquisto mis miedos									X	
Sesión 10: Consejo de ministros										X

5.9. ACTIVIDADES

SESIÓN 1

SEMANA: 1

SESIÓN: 1

ACTIVIDAD:

Gustos compartidos.

OBJETIVO:

Construir un clima de confianza y respeto, que genere una disposición a participar y profundizar en el conocimiento de los demás,

ESTRATEGIA:

Dinámica grupal

Dinámica de presentación.

DESARROLLO:

Se les explica a los estudiantes que esta y las siguientes sesiones nos va a ayudar a reconocer, analizar, potenciar e incrementar diversas estrategias de afrontamiento y de este modo obtener nuestro bienestar física y emocional.

Se introduce el juego diciendo que vamos a recibir a un investigador que va a buscar a alguien. Entonces, para que el investigador pueda descubrir a la persona que busca, vamos a apuntar nuestro nombre, apellidos, edad, cumpleaños, lo que nos gusta, lo que no nos gusta y algún rasgo que nos defina en una hoja. A continuación se dejan unos 10-15 minutos para que todos puedan ver las hojas de los demás. Por último nos sentamos todos y el facilitador realiza preguntas como: El investigador busca a alguien que nació en enero. A lo que se debe responder aquellos que recuerden, contestan todos menos el interesado. Al comienzo es el facilitador el que va preguntando, pero se puede proponer como un cambio que quien responda el primero puede preguntar él mismo.

Se puede realizar un análisis de las reacciones del grupo al leer las hojas: qué ha hecho gracia, qué ha gustado, qué ha resultado una sorpresa, etc.

MATERIALES:

Una hoja para cada participante.

Una silla, ya que nos sentaremos en círculo.

Espacio mínimo: el necesario para que todos se puedan ver y relacionarse unos a otros con las hojas.

TIEMPO:

25 minutos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se logró el objetivo planteado.

SESIÓN 2

SEMANA: 2

SESIÓN: 2

ACTIVIDAD:

La cueva protectora.

OBJETIVO:

Lograr la integración de los participantes, conocer a aquellos que son tímidos y a los que no tienen ningún problema a la hora de hablar delante de otros compañeros.

ESTRATEGIA:

Dinámica de integración.

Juego de roles.

DESARROLLO:

Todas las personas forman un círculo, luego, ya que cada persona tiene su pareja, entonces se asignan sus roles: uno hará de oso y el otro compañero de cueva. Todos los que tienen el rol de cueva realizan muy bien el círculo, cogiéndose de las manos. Luego la pareja correspondiente o sea el oso lo mira a los ojos y le hace preguntas tal como en qué lugar vive, como se llama, qué edad tiene. Cuando el facilitador diga: oso, las personas que tienen el rol de oso se mueve a la derecha para conversar con el compañero que sigue y le realizará la misma serie de preguntas. El facilitador dirá varias veces oso con el fin de que todos roten y se conozcan los compañeros. Las cuevas nunca se deben mover. Cuando el facilitador diga cueva, todos los osos deben buscar a la pareja que tenían al iniciar el juego y se ubican entre las piernas de la persona que hace de cueva. La última persona que encuentre su pareja debe salir al medio del círculo y presentarla. Esto se debe repetir varias veces.

MATERIAL:

Música suave.

TIEMPO:

20 minutos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se logró el objetivo planteado.

SESIÓN 3

SEMANA: 3

SESIÓN: 3

ACTIVIDAD:

Un punto de apoyo.

OBJETIVO:

Ofrecer estrategias de interacción social que manifiesten la conducta asertiva y emociones dentro del contexto familiar, académico, laboral y socio-cultural.

ESTRATEGIA:

Dinámica grupal.

Trabajo en equipo.

DESARROLLO:

Se sugiere a los presentes la importancia de compartir con otras personas de confianza las preocupaciones, inquietudes, problemas por las que se está atravesando. (Estas personas pueden ser integrantes del mismo grupo).

Continuando con la dinámica se forman parejas dentro de un círculo, se les pide recordar muy bien el rostro de su compañero o compañera. Luego se enumera cada miembro de la pareja con el número uno (1) y con el número dos (2) respectivamente solicitando que todos los (1) y todos los (2) conformen un círculo por separado.

Seguidamente se solicita a cada círculo que luego de una orden que se dará, se debe empezar a girar el círculo hacia la derecha y cantar una canción lo más fuerte que se pueda. Una vez que todos los alumnos estén girando y cantando, se da la señal de “peluche” con la

cual cada uno debe salir rápidamente a buscar a su “peluche”, encontrarse y abrazarse.

Las últimas parejas en hacerlo van quedando eliminadas hasta que después de varias veces de repetir el ejercicio, solo una pareja será la ganadora.

Al finalizar la dinámica se plantea una discusión en la que se identifican los factores esenciales para lograr un objetivo común a través de la unión y de la coordinación que se alcance.

MATERIAL:

Hoja papel bond para cada participante.

TIEMPO:

50 minutos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN: Se logró el objetivo planteado.

SESIÓN 4

SEMANA: 4

SESIÓN: 4

ACTIVIDAD:

Colaborar es ayudar.

OBJETIVO:

Conseguir que el grupo se desinhiba y desarrollen el espíritu de colaboración.

ESTRATEGIA:

Dinámica grupal.

Trabajo en equipo.

DESARROLLO:

Se dividirá el grupo principal en subgrupos, de manera que en cada subgrupo exista el mismo número de miembros. La palabra que el/la facilitador/a otorgue, se dividirá en letras y cada subgrupo tendrá que representar esa letra. Cuando éstos se organicen, en cuanto a la formación de las letras se pondrán "manos a la obra" y tendrán que representar dichas letras tumbadas en el suelo, siguiendo un orden para que de esta manera se forme la palabra otorgada.

Se realizará a los participantes una serie de preguntas como las siguientes:

¿Qué hemos aprendido en cuanto a la construcción de las palabras?

¿Ha sido fácil realizar las letras y la palabra en sí?

¿Cómo fue la organización y realización de letras como por ejemplo la "A"?

MATERIAL:

Papel bond.

TIEMPO:

30 minutos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se logró el objetivo planteado.

SESIÓN 5

SEMANA: 5

SESIÓN: 5

ACTIVIDAD:

Reflexionemos juntos.

OBJETIVO:

Contribuir a desarrollar las relaciones interpersonales y la comunicación entre los miembros del grupo.

ESTRATEGIAS:

Dinámica grupal.

Exposición de ideas.

Trabajo en equipo.

DESARROLLO:

Se enumeran del 1 al 3 a todos los integrantes del grupo, enseguida se reúnen todos los uno, todos los dos, y todos los tres, quedando así integrado tres equipos, cada grupo debe hacer un resumen de un artículo de una revista (el cual no debe ser muy extenso). Se vuelve a enumerar a cada integrante de cada equipo del 1 al 5, y se vuelve a distribuir cada número con sus iguales, haciendo ahora cinco equipos.

Cada miembro de este nuevo equipo contribuirá a sintetizar el artículo aportando la síntesis que realizó inicialmente de la parte que le tocó (aquí el facilitador retira las hojas del artículo, la síntesis debe hacerse por los miembros del equipo).

Un equipo realizará una síntesis de los aspectos positivos, otros de los aspectos negativos, otro destacará las concesiones fundamentales del autor, otros su aplicación práctica y el último equipo hará un resumen de las reflexiones más importantes planteadas sobre el

material y se le puede pedir que lo represente gráficamente o corporalmente, estas tareas pueden variar de acuerdo con las características del material y el interés del grupo y del facilitador. Al ejercicio se le debe dar un tiempo límite de realización, lo cual debe acordarse teniendo en cuenta las posibilidades reales del grupo y el interés del facilitador.

El debate debe ser guiado por el facilitador, quien estimulará el trabajo del grupo, las reflexiones profundas, originales y flexibles sobre el tema. Debe ir resumiendo las ideas centrales en la pizarra o en un papelógrafo u otro medio para que se quede como memoria gráfica para el grupo.

MATERIALES:

Pizarra.

Papelógrafo.

Revista o folleto.

TIEMPO:

60 minutos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se logró el objetivo planteado.

SESIÓN 6

SEMANA: 6

SESIÓN: 6

ACTIVIDAD:

“Miremos más allá”

OBJETIVOS:

Apoyar a un grupo a organizarse para realizar actividades así como a desarrollar las relaciones interpersonales entre sus miembros escuchando las opiniones de los diferentes participantes,

ESTRATEGIA:

Dinámica grupal.

Trabajo en equipo.

Exposición de ideas.

DESARROLLO:

Cada participante responde en un hoja, una pregunta que sobre su organización se ha preparado de antemano. Por ejemplo ¿Qué quisieran conseguir en beneficio de su comunidad o de su centro de estudio al cabo de cinco años?

Se forman grupos de cuatro, seis u ocho según el número de participantes, para que pongan común las respuestas que han dado y sobre la base de esta información hagan un modelo ideal. Por ejemplo, podríamos tener una biblioteca; que por lo menos haya agua todo el día; la escuela debe tener más sillas, que los estudiantes puedan dirigirse a sus propias actividades.

Cada grupo debe organizarse para trabajar en esta etapa, nombra su coordinador, anota las participaciones y controlar el tiempo que ha sido acordado. Se convoca a una reunión donde cada grupo presenta

su modelo ideal escrito en un papelógrafo. Quien coordina debe ir anotando todo lo que hay de común en los papelógrafos, se debe hacer notar a base de preguntas, aspectos que pueden faltar.

Se puede elegir un modelo por ser el que reúna la mayor cantidad de cualidades o por viables de llevar a cabo. Centrándose en el modelo elegido se entra a detallar las necesidades más vigentes a resolver y tareas que se pueden hacer. Luego se elabora un plan de cómo se podrían irse complicando otras tareas para alcanzar "el modelo ideal".

Esta técnica posibilita que el grupo se entrene en la planificación de actividades conjuntas. Apoyándose para esto en una metodología organizativa para utilizar sus logros y dificultades, permitiéndoles ser más consciente de las necesidades del grupo y sobre todo proyectar con una visión futura el trabajo con vistas a alcanzar los objetivos.

MATERIALES:

Hoja y lápiz para cada participante.

Pizarrón.

Papelógrafo.

TIEMPO:

60 minutos:

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se logró el objetivo planteado.

.

SESIÓN 7

SEMANA: 7

SESIÓN: 7

ACTIVIDAD:

Meta, deseo, fantasía.

OBJETIVO:

Estimular la imaginación y creatividad en la búsqueda de soluciones.

ESTRATEGIA:

Dinámica grupal.

Trabajo en equipo.

Lluvia de ideas.

DESARROLLO:

Se comienza hablando en voz alta de los problemas que cada cual tiene en su mente, sin discutirlos. Se escriben de forma que todas las personas del grupo lo vean. Un participante escoge el problema de la lista que le parezca más significativo (probablemente será uno de los que haya sugerido), y lo explica detalladamente al grupo, para que todos lo entiendan.

A continuación todos los participantes dicen una "meta / deseo" o de "deseo fantasía" que les gustaría que ocurriese si todo fuera posible (esto abre una variedad de posibilidades para la situación y ayuda de definirla más claramente). Después, cada cual da una solución, práctica y realista, que pueda solucionar el problema. Las metas / deseos y las soluciones se escriben y se entregan a la persona que ha sugerido el problema.

El proceso se repetirá para cada uno de los participantes.

MATERIALES:

Pizarra.

Tizas.

TIEMPO:

30 minutos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se logró el objetivo planteado.

SESIÓN 8

SEMANA: 8

SESIÓN: 8

ACTIVIDAD:

Temores y esperanzas.

OBJETIVO:

Concientizar al grupo, sobre sus motivaciones, deseos y esperanzas, angustias y temores.

ESTRATEGIAS:

Dinámica grupal.

Exposición de ideas.

DESARROLLO:

El facilitador comienza diciendo que seguramente todos tienen, respecto del curso, temores y esperanzas. En el ejercicio que harán, todos podrán expresar esos temores y esperanzas.

Formará subgrupos de cinco a siete miembros cada uno. Enseguida distribuirá una hoja en blanco para cada subgrupo, que designará un secretario para anotar los temores y las esperanzas del equipo. Prosiguiendo, el facilitador pedirá a cada subgrupo exprese sus temores y esperanzas respecto del curso en la hoja que les fue entregada, utilizando para ello unos siete minutos. Transcurrido el tiempo, se forma nuevamente el grupo mayor, para que cada grupo pueda comunicar lo que fue anotado.

El facilitador hará un resumen, en la pizarra o en la cartulina, y observará que probablemente los temores y las esperanzas de los subgrupos son idénticos y se reducen a dos o tres. El ejercicio puede proseguir de esta manera: el facilitador pide que se formen nuevamente

los subgrupos, y cada uno estudiará más en profundidad uno de los temores o una de las esperanzas del grupo, sus características, sus manifestaciones, etc. Al final, nuevamente en el grupo grande, uno de los miembros de cada subgrupo deberá personalizar el temor o la esperanza que se haya estudiado en el subgrupo.

Al terminar, se deberá vivenciar y hacer sentir a los demás ese temor o esa esperanza.

MATERIALES:

Hoja papel bond.

Pizarra.

Cartulina.

Plumones

TIEMPO:

30 minutos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se logró el objetivo planteado.

SESIÓN 9

SEMANA: 9

SESIÓN: 9

ACTIVIDAD:

Conquistó mis miedos.

OBJETIVO:

Identificar los miedos, las señales físicas que provoca y su adiós.

Dinámica grupal.

Exposición de ideas.

DESARROLLO:

Pensando en aquello que nos provoca miedo; intentaremos revivir esa emoción, observando nuestro cuerpo y fijándonos en nuestras sensaciones físicas. Lanzamos dos preguntas al grupo:

1.- ¿Dónde localizas el miedo en el cuerpo?

Se lleva en un papel una silueta humana dibujada y cada persona va señalando con plumón dónde localiza su emoción o pegando las tarjetas de colores que antes ha escrito.

2.- ¿Qué sientes en esa parte del cuerpo? Se pide que lo verbalicen.

Se recogen las experiencias de los participantes, se hace un breve resumen y se devuelve al grupo.

Para finalizar, una dinámica sobre el valorar las cosas pequeñas: soplamos globos pensando en meter en ellos con cada espiración nuestros miedos y los atamos a nuestro cuerpo. Luego tenemos que ayudarnos unos a otros a explotarlos sin usar las manos.

MATERIALES:

Papel bond.

Plumones.

Tarjetas de colores.

Globos.

TIEMPO:

30 minutos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se logró el objetivo planteado.

SESIÓN 10

SEMANA: 10

SESIÓN: 10

ACTIVIDAD:

Consejo de ministros.

OBJETIVO:

Permitir llegar a conclusiones e inmediatas de un problema determinado y tomar decisiones a partir de hechos concretos.

ESTRATEGIAS:

Dinámica grupal.

Trabajo en equipo.

El role playing

Exposición de ideas.

DESARROLLO:

Se prepara un documento donde se plantea el problema. Por ejemplo, tenemos el caso de un grupo de adolescentes con problemas docentes, ausencias, disciplinas, asignaturas suspendidas y deserción escolar, etc. El apoyo familiar es deficiente, son generalmente familias de bajo nivel cultural, donde el ingreso económico es insuficiente para satisfacer las necesidades de los adolescentes. Como situación, debemos tratar de darle solución a este problema en la medida de nuestras posibilidades.

Se reparte, al conjunto de los participantes, el documento y se da tiempo para que pueda investigar, consultar y analizar (puede ser un tiempo corto, por ejemplo, media hora, o más largo, una hora, dependiendo el tema). En la sesión del consejo de ministro, un participante designado por el grupo o por el facilitador será el "Presidente" del gabinete y es que dirigirá la sesión. Se debe nombrar un secretario

que anotará los acuerdos, el que está dirigiendo la sesión expone los distintos aspectos que cree conveniente discutir y da su opinión sobre las posibles soluciones que él ve para el problema. Luego el resto de los miembros expone su opinión sobre el problema y la propuesta de solución expuesta por el "Presidente" del gabinete.

Se abre un debate general, esta debe realizarse tomando en cuenta la información recogida por todos y las opiniones dadas. Las opiniones deben estar sustentadas en la información concreta que se ha recogido. Se fija un tiempo para cada intervención y para la discusión general. Agotado el debate, se pasa a la redacción de los acuerdos y decisiones tomadas que las anota el secretario previamente designado.

Es conveniente que el facilitador participe de la reunión jugando el papel de "preguntón" para que el grupo realmente fundamente sus opiniones, o para plantear elementos importantes que no salgan espontáneamente en la discusión.

MATERIALES:

Hoja papel bond.

TIEMPO:

60 minutos.

CRITERIO DE EVALUACIÓN:

Se logró el objetivo planteado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguirre, M. (2016). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Trujillo. Recuperado desde <http://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/10708>
- Albarracín, L. & Peña, I. (2014). Estilos cognitivos y estrategias de afrontamiento en niños y niñas de 9 a 11 años. Universidad de Manizales, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas. Maestría de desarrollo infantil. Recuperado desde: <http://ridum.umanizales.edu.co:8080/xmlui/handle/6789/1772>
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M. & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe* Vol. 30, n° 1.
- Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D. & Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica Volumen 1 • Número 1 • Págs. 15 - 44.
- American Psychological Association (February 11, 2014). Encuesta de la Asociación Americana de Psicología demuestra que el estrés en los adolescentes es similar al de los adultos. Recuperado desde <https://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/estres-adolescentes.aspx>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. Universidad de Lima, Perú. Recuperado desde: <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/876/826>
- Castedo, A., & López, M. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista De Estudios E Investigación En Psicología Y Educación*, (05), 038-042.

- Cordero, K. & Hernández (2016) Socialización parental y estilos de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa privada de Lima- este – Perú. Universidad Peruana Unión <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/541>
- Chávez, M., Contreras, O. & Velázquez, M. (2014). Afrontamiento y depresión: su relación con pensamiento constructivo y no constructivo en universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, vol. 16, núm. 2, pp. 31-49 Universidad Intercontinental, México.
- Espinoza, A., Guamán, M., & Sigüenza, W. (2018) Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana Educación Superior*. 2018. 2. 45-62.
- Estrada, M. (2017). Estrategias de afrontamiento en adolescentes con padres separados o divorciados. Tesis de grado Universidad Rafael Landívar, Guatemala.
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2017/05/42/Estrada-Maria.pdf>
- El País (31 de octubre del 2017). Los problemas de salud mental crecen entre los adolescentes en Barcelona, España. https://elpais.com/ccaa/2017/10/31/catalunya/1509477234_498616.html
- Fraguela, GA., Luengo, MA., Romero, TE., Villar, TP. & Sobral, FJ. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760305
- Fantin, M.; Florentino, M.; & Correché, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis en Argentina. *Fundamentos en Humanidades*. <https://www.redalyc.org/pdf/184/18411609.pdf>

- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993) ACS Escala de Afrontamiento para Adolescentes -TEA Ediciones. Manual (3° edición).
<http://www.web.teaediciones.com/Ejemplos/ACS-ManualExtracto.pdf>
- Griffoulière, M., Rivarola, M., Galarsi, M. & Penna, F. (2013). Imagen Corporal y Estrategias de afrontamiento en adolescentes escolarizados, de la ciudad de San Luis, Argentina. *Fundamentos en Humanidades*, vol. XIV, núm. 27, 2013, pp. 95-117.
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18440029005.pdf>
- Hilaquita, G., Palacios, Y. & Herrera, R. (2018). Ideación suicida y estrategias de afrontamiento frente al impacto del embarazo en adolescentes de un hospital nacional de Lima Metropolitana. Tesis (Licenciatura). *Revista Científica de Ciencias de la Salud* 11:1 2018. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1005>
- La República (29 marzo del 2012). Ansiedad y estrés son las causas de la falta de sueño. También Internet es un elemento de distracción.
<https://larepublica.pe/.../620439-uno-de-cada-10-adolescentes-padece-de-insomnio>
- López, W. & Sumbana, L. (2015). Estrategias de afrontamiento en el duelo normativo de Los adolescentes de noveno año de educación básica de las Instituciones con bachillerato fiscales del distrito 1, Parroquia la matriz de la ciudad de Ambato. Universidad Técnica de Ambato-Ecuador. Facultad de Ciencias de la Salud.
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/12522>
- Maldonado, I. & Reich, M. (2013). Estrategias de afrontamiento y miedo a hablar en público en estudiantes universitarios a nivel de grado. *Ciencias Psicológicas* VII (2): 165 - 182. Universidad Católica Uruguay.
<https://doi.org/10.22235/cp.v7i1.1058>

- Malpartida, J. (2017) Estrategias de afrontamiento y madurez psicológica en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa nacional del distrito de Trujillo (Tesis parcial). Universidad Privada del Norte.
<http://hdl.handle.net/11537/11227>
- Massone, A., & González, G. (2003). Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. *Revista Iberoamericana De Educación*, 33(2), 1-7. Recuperado a partir de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2972>
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 0(019), 105-126. Universidad Nacional Mayor de San Marcos
<http://dx.doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Mestre, V., Samper, P., Tur-Porcar, A., Richaud de Minzi, M. & Mesurado, B. (2012). Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas Psychologica*, vol. 11, núm. 4, octubre-diciembre, 2012, pp. 1263-1275. Pontificia Universidad Javeriana Bogotá, Colombia: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64725418021>
- Ministerio de Salud (2018). Estudios Epidemiológicos - Instituto Nacional de Salud Mental. www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html
- Molina J. & Muevecela D. (2016). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes” en Cuenca – Ecuador
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24783/1/trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
- Morales, B. & Moysén, A. (2014). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de Nivel Medio Superior, en México. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria* Jun. 2015 - Año 9 - Nro. 1
<https://doi.org/10.19083/ridu.9.380>

- Organización Mundial de la Salud (OMS) 2018. Desarrollo en la adolescencia. Salud mental del adolescente
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Perú 21 (03 de febrero del 2018). Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental.
<https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>
- Picón, J. & Cartuche, Z. (2018). Tesis. Afrontamiento y bienestar en adolescentes indígenas y mestizos en Unidades Fiscales de Saraguro y Cuenca (Tesis de pregrado). Recuperado a partir de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/29908>
- Rivas, D., López, D. & Barcelata, B. (2017). Efectos del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares. Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 22, núm. 1, enero-abril, 2017, pp. 27-41, México
- Sánchez, A. (2018) Autocontrol, estrategias de afrontamiento y violencia escolar en adolescentes del distrito de Cascas, Ancash Universidad César Vallejo, Trujillo.
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/11367>
- Scafarelli, L. & García, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos Cien. Psicol. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n2/v4n2a04.pdf>
- Sandoval, J. & Córdova, H. (2015). Estrategias de afrontamiento de los estudiantes que perdieron el año académico y su influencia en la adaptación al nuevo año escolar del Colegio Liceo Cevallos de la ciudad de Ambato. Universidad Técnica de Ambato - Facultad de Ciencias de la Salud.
<http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/10337>

- Sicre, E. & Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. Revista de Psicología. Año 2014. Vol. 10, Nº 20, pp. 61-72 Universidad Católica Argentina, Sede Mendoza.
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/estrategias-afrontamiento-estudiantes.pdf>
- Romano, Elías (2017). Afrontamiento y sintomatología clínica en adolescentes que acuden a un hospital de salud mental de Lima.
<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/8169>
- Roggero, S. (2017) Estilos de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes de la UGEL Santa Chimbote. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Tesis (Magister).
<http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/7136>
- Urrelo, A. (2017) Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa. Universidad Católica San Pablo. Tesis Pregrado Psicología.
<http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15511>

ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

Problema	Objetivos	Metodología
<p>Problema General:</p> <p>✓ ¿Cuál es el nivel de estrategias de afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar apoyo social (As), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?</p> <p>✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Concentrarse en resolver el problema (Rp), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?</p> <p>✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Esforzarse y tener éxito (Es), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana?</p> <p>✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Preocuparse (Pr), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>✓ Determinar el nivel de las estrategias de afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>✓ Determinar el nivel de la estrategia Buscar apoyo social (As), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana.</p> <p>✓ Determinar el nivel de la estrategia Concentrarse en resolver el problema (Rp), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana.</p> <p>✓ Determinar el nivel de la estrategia Esforzarse y tener éxito (Es), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana</p> <p>✓ Determinar el nivel de la estrategia</p>	<p>Población</p> <p>Está conformada por 65 estudiantes de ambos sexos, cuyas edades oscilan entre 15 y 19 años, de 4to y 5to año de secundaria.</p> <p>Muestra</p> <p>Es de tipo censal pues se seleccionó al 100% de la población al considerarla un número manejable de sujetos.</p> <p>Delimitación temporal</p> <p>Octubre 2018</p> <p>Tipo de investigación</p> <p>Investigación descriptiva</p> <p>Diseño de investigación</p> <p>No experimental</p> <p>Variable</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>

<p>Metropolitana?</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Invertir en amigos íntimos (Ai), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar pertenencia (Pe), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Hacerse ilusiones (Hi), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Falta de afrontamiento (Na), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Reducción de la tensión (Rt), en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana? 	<p>Preocuparse (Pr), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Determinar el nivel de la estrategia Invertir en amigos íntimos (Ai), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana ✓ Determinar el nivel de la estrategia Buscar pertenencia (Pe) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana ✓ Determinar el nivel de la estrategia Hacerse ilusiones (Hi), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana ✓ Determinar el nivel de la estrategia Falta de afrontamiento (Na), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana ✓ Determinar el nivel de la estrategia Reducción de la tensión (Rt), en educandos 	<p style="text-align: center;">Instrumento</p> <p>Escala de Afrontamiento para Adolescentes Revisada ACS Lima (Canessa 2002)</p>
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Acción social (So), en escolares de 4to y 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Ignorar el problema (Ip), en alumnos de 4to y 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Autoinculparse (Cu), en estudiantes de 4to y 5to año de secundaria de la institución educativa pública de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Reservarlo para sí (Re), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar apoyo espiritual (Ae), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? 	<p>de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Determinar el nivel de la estrategia Acción social (So), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana ✓ Determinar el nivel de la estrategia Ignorar el problema (Ip) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana ✓ Determinar el nivel de la estrategia Autoinculparse (Cu), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana. ✓ Determinar el nivel de la estrategia Reservarlo para sí (Re) en educandos de 4to y 5to año de secundaria de una institución educativa pública de Lima Metropolitana. ✓ Determinar el nivel de la estrategia Buscar apoyo espiritual (Ae), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público 	
---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Fijarse en lo positivo (Po), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar ayuda profesional (Ap), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Buscar diversiones relajantes (Dr), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? ✓ ¿Cuál es el nivel de la estrategia Distracción física (Fi), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana? 	<p>de Lima Metropolitana</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Determinar el nivel de la estrategia Fijarse en lo positivo (Po), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana ✓ Determinar el nivel de la estrategia Buscar ayuda profesional (Ap), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana ✓ Determinar el nivel de la estrategia Buscar diversiones relajantes (Dr), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana ✓ Determinar el nivel de la estrategia Distracción física (Fi), en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana 	
---	--	--

ANEXO 2: Carta de presentación.



Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 24 de setiembre del 2018

Carta N° 2288-2018-DFPTS

Señor
WILBER QUICANA HAMAN
DIRECTOR
I.E. N° 6096 "ANTONIO RAIMONDI"
Presente.-

Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Leonor Irene MATEO ORTIZ**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 21-860564-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

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

Atentamente,



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

RGS/erh
Id. 962763



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

ANEXO 3: Instrumento de medición.

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTE

EDAD: _____ SEXO: _____ SECCIÓN: _____ FECHA: _____

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario 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:

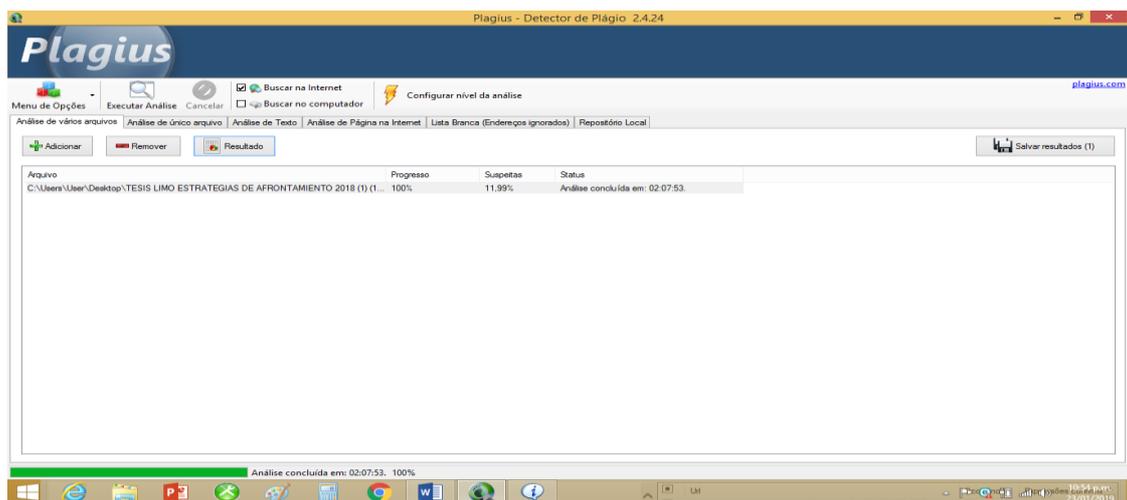
- | | | | | | |
|--|---|---|-------------------------------------|---|---|
| 1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | A | B | <input checked="" type="checkbox"/> | D | E |
| 1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | A | 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 preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43. Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E

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



Resultado del análisis

Archivo: TESIS LIMO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO 2018 (1) (1).docx

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 11,99%

Porcentaje del texto con expresiones en internet ⚠

Sospechas confirmadas: 18,68%

Confirmada existencia de los tramos en las direcciones encontradas ⚠

Texto analizado: 80,38%

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizan las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

Éxito del análisis: 100%

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

Endereço (URL)	Ocorrências	Semelhança
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/5174	70	-
http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5174/AMEZQUITA_VELASQUEZ_MONICA_VALIDEZ_CONSTRUCTO.pdf?sequence=1	41	-
http://scienti.colciencias.gov.co:8081/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0000786993	41	-
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/282/espinoza_ml.pdf?sequence=1	33	-
https://es.scribd.com/document/264330243/Manual-de-Afrontamiento-Para-Adolescentes-1	29	-
http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/272/galarreta_av.pdf?sequence=1	26	-

Direcciones más relevantes encontrados:

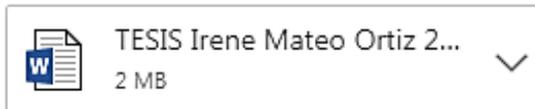
Expresiones con más ocurrencias

Expressões	Ocorrências	Nro. Pesquisas
a las que se ven expuestas	26	2
4to y 5to año de secundaria de un	10	1



FERNANDO RAMOS <framos1403@gmail.com>

Lun 21/01/2019, 11:15
Usted ▾



Descargar Guardar en OneDrive

Buenos días

SU TESIS ESTA APROBADA

Mg. Fernando Ramos Ramos

Observación: debe de corregir las observaciones.

El dom., 20 de ene. de 2019 a la(s) 17:36, L. Irene Mateo Ortiz
(akirurosa@hotmail.com) escribió:

Título de la tesis: "Estrategias de afrontamiento en educandos de 4to y 5to año de secundaria de un colegio público de Lima Metropolitana".

Pte: Leonor Irene Mateo Ortiz.

Ha sido un trabajo agotador por las 18 dimensiones (comparación de resultados) de la variable.

Gracias por la atención prestada