



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**Propuesta de intervención para mejorar los estilos de  
afrentamiento en estudiantes de una Institución Educativa de  
Samanco, 2021.**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestro en Intervención Psicológica**

**AUTOR:**

Medina Vásquez, Freddy Antonio (ORCID: 0000-0003-0828-8689)

**ASESOR:**

Dr. Sosa Aparicio, Luis Alberto (ORCID: 0000-0002-5903-4577)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
Modelos de Intervención Psicológica**

**CHIMBOTE - PERÚ**

**2022**

## **Dedicatoria**

Dedico de manera especial a mis padres, Justo y Margarita por su apoyo incondicional en cada paso profesional que doy, a mis dos hermanas, cuatro hermanos y sobrinos por brindarme su afecto y apoyo.

### **Agradecimiento**

A mi familia por estar presente en todo momento, a mis amigos por su apoyo y alegría además aquellas personas que han estado presentes apoyándome e indirectamente ha influenciado en mí para ser mejor cada día.

A mis compañeros que conocí y me apoyaron en los diferentes trabajos en el transcurso del pos grado

A los colegios donde trabajé y encontré personas maravillosas.

A cada una de las personas que me brindaron su apoyo sin esperar nada a cambio.

El autor.

## Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice del contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	9
3.1. Tipo y diseño de investigación	9
3.2. Variable y operacionalización	10
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	10
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.5. Procedimiento	13
3.6. Método de análisis de datos	13
3.7. Aspectos éticos	13
IV. RESULTADOS	14
V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	19
VI. CONCLUSIONES	25
VII. RECOMENDACIONES	27
REFERENCIAS	28
ANEXOS	36

## Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Distribución de la población de estudio de la Institución Educativa de Samanco, según sexo y grado de estudio	10
Tabla 2	Distribución de la muestra de estudio de la Institución Educativa de Samanco, según sexo y grado de estudio	11
Tabla 3	Distribución del estilo de afrontamiento más utilizado	14
Tabla 4	Distribución de la frecuencia del uso de la estrategia más utilizada y menos utilizado del estilo resolver el problema	15
Tabla 5	Distribución de la frecuencia del uso de la estrategias más utilizada y menos utilizada del estilo Referencia a otros	16
Tabla 6	Distribución de la frecuencia del uso de la estrategia más utilizada y menos utilizada del estilo no productivo	17
Tabla 7	Distribución de las estrategias más utilizadas según sexo	18

## RESUMEN

La investigación de diseño descriptivo-propositivo tuvo de objetivo general diseñar una propuesta de intervención basada en los estilos de afrontamiento en 108 estudiantes, de 12 a 17 años, de secundaria de una institución educativa de Samanco. Se utilizó la escala ACS escala de afrontamiento adolescente adaptación peruana. Los resultados obtenidos indican que el estilo de afrontamiento más utilizado es el estilo resolver el problema con un 76.9 % seguido del estilo de afrontamiento no productivo con 62.9 % y por último el estilo referencia a otros con 38.9 %, ultimadamente se elaboró una propuesta de programa los estilos de afrontamiento formado por 24 sesiones, con una duración de 50 minutos basadas principalmente en la teoría cognitiva conductual que logra encaminar hacia el estilo más productivo para afrontar el estrés, logrando un aporte practico teórico y metodológico.

**Palabras clave:** estilos de afrontamiento, estudiantes y propuesta.

## ABSTRACT

The descriptive-purposeful design research had the general objective of designing an intervention proposal based on coping styles in 108 high school students, aged 12 to 17, from an educational institution in Samanco. The ACS scale of Peruvian adaptation adolescent coping was used. The results obtained indicate that the most used coping style is the problem-solving style with 76.9% followed by the non-productive coping style with 62.9% and finally the reference style to others with 38.9 %, ultimately a Coping styles program proposal consisting of 24 sessions, with a duration of 50 minutes based mainly on cognitive behavioral theory that manages to direct towards the most productive style to face stress, achieving a practical theoretical and methodological contribution.

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

## I. INTRODUCCIÓN

El ser humano a través de sus diferentes etapas de vida de alguna manera ha tenido que pasar por situaciones estresantes que ha tratado de superar, pero en su intento de hacerlo a veces se equivoca siendo esto perjudicial no solo para su salud física si no también su salud mental.

En la etapa de la adolescencia pueden acaecer una serie de situaciones y eventos que pueden de alguna manera alterar y puede conllevar a un estado de tensión excesiva, esto debido a los cambios propios de la etapa, se suma la pandemia actual que vivimos, se añade a esto el nuevo rol que va asumir dentro la sociedad y de las expectativas que estas esperan de él, por lo que se podría decir que los adolescentes reaccionan de diferentes maneras a las demandas del lugar donde conviven o eventos adversos, utilizando estilos o maneras de afrontar situaciones que corresponden a un modo específica de comportamiento.

Este modo de afrontar puede ser adecuado y positivo, entendiéndose que el adolescente abordará dicha problemática de manera frontal y directa o centrándose en la búsqueda de algún tipo de apoyo o sostén para dar solución a su problemática, generando una estabilidad emocional; por otro lado, un inadecuado modo de afrontar, los resultan perjudicial, es decir, los adolescentes buscarán una manera de evitar o escapar de dicha situación, sin dar alguna respuesta a tal evento, circunstancia que provocando inestabilidad emocionales y problemas conductuales.

Para Singh, Roy, Sinha, Parveen, Sharma y Joshi (2020) la pandemia y el encierro ocasionado por el COVID-19 han causado sensaciones de miedo y ansiedad en la población mundial, este evento ha tenido implicancias negativas, tanto psicosociales y de salud mental a corto, mediano y largo plazo, siendo la población joven la más afectada; el efecto del impacto en los menores va estar en función a múltiples factores de vulnerabilidad como por ejemplo la edad de desarrollo, el grado de educación, la salud mental en la que se encuentre, tener escasos recursos económicos, la cuarentena causada por el COVID-19 o por miedo a contraer la enfermedad.



Sánchez (2021) señala que el 91 % de los estudiantes a nivel mundial que acudían a clases y que ahora no lo hacen presentan cambios en su conducta y a nivel emocional; un estudio realizado en Europa, a 1200 padres de niños y adolescentes de entre 3 a 18 años, encontraron que debido a la pandemia hay un incremento de cambios conductuales y emocionales en adolescentes que suele manifestarse en la falta de concentración, aburrimiento, irritabilidad, soledad, preocupaciones, desórdenes alimenticios y de sueño, así como el temor al contagio por el COVID-19, (Asociaciones Profesionales de Psiquiatría y Psicología Clínica [ANPIR] 2020).

El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF] (2021) refiere que en Perú el grupo poblacional con mayor restricciones a las diferentes actividades presenciales han sido las niñas, niños y adolescentes, los colegios fueron cerrados indefinidamente, tuvieron más dificultades y trabas para acceder y ser atendidos por los distintos servicios de salud y de protección, los adolescentes, enfrentaron distintos percances para mantener sus redes familiares y con su grupo de pares, alterando su desarrollo normal en distintos ámbitos y siendo específicos en la manera de afrontar las situaciones adversas, siendo esta situación nueva para muchos.

Teniendo en cuenta la relevancia e importancia del tema mencionado anteriormente, se busca dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son estilos de afrontamiento utilizados por los estudiantes, que permitan generar una propuesta de mejora en la Institución Educativa de Samanco, 2021?

Para tal efecto, en esta investigación se va a plantear como objetivo general: Plantear un programa para mejorar los estilos de afrontamiento de estudiantes de una Institución Educativa de Samanco, 2021; En cuanto a los objetivos específicos:

1. Describir los estilos de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de una Institución Educativa de Samanco.
2. Identificar la estrategia de afrontamiento de los estudiantes de una Institución Educativa de Samanco, según el estilo de afrontamiento resolver el problema.
3. Identificar la estrategia de afrontamiento de los estudiantes de una Institución Educativa de Samanco, según el estilo de

afrontamiento referencia a otros. 4. Identificar la estrategia de afrontamiento de los estudiantes de una Institución Educativa de Samanco, según el estilo de afrontamiento no productivo. 5. Identificar el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de una Institución Educativa de Samanco, según sexo.

## **II. MARCO TEÓRICO.**

En relación a los antecedentes de estudio, a nivel internacional, se tiene a Cruz & De La Rocha (2018). En el cual su principal objetivo de su investigación fue describir los estilos de afrontamientos al estrés ante una situación de divorcio de sus padres de adolescentes de edades entre el rango de 13 a 15 años. El resultado que se halló fue que el estilo de afrontamiento que más suelen usar es aquel que es dirigido hacia al problema y dentro de las estrategias más usadas se encontraron fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito.

Argoti (2020) ejecuto un estudio cuyo objetivo fue describir las estrategias de afrontamiento en adolescentes internos entre las edades de 13 a 17 años. Encontró que la estrategia que utiliza más los adolescentes con problemas de consumo a menudo es concentrarse en el problema.

Canto & Engracia (2020) en su estudio tuvo como objetivo principal determinar los estilos de afrontamiento en adolescentes comprendidas entre las edades de 14 a 18 años. El resultado fue que la mayor parte de los adolescentes eligieron el estilo centrado en el problema ante la situación de aislamiento social, y las estrategias que más utilizaron fueron: buscar diversiones relajantes, fijarse más lo positivo, esforzarse y tener éxito, aceptación del problema, reintegración positiva y desarrollo personal.

Salavera & Usán (2017) El objetivo de su estudio fue describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes en múltiples eventos de estresantes que les pueden estar ocurriendo en su vida, así como su efecto en la felicidad subjetiva. La población fue 1.402 estudiantes de enseñanza secundaria (711 varones y 691 mujeres) de entre las edades de 12 y 17. Los resultados muestran que estudiantes varones suelen utilizar más estrategias de tipo no productivo, en tanto las mujeres buscan más el apoyo social.

A nivel nacional se encuentran estudios como el de Baza (2016) su investigación tuvo como objetivo relacionar las variables estilos parentales y estrategias de afrontamiento de 232 adolescentes estudiantes de quinto y cuarto

de grado secundaria. Respecto a la estrategias de afrontamiento más utilizadas vendrían hacer : Invertir en amigos íntimos y pertenencia (79.70), buscar diversiones relajantes (69.57), buscar apoyo espiritual (66.38) y concentrarse en resolver el problema (62.52) también se encontró que la estrategia menos usada es reservado para sí (38.21) siendo las estrategias no productivas que obtienen los resultados inferiores.

Vásquez (2019) el objetivo en cuanto su investigación fue encontrar que influencia tiene el taller centrado en soluciones en los estilos de afrontamiento en estudiantes de una Institución educativa. La muestra poblacional fue de un total 15 estudiantes del tercero de secundaria. Los resultados obtenidos encontraron un cambio mediano y pequeño en cada una de las medias de los estilos, lo que queda demostrado que el enfoque va a poder ayudar a generar un inicio de cambio para la resolución de conflictos y la disminución del estrés que puedan tener los adolescentes.

A nivel local Moreno & Olivos (2021) en su investigación tuvieron como objetivo describir los estilos de afrontamiento en adolescentes de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote. La muestra fue 212 adolescentes que se encontraban en el nivel de secundario de 12 a 17 años. Se encontró que lo adolescentes más utilizan es el estilo No productivo (72.64%), el estilo Resolver el problema (53.07%) y en último el estilo Referencia a otros (32.31%). Concluyendo que con mayor frecuencia utilizan estrategias como: preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, reservarlo para sí, esforzarse y tener éxito y Auto inculparse.

El estrés y las estrategias que son empleadas por lo jóvenes para gestionarlo, de alguna manera va a poder determinar e influenciar aspectos primordiales en sus procesos de aprendizaje y desarrollo (Delahaij & Van Dam, 2016).

García (2017) define al estrés como la consecuencia del impacto de un grupo o serie de estímulos (estresores) en un sujeto cuyo cerebro, al evaluar o valorar su

fuerza, gravedad o amenaza, presenta una respuesta de alarma o de activación no específica que, a su vez, emite una serie de respuestas adaptativas a través de la evasión o afrontamiento del evento o situación.

García (2017) en la respuesta al estrés el individuo u organismo reacciona ante los diversos estímulos estresores no específicos que provoca un aumento de la consciencia individual, la activación cerebral, así como y una serie consecutiva de respuestas determinadas para confrontar tal situación.

Lipowskyb (1970) definió el afrontamiento como una estrategia que emplea el ser el vivo o sujeto para conservar su homeostasis física y psicológica, las capacidades de reaccionar y afrontar del individuo va a depender mucho de sus experiencias personales, de sus valores y sus creencias que poco a poco ha incorporado a su vida con el pasar del tiempo; por lo tanto, el afrontamiento o manera de responder a estímulos estresores es un proceso fluctuante en el que el organismo o sujeto en un momento determinado debe haber aprendido y contar con estrategias y mecanismos defensivos que le ayuden y sirvan para poder afrontar su relación con el ambiente donde se desenvuelve. Este estado de alerta o activación que se manifiesta en la mayoría de los órganos del ser humano. El feedback a la respuesta de los estímulos estresores. La parte final del análisis de la reacción o respuesta de estrés corresponde a la evaluación, interpretación o valoración que el cerebro va a realizar de aquellas respuestas a la situación o evento de estrés, que se convertirá en la puesta del inicio de mecanismos o estrategias de afrontamiento necesarias para modificar y atenuar la situación que activa o incita el estrés.

La Organización Mundial de la Salud OMS (1994) va a definir el estrés como aquel conjunto y serie reacciones y activación fisiológica que dispone al sujeto u organismo para prepararlo para la acción.

En la Teoría de Lazarus (1966) sobre el estrés, que fueron elaboradas por Cohen (1977) y Folkman (1984) respectivamente, se va a enfocar en todo proceso cognitivo que se manifiesta en un evento o hecho de estrés. Este modelo teórico propone que afrontar un evento o situación de estrés, va ser un proceso que va

depender mucho de la situación contextual, así como también otras variables que pueden presentarse.

Según hace mención Lazarus (1966) un evento puede ser estresante debido a las diferentes transacciones que se dan entre el sujeto y su entorno, que va a depender de la gravedad que pueda ocasionar el estresor ambiental. A su vez, aquel impacto viene influido por dos variables: el primero viene hacer el análisis y las evaluaciones que va hacer el sujeto del estímulo estresor, y el segundo sería los recursos individuales, sociales o culturales que va a tener el sujeto al enfrentar y responder al estímulo o agente estresor.

El marco teórico de las investigaciones realizadas por Frydenberg tiene de base el estudio realizado por Lazarus sobre el estrés y el afrontamiento, así como también los estudios que fueron realizado con el instrumento escala de afrontamiento adolescente. (Frydenberg y Lewis,1993). Lazarus en su modelo transaccional recalca mucho la importancia de esta parte interactiva entre el sujeto y su entorno siendo el estrés un desequilibrio entre el sujeto y su percepción ante las exigencias a la que se somete y la percepción de la disposición de recursos que el sujeto tiene para poder dar afrontamiento esta serie de demandas, analizando el ambiente como amenazador y desbordante de sus recursos, esta vivencia subjetiva del sujeto va determinar si un hecho o situación en particular es estresante o no (Lazarus y Folkman, 1986; Frydenberg y Lewis, 1993a; Sandín, 1995).

Asimismo, Lazarus y Folkman (1986) van a referir a esta manera de afrontar del sujeto como una serie de esfuerzos tanto cognitivos como conductuales continuos e inconstantes que se van a desarrollar para poder controlar conflictos puntuales internos y/o externos que son manejables con recursos propios que tenga el sujeto.

Estos autores al afrontamiento lo definieron como un proceso, que tiene a cumplir con los principios que muestra a continuación (Lazarus, 1993a, 1993b; Sandín, 1995; Frydenberg, 1997a): todo afrontamiento va depender del entorno o contexto donde se situó lo que, puede variar en el transcurso de un hecho específico; estos pensamientos y dichas acciones que vienen afrontamiento estarán definidas por el mismo esfuerzo y no realmente debido al éxito que se

pueda conseguir; la teoría del afrontamiento recalca que van existir al menos se va presentar dos funciones primordiales, dirigidas primero al problema y segundo a la emoción donde su uso va a depender mucho del grado de manejo que se pueda tener sobre el evento; ciertas estrategias de afrontar van a poder ser mucho más equilibradas en eventos estresantes que algunas otras; el afrontamiento puede tener la capacidad de mediar la respuesta emocional del sujeto, variando el estado emocional desde el comienzo hasta el final en un evento que resulte estresante.

A partir de sus investigaciones realizadas en adolescentes, Frydenberg y Lewis definieron el afrontamiento del adolescente como un conjunto y una serie acciones tanto afectivas como cognitivas que va surgir como reacción o respuesta a una inquietud en particular. Estas van a representar un intento para devolver y restaurar la estabilidad o disminuir la perturbación para el sujeto, esto se puede resolver, reemplazando aquel estímulo o se puede acomodar a dicho problema sin ser necesario una solución (Frydenberg, 1993)

El afrontamiento va ser considerado como toda aquella conducta y acción que se va dar en reacción a la serie de demandas emitidas por el sujeto. Algunas de estos mecanismos intentan cambiar o solucionar el eje central de dicha demanda (por ejemplo, solucionar aquel problema), otras contribuirán al sujeto a adaptarse a ésta (por ejemplo, ilusionarse), y otras van indicar cierta falencia para llegar a controlarla (por ejemplo, desesperar o enfermar) (Frydenberg y Lewis, 1999).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Esta presente investigación constituye un estudio de enfoque metodológico cuantitativo, debido a que va involucrar un proceso en el cual se va a recolectar, analizar e interpretar datos cuantitativos con el fin de lograr mayor entendimiento del objeto de estudio (Hernández y Mendoza, 2018).

De acuerdo al nivel de alcance, es descriptivo – propositivo, es descriptivo, porque busca describir características y propiedades de la variable de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), siendo así que su objetivo fue de describir las estrategias y estilos de afrontamiento de los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco; es propositiva, porque tiene la intención de plantear alternativas de solución a partir de los resultados obtenidos (Estela, 2020).

La investigación presenta un diseño no experimental, porque la investigación se llevó a cabo sin manipulación de la variable, siendo la única finalidad la de recolectar información de las unidades de estudio (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Presenta el siguiente esquema: **M** ----- **CUAL** ----- **P**

#### **Dónde:**

**M:** Muestra, estuvo constituida por los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco.

**CUAN:** Valoración de estilos de afrontamiento de los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco.

**P:** Propuesta de intervención para mejorar los estilos de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa de Samanco.



### 3.2. Variable y operacionalización.

**Variable de estudio:** estilos de afrontamiento.

**Definición conceptual:** para Frydenberg y Lewis (1993), el afrontamiento va hacer una competencia de tipo psicosocial donde incluye una serie de estrategias tanto conductuales como afectivas que van hacer utilizadas para buscar equilibrio en las diferentes demandas que se nos aparece en la vida.

**Definición operacional:** mediante la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), que fue adaptada por Canessa en el 2002; con este instrumento se evaluara el estilo y estrategia de afrontamiento de estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Samanco.

### 3.3. Población, muestra y muestreo

**La población,** se le va conocer como aquel conjunto de todos los casos que van a concordar con ciertas especificaciones determinadas, la población claramente a de situarse por su serie de características comunes entre sí, en un lugar y en un tiempo determinado, ya que tendrán que servir como una fuente información para el estudio (Hernández y Mendoza, 2018). En este sentido, la población de estudio estuvo conformada por 210 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa de Samanco que cursa el año 2021.

*Tabla 1.*

*Distribución de la población de estudio de la Institución Educativa de Samanco, según sexo y grado de estudio.*

Sexo	Grado de estudio					Total
	1er	2do	3er	4to	5to	
Mujeres	14	29	12	22	21	98
Hombres	27	27	15	24	19	112
Total	41	56	27	46	40	210

Fuente: Institución Educativa Samanco

Criterios de inclusión: todos aquellos estudiantes que cursan el año 2021 del nivel secundario.

Criterios de exclusión: los estudiantes que tienen menos de 12 años, los estudiantes cuya edad superen los 18 años y aquellos estudiantes que no aceptaron participar del estudio.

Unidad de análisis, estuvo conformado por los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa de Samanco.

**La muestra de estudio**, se denomina a un subgrupo del total de la población estudiada que deberá ser representativa (Hernández y Mendoza, 2018).

La selección de la muestra se dio a través del tipo de muestreo no probabilístico, empleando la técnica de muestreo por conveniencia, el cual consistió en que el investigador de acuerdo a su conveniencia determinó que estudiantes participaran de este estudio.

Es así que la muestra de estudio estuvo conformada por 108 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa de Samanco que cursan el año 2021.

*Tabla 2.*

*Distribución de la muestra de estudio de la institución educativa de Samanco, según sexo y grado de estudio.*

Sexo	Grado de estudio					Total
	1er	2do	3er	4to	5to	
Mujeres	8	19	6	9	16	58
Hombres	14	12	7	7	10	50
Total	22	31	13	16	26	108

Fuente: Institución Educativa Samanco.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que se empleó en la recolección de datos fue la encuesta, dicha técnica estuvo dirigida a obtener datos de varios estudiantes cuya valoración es de interés para el investigador. Para ello se utilizó un listado de preguntas con sus respectivas alternativas que se entregaron a cada estudiante, quienes a su criterio y de forma anónima, las respondieron por escrito (Palella y Martins, 2017).

El Instrumento que se utilizó es la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) creada en 1993 por los autores Erica Fyndeberg y Ramon Lewis - Adaptado en el año 2002 por Beatriz Canessa, esta escala está conformada por 79 ítems cerrados y solo uno abierto distribuidos en 03 dimensiones que viene hacer estilos de afrontamiento dentro de las que existen 18 estrategias para afrontar dificultades o problemas de la vida, donde cada una ellas va ser reflejada de una acción o respuesta de afrontamiento variado siendo el ámbito de aplicación las edades de entre los 12 a 18 años. Este instrumento es de tipo Likert con cinco alternativas el cual va a presentar las frecuencias de la estrategia y vendrían a ser: utiliza de manera frecuente, utiliza a menudo, utiliza algunas veces, utiliza raras veces y estrategia no utilizada.

De su validez, según Hernández, Fernández & Baptista (2014) se refiere al valor de lo que el instrumento mida lo que intenta medir, entendiéndose lo siguiente que tanto logra medir el objeto de estudio.

De la confiabilidad, se refiere al grado de veracidad, precisión o exactitud del instrumento con lo que se quiere medir.

Canessa en el 2002 adaptó en el Perú la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). A criterio de 10 jueces de dio la validez de contenido; donde se aplicó la fórmula del Coeficiente de Aiken. Para la validez de constructo se obtuvo del análisis de ítems; tomando los criterios siguientes: la correlación ítems-test corregido, debería ser superior a 0.20, y que esta presencia del ítem viniera hacer menor a 0.20, aumentando el coeficiente de alfa de Cronbach; alcanzando nivel de significancia en las escalas, con probabilidad superior a 0.5; por lo que se

concluye que las escalas son confiables. En cuanto los ítems también hubo cambios en su redacción dando como resultado 80 de tipo cerrado.

### **3.5. Procedimientos**

Se envió una carta de solicitud a la Institución Educativa de Samanco, la cual fue aceptada, procediéndose así a realizar todas las coordinaciones con la dirección de la Institución en relación a los horarios de aplicación del instrumento, lográndose aplicar en los espacios de las sesiones de tutoría, para tal efecto se le entregó a cada estudiante una hoja de consentimiento informado, procediendo así a la aplicación del instrumento, posterior a ello, se procedió a calificar el instrumento con su protocolo de respuesta y también se realizó el respectivo análisis e interpretación a través de los métodos estadísticos (estadística descriptiva).

### **3.6. Método de análisis de datos**

Los resultados que se encuentre serán presentados estadígrafos descriptivos y tablas de distribución, que permitirán presentar los datos de manera más visible, estos datos se obtendrán a través de un procesamiento estadístico mediante Microsoft Excel 2017.

### **3.7. Aspectos éticos**

En el artículo 22 Dentro del código de ética y deontología del colegio de psicólogos del Perú refiere que todo psicólogo que realiza investigación debe respetar la normativa establecida para el ámbito nacional como internacional que tiene como objetivo regular las investigaciones en seres humanos. Además, en el artículo 26 señala que como profesionales que realizamos investigación no debemos incurrir en la falsedad o plagio de resultados (Colegio de psicólogos del Perú, 2017). También se consideró el código de ética de la Universidad Cesar Vallejo que se aprobó en la Resolución de Consejo Universitario N° 0126/2017-UCV donde nos detalla aspectos importantes como el anonimato y confidencialidad, así como que la información recogida solo se utilizó para la investigación. Además, esta investigación se ajustó a los estándares de originalidad requeridos por la universidad.

#### IV. RESULTADOS

En esta parte del estudio, se muestran los resultados obtenidos en orden de los objetivos planteados.

**Del objetivo específico 1:** Describir los estilos de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco

**Tabla 3**

*Distribución del estilo de afrontamiento más utilizado en la Institución Educativa de Samanco.*

Estilos de afrontamiento	Estrategias	A menudo		Con mucha Frecuencia	
		f	%	f	%
Resolver el problema	Es	68	63.0	15	13.9
	Fi	21	19.5	36	33.3
Referencia a otros	Ae	33	30.6	9	8.3
	Ap	18	16.7	4	3.7
No productivo	Pr	44	40.7	24	22.2
	Re	28	25.9	16	14.8

(Es) Esforzarse y tener éxito, (Fi) Distracción física, (Ae) Buscar apoyo espiritual, (Ap) Buscar ayuda profesional, (Pr) Preocuparse y (Re) Reservarlo para sí

**Interpretación.** En la tabla 3, se aprecia que el estilo de afrontamiento resolver el problema es utilizado con mayor frecuencia por los estudiantes, siendo la estrategia de distracción física la que obtuvo un mayor puntaje de 33.3%.

**Del objetivo específico 2.** Identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco, según el estilo de afrontamiento resolver el problema.

**Tabla 4.**

*Distribución de la frecuencia del uso de estrategias del estilo de afrontamiento resolver el problema en los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco*

Resolver el problema	No utiliza		Rara vez		Alguna vez		A menudo		Con mucha frecuencia		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Rp	2	1.9	13	12.0	41	38.0	44	40.7	8	7.4	108	100
Es	0	0	3	2.8	22	20.4	68	63.0	15	13.9	108	100
Ai	20	18.5	46	42.6	33	30.6	9	8.3	0	0	108	100
Po	2	1.9	7	6.5	39	36.1	51	47.2	9	8.3	108	100
Dr	2	1.9	12	11.1	26	24.1	46	42.6	22	20.4	108	100
Fi	11	10.2	20	19.5	20	19.5	21	19.4	36	33.3	108	100

(Rp) Concentrarse en resolver el problema, (Es) Esforzarse y tener éxito, (Ai) Invertir en amigos íntimos, (Po) Fijarse en lo positivo, (Dr) Buscar diversiones relajantes, (Fi) Distracción física

**Interpretación.** En la tabla 4, se aprecia en el estilo de afrontamiento resolver el problema, las estrategias que se usan con mayor frecuencia por los estudiantes es la distracción física con un 33.3 %, asimismo las estrategias de esforzarse y tener éxito con un 63.0 % y fijarse en lo positivo con un 47.2%, son usadas a menudo por los estudiantes. Por otro lado, las estrategias que son menos empleadas por los estudiantes son la de invertir en amigos íntimos con un 18.5 % y la distracción física con un 10.2 %.

**Del objetivo específico 3.** Identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco, según el estilo de afrontamiento referencia a otros.

**Tabla 5.**

*Distribución de la frecuencia del uso de estrategias del estilo de afrontamiento referencia a otros en los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco.*

Referencia a otros	No utiliza		Rara vez		Alguna vez		A menudo		Con mucha frecuencia		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
As	16	14.8	40	37.0	36	33.3	13	12.0	3	2.8	108	100
So	37	34.3	57	52.8	13	12.0	1	0.9	0	0.0	108	100
Ae	4	3.7	22	20.4	40	37.0	33	30.6	9	8.3	108	100
Ap	28	25.9	35	32.4	23	21.3	18	16.7	4	3.7	108	100

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

**Interpretación.** En la tabla 5, se aprecia que de las 4 estrategias del estilo de afrontamiento referencia a otros, las que se emplea raras veces son, la estrategia acción social con 52.8 %, buscar apoyo social con un 37.0 % y buscar ayuda profesional con un 32.4 %, además la que no se emplea en el 34.3 % de los estudiantes es la acción social, asimismo de las 4 estrategias, la estrategia de apoyo espiritual es utilizada por el 8.3 % de los estudiantes.

**Del objetivo específico 4.** Identificar las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco, según el estilo de afrontamiento no productivo.

**Tabla 6.**

*Distribución de la frecuencia del uso de estrategias del estilo de afrontamiento no productivo en los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco*

No productivo	No utiliza		Rara vez		Alguna vez		A menudo		Con mucha frecuencia		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Pr	0	0.0	10	9.3	30	27.8	44	40.7	24	22.2	108	100
Pe	11	10.2	30	27.8	46	42.6	20	18.5	1	0.9	108	100
Hi	2	1.9	27	25.0	62	57.4	17	15.7	0	0.0	108	100
Na	21	19.4	54	50.0	28	25.9	5	4.6	0	0.0	108	100
Rt	45	41.7	50	46.3	11	10.2	2	1.9	0	0.0	108	100
Ip	18	16.7	55	50.9	28	25.9	5	4.6	2	1.9	108	100
Cu	17	15.7	33	30.6	35	32.4	18	16.7	5	4.6	108	100
Re	9	8.3	22	20.4	33	30.6	28	25.9	16	14.8	108	100

(Pr) Preocuparse, (Pe) Buscar pertenencia, (Hi) Hacerse ilusiones, (Na) Falta de afrontamiento o no afrontamiento, (Rt) Reducción de la tensión, (Ip) Ignorar el problema, (Cu) Auto inculparse y (Re) Reservarlo para sí

**Interpretación.** En la tabla 6, de las 8 estrategias que tiene el estilo de afrontamiento no productivo, el 41.7 % de los estudiantes no utiliza la reducción de la tensión, el 50.9 % de los estudiantes rara vez utiliza la estrategia ignorar el problema, el 57.4 % de los estudiantes emplea algunas veces la estrategia de hacerse ilusiones, mientras que a menudo con el 40.7 % y con mucha frecuencia con el 22.2 % de los estudiantes emplean la estrategia de preocuparse.

**Del objetivo específico 5.** Identificar el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco, según sexo.



**Tabla 7**

Distribución del estilo de afrontamiento más utilizado según sexo

Estilos de afrontamiento	Estrategias	Hombres				Mujeres			
		A menudo		Con mucha frecuencia		A menudo		Con mucha frecuencia	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Resolver el problema	Es	36	72.0	6	12.0	32	55.2	9	15.5
	Fi	6	12.0	25	50.0	15	25.9	11	19.0
Referencia a otros	Ae	12	24.0	7	14.0	21	36.2	2	3.5
	Ap	11	22.0	3	6.0	7	12.1	1	1.7
No productivo	Pr	22	44.0	11	22.0	22	37.9	13	22.4
	Re	9	18.0	5	10.0	19	32.8	11	19.0

(Es) Esforzarse y tener éxito, (Fi) Distracción física, (Ae) Buscar apoyo espiritual, (Ap) Buscar ayuda profesional, (Pr) Preocuparse y (Re) Reservarlo para sí

**Interpretación.** En la tabla 7, se aprecia una distribución de los estilos de afrontamiento según sexo, en el estilo de resolver el problema se destaca que tanto en hombres con un 72.0 %, como en mujeres con un 55.2 % la estrategia que a menudo se emplea es la de esforzarse y tener éxito; en el estilo de afrontamiento referencia a otros, los hombres con un 24.0 % y mujeres con un 36.2 % la estrategia que a menudo se emplea es buscar apoyo espiritual; en el estilo de afrontamiento no productivo, los hombres con un 44.0 % y mujeres con un 37.9 % la estrategia que a menudo se emplea es preocuparse.

## V. DISCUSIÓN

En enero del 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) catalogó como emergencia de salud global a la pandemia por COVID-19, en el Perú en la quincena de marzo, dentro de las disposiciones que se llevaron a cabo fue el aislamiento social obligatorio (cuarentena), prolongándose por varios meses, esta situación afectó directamente a los niños, niñas y adolescentes ya que fueron alejados de los colegios, viviendo de cerca la enfermedad y el fallecimiento de sus familiares, no pudiendo tener espacios de diversión, y sobre todo viviendo la pandemia en silencio, causando una serie de conflictos en cuanto a la salud mental, la presencia de emociones negativas y diversas afecciones de salud mental, mismas que han tenido un impacto en la vida diaria de los adolescentes, de acuerdo al Ministerio de Salud (2021) y la UNICEF el 36,5% de niñas y niños se encuentra en riesgo de presentar un problema de salud mental ya sea emocional, cognitivo y/o conductual.

Para Huicho (2020), las estrategias de afrontamiento están ligadas directamente con la regulación emocional, ello indica que si presentan dificultades en la salud mental no podrán enfrentar situaciones de estrés, por otro lado, al ser conscientes de que al no poder analizar los conflictos de salud mental a profundidad por las diversas restricciones que están vigentes por el contexto actual, es que se procedió a conocer los estilos de afrontamiento de los estudiantes y a partir de ello poder seguir ampliando y generando mayor información respecto a su condición actual de los mismos.

En este estudio sobre la Propuesta de intervención para mejorar los estilos de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa de Samanco, 2021, se plantearon objetivos tanto para determinar los estilos de afrontamiento que son más utilizados y los que son menos utilizados por los estudiantes, obteniéndose resultados como los siguientes:

Respecto al primer objetivo específico, el estilo de afrontamiento que más se utiliza es el estilo de afrontamiento resolver el problema, dentro de este estilo, la estrategia que más emplean los estudiantes es la de esforzarse y tener éxito con el 76.9 %, en esta estrategia se comprenden motivaciones como la ambición, las ganas, el compromiso y la dedicación para mejorar y cambiar su situación,

resultados que coinciden con Cruz y De La Rocha (2018) y Canto y Engracia (2020), ya que en ambos estudios el estilo de afrontamiento más utilizado es resolver el problema, sin embargo para el primero las estrategias más utilizadas son la distracción física, mientras que para el segundo es el de esforzarse y tener éxito, encontrándose en ambos coincidencias con este estudio.

Lo sigue en empleabilidad por los estudiantes el estilo de afrontamiento no productivo, en donde la estrategia más utilizada por los estudiantes es preocuparse con el 62.9 %, siendo esta una emoción frecuente en los adolescentes cuando sienten dudas sobre su futuro.

Por último, en el estilo de afrontamiento referencia a otros, la estrategia más utilizada es buscar apoyo espiritual con el 38.9 %, es decir los estudiantes reflejan una tendencia a orar, rezar y creer en la ayuda divina o en un líder espiritual para resolución de sus problemas; es necesario reconocer que Moreno y Olivos (2020) encontraron resultados distintos a los de este estudio, como es en el caso del estilo de afrontamiento más utilizado, que es el no productivo, lo sigue en orden descendente el estilo de afrontamiento resolver el problema, por otro lado el resultado del estilo de afrontamiento referencias a otros, coincide con este estudio, ya que para ambos estudios es el que menos emplean los estudiantes a la hora de afrontar situaciones de estrés.

Lazarus y Folkman (1984) van a definir el estrés como una interacción que va a tener el individuo y su entorno siendo calificado como un peligro o amenaza de los recursos que posee el sujeto lo que conllevara a poner en riesgo su bienestar. Frydenberg y Lewis (1993) van a señalar que el afrontamiento en adolescente viene hacer la suma o el conjunto de sus actitudes tanto afectivas como cognitivas que se va a generar en reacción en respuesta a alguna preocupación. Por lo que el adolescente va intentar buscar el equilibrio en sí mismo, esto lo va a poder lograr dando la solución al conflicto o necesariamente este se va a adaptar al problema si brindarle una solución efectiva. Según los resultados mencionados anteriormente nos hacen entender que estos adolescentes van a luchar y comprometerse por cambiar su situación problemática que están pasando para de alguna manera sentirse mejor consigo mismo.

Respecto al segundo objetivo específico, dentro del estilo de afrontamiento resolver el problema, la distracción física es la estrategia más utilizada con el 33.3 % este resultado concuerda con el estudio de Cruz y De La Rocha (2018) encontrando encontrándose valores similares, se entiende que la adolescencia es una etapa de constante autocrítica, siendo la apariencia física una de las características que más suele interesar y de conflicto para estos, y está determinado tanto por factores internos como externos, la imagen corporal es un aspecto importante en la adolescencia, por los cambios físicos y psicológicos propios de esta etapa y que pueden reflejarse de manera positiva o negativa, siendo un motivo de preocupación para el adolescente, el practicar algún deporte claramente ayuda a mejorar, el estado físico, como también la imagen que tienen de ellos mismos, además de que estimula una serie de sustancias químicas cerebrales que hacen que uno se sienta con un mejor estado anímico, más relajado y menos ansioso (Duno, Maryelin y Acosta 2019); por otro lado, dentro del estilo de afrontamiento resolver el problema, la estrategia de invertir en amigos íntimos es la que menos utilizan los estudiantes de Samanco, con 18.5 %, resultado que podría significar que el aislamiento social obligatorio provocó que exista una pérdida de relaciones sociales con sus grupos de pares, generando en los estudiantes desconfianza y problemas con la intimidad, para Baza (2016) esta estrategia es la más utilizada en su población de estudio, entendiéndose que ese estudio se llevó a cabo antes de la pandemia por COVID-19; este hallazgo está justificado por la situación actual que viven muchos adolescentes que de alguna manera han sido confinados y debido a ello se ha perjudicado momentos de pasar tiempo con sus amigos y de su intercambio de espontaneidad, las experiencias de conocer nuevas personas no solo de su edad, aprender a desenvolverse en los distintos lugares que solía hacerlo; además, no han aprendido la importancia y la influencia de los amigos en su bienestar. (UNICEF, 2021)

Respecto al tercer objetivo específico, dentro del estilo de afrontamiento referencia a otros, la estrategia de buscar ayuda espiritual es la más utilizada con 8.3 %, concordando con Baza (2016) que obtuvo resultados similares frente a esta estrategia en su población estudiantil, estos resultados se entienden por qué dado que en la vida del ser humano y a través de los tiempos la creencia en la divinidad

ha cumplido un rol muy importante que le ha brindado sentido, aliento, motivación para encontrar paz y armonía tanto interiormente como con su entorno, atribuyendo a la religión mucho de este poder (Salgado 2016); por otro lado, dentro de este mismo estilo la estrategia acción social es la estrategia que menos utilizan los estudiantes, la no utilización de esta estrategia como ya se ha mencionado anteriormente se debe a la situación actual causada por el confinamiento que de alguna manera prohibió las reuniones a nivel general donde primero fue obligatorio y actualmente es algo necesario para evitar los contagios, cabe mencionar que no tienen coincidencia con los resultados de Baza (2016) ya que para este el estrategia menos utilizada es el reservado para sí mismo.

Respecto al cuarto objetivo específico, dentro del estilo de afrontamiento no productivo, la estrategia que más se utiliza es la preocuparse con un 22.2 %, resultado que concuerda con Moreno y Olivos (2021) la utilización de estrategia representa lo que actualmente están viviendo muchos adolescente debido a los hecho actuales generados por la pandemia en distintas áreas de nuestra sociedad y esto indirectamente repercute en el estado emocional del adolescente por ejemplo si debido a la pandemia los padres de los adolescentes han perdido sus trabajos, estos adolescentes no podrán trazarse un camino hacia el futuro debido que para poder seguir un camino académico se necesita recursos económicos; por otro lado, la estrategia de reducción de tensión es la que no utilizan los estudiantes con un 41.7 %, esto se puede entender que de alguna manera los estudiantes ante una situación problemática está optando por estrategias más saludables evitando el alcohol y/o las drogas que son recursos que causan de manera esporádica una sensación de bienestar, pero que a largo plazo resulta siendo perjudicial para la salud física y mental del individuo así como también perjudicando las relaciones de su entorno (Cabanillas y William 2020).

Respecto al quinto objetivo específico, el estilo de afrontamiento más utilizado por los hombres es resolver el problema, con la estrategia de distracción física, centrándose en actividades físicas como el de practicar algún deporte, para Lazarus y Folkman (1987) aseveran que la práctica regular del ejercicio físico va a

estar asociada con una disminución de estrés subjetivo porque va ayudar aminorar el impacto psíquico de los eventos estresantes.

Por otro lado, el estilo de afrontamiento más utilizado por las mujeres es el estilo no productivo, con la estrategia de preocuparse, esto ayuda a entender que las adolescentes mujeres de esta población de estudio tienen una percepción de un camino caótico hacia el futuro. Lazarus y Folkman (1987) aseveran que las estrategias no productivas no son fructíferas para poder encontrar una solución al problema, al no poder afrontar las dificultades que se presentan.

Estos resultados no concuerdan con los resultados obtenidos en el estudio de Salavera y Usán (2017) como también en el de Moreno y Olivos (2020), ellos obtuvieron, las estrategias más utilizadas por los hombres fueron las estrategias de uso no productivas, de acuerdo a estos autores estas estrategias no productivas tienen que ver con el escape y la evitación de situaciones de conflicto; por otro lado, en el estudio de Salavera y Usán (2017), en el caso de las mujeres, las estrategias de afrontamiento más utilizadas son las estrategias de apoyo social, para este autor es centrarse en la búsqueda de apoyo y orientación en su entorno. Asimismo, tampoco coinciden con estudio de Argoti (2020), quien en su estudio encontró que la estrategia más utilizada por los hombres es concentrarse en el problema, esto quiere decir para este autor que un enfoque directo y activo frente al problema, sin embargo, en el estudio de Moreno y Olivos (2020), las mujeres obtuvieron puntajes elevados respecto a la utilización de la estrategia preocuparse coincidiendo con los resultados de este estudio.

Frente a los resultados obtenidos en la presente investigación, hay evidencia que respalda que los estudiantes de la Institución Educativa de Samanco, no están teniendo el mismo desenvolvimiento y relación con sus pares, claramente esta situación se debe al aislamiento social obligatorio que se impuso por el gobierno central por combatir el contagio del COVID-19, estas medidas han marcado significativamente en el desarrollo emocional de los adolescentes, la pérdida de familiares, el aislamiento, violencia familiar, etc (MINSA, 2021), a ello se suma el uso excesivo de plataformas digitales sin la debida supervisión de los padres, lo

que han provocado en los adolescentes una serie de comportamientos inadecuados y altamente complejos que lamentablemente los padres no pueden lidiar.

## **VI. CONCLUSIONES**

**Primero.** Respecto al objetivo específico 1, el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de la institución educativa de Samanco es resolver el problema, esto se debe a que los estudiantes tratan de identificar soluciones eficaces para los problemas, se debe al respaldo y el acompañamiento de colaboradores de la institución como son el tutor de aula, coordinadora de tutoría y el psicólogo educativo, que generan en los estudiantes actitudes y destrezas positivas, lo sigue en empleabilidad el estilo de afrontamiento no productivo.

**Segundo.** De acuerdo al objetivo específico 2, respecto al estilo de afrontamiento resolver el problema, la estrategia que más utilizó es la distracción física, implicando que los estudiantes recurren a la actividad física como el deporte, la cual genera bienestar en los adolescentes, así como también los ayuda en mejorar su condición y apariencia física; por otro lado la estrategia de afrontamiento que menos usan los estudiantes es la de invertir en amigos íntimos, evidentemente está relacionado con las restricciones y el aislamiento social a la que se sometieron todos los ciudadanos por la pandemia por el COVID 19, afectando directamente las relaciones sociales entre sus pares.

**Tercero.** De acuerdo al objetivo específico 3, respecto al estilo de afrontamiento referencia a otros, la estrategia que más utilizan los estudiantes es buscar apoyo espiritual, debido a que como sociedad mantenemos una cultura religiosa, por otro lado, la estrategia que menos se utiliza es acción social, la cual tiene que ver con informar de los problemas a los demás, entendiéndose que algunos estudiantes presentan dificultades para relacionarse con los demás y poder expresar sus ideas.

**Cuarto.** De acuerdo al objetivo específico 4, respecto al estilo de afrontamiento no productivo, la estrategia que más utilizan los estudiantes es la de preocuparse, que se relaciona al miedo expectante, esto se debe al contexto actual en el que vivimos por la COVID 19, la que nos ha puesto a pensar en un futuro incierto, por otro lado, la estrategia que menos se utiliza dentro del



estilo no productivo es la reducción de la tensión que tiene que ver con los desahogos emocionales de los estudiantes.

**Quinto.** De acuerdo al objetivo específico 5. Se encontró que los estudiantes hombres de una institución educativa de Samanco utilizan el estilo de afrontamiento resolver el problema, siendo la estrategia que más usan la de distracción física esto se puede deber a que a los hombres les resulta gratificante hacer deporte a si mismo contribuye a mejorar su condición y apariencia física, en cuanto las estudiantes mujeres también utilizan el estilo de resolver, pero la estrategia más utilizada, es la de preocuparse esto se puede deberse al momento de incertidumbre que se vive en los tiempos actuales.

## VII RECOMENDACIONES

**Primero.** Aplicar el programa “Juntos combatiendo al estrés” para que el estudiante pueda tener conocimientos, desarrollar habilidades, estrategias adecuadas para combatir el estrés donde también se tiene que elaborar una serie de actividades que involucren a los docentes y padres de familia para que de alguna manera puedan ser el soporte de los estudiantes.

**Segundo.** Se recomienda también aplicar unas series de charlas y talleres a los padres y madres de familia para que de alguna manera aporten también al desarrollo de estrategias de afrontamiento más adecuadas.

**Tercero.** Se recomienda aplicar la escala de forma presencial para abarcar al total de la población para obtener resultados más exactos.

**Cuarto.** Se recomienda hacer otras investigaciones similares en otras instituciones similares para determinar que estrategias de afrontamiento están utilizando los estudiantes en este momento actual.

**Quinto.** Se recomienda aplicar el programa propuesto a los estudiantes que se incorporan a la educación secundaria debido a que estos estudiantes también están afrontando la situación.

## REFERENCIAS

- Argoti Chicaiza, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en adolescentes con consumo problemático que se encuentran internos en un centro de orientación juvenil. Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Psicólogo Clínico. Carrera de Psicología Clínica. Quito <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21265>
- Bogin, B., & Varea, C. (2020). COVID-19, crisis, and emotional stress: A biocultural perspective of their impact on growth and development for the next generation. *American journal of human biology: the official journal of the Human Biology Council*, 32(5), e23474. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23474>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Revista persona de la facultad de psicología de la Universidad de Lima*, (5), 191-233. <https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.876>
- Cabanillas-Rojas, William. (2020). Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú: evolución y retos de intervención. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 37(1), 148-154. <https://dx.doi.org/10.17843/rpmesp.2020.371.5151>
- Cabanyes, J., & Monge, M. (Eds.). (2017). La salud mental y sus cuidados (4ta ed.). [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/LibroSaludMentalCuidados.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LibroSaludMentalCuidados.pdf)
- Canto, J. G., & Engracia, N. D. (2020). Estilos de Afrontamiento en Adolescentes durante la Fase de Aislamiento Social por COVID-19 (tesis de Pregrado). Universidad de Guayaquil. <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/52769>
- Celiz, P. (2017). Violencia familiar y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de instituciones públicas del distrito de Comas, 2017 (tesis de licenciatura). <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/3210?localeattribute=en>

- Chu-Ko, F., Chong, M., Chung, C., Chang, C., Liu, H., & Huang, L. (2021). Exploring the factors related to adolescent health literacy, health-promoting lifestyle profile, and health status. *BMC public health*, *21*(1), 2196. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12239-w>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe (2020) El impacto del COVID-19 en los pueblos indígenas de América Latina-Abya Yala: entre la invisibilización y la resistencia colectiva. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/46543>
- Delahaij, R., & Van Dam, K. (2016). Coping style development during military training: The role of learning goal orientation, and metacognitive awareness. *Personality and Individual Differences*, *92*, 57-62. doi: 10.1016/j.-paid.2015.12.012
- Enns, A., Eldridge, G. D., Montgomery, C., & Gonzalez, V. M. (2018). Perceived stress, coping strategies, and emotional intelligence: A cross-sectional study of university students in helping disciplines. *Nurse education today*, *68*, 226–231. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.012>
- Espino Granado, Antonio. (2014). Crisis económica, políticas, desempleo y salud (mental). *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, *34*(122), 385-404. <https://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352014000200010>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021) La salud mental de niñas, niños y adolescentes en contexto de COVID-19. Estudio en línea - Perú 2020. <https://www.unicef.org/peru/informes/salud-mental-ninas-ninos-adolescentes-contexto-covid-19-estudio-en-linea-peru-2020>
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives*. Nueva York: Routledge.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2009). Relations among Well-Being, Avoidant Coping, and Active Coping in a Large Sample of Australian Adolescents. *Psychological Reports*, *104*(3), 745–758. <https://doi.org/10.2466/PR0.104.3.745-758>

- García, J. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes provenientes de familias neocatecumenales y no neocatecumenales de la Ciudad Satélite Santa Rosa del Callao (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. (6ta ed.) México: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2016). Metodología de la investigación. (6ta ed.). Ciudad de México, México: Mc Graw Hill.
- Hernández y Mendoza (2018). Metodología de la Investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill.
- Huicho, D. (2020). Influencia de la regulación emocional sobre las estrategias de afrontamiento al estrés ante la situación de pandemia en universitarios de Lima. (Tesis de pregrado). Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.
- Isumi A, Doi S, Yamaoka Y, et al. Do suicide rates in children and adolescents change during school closure in Japan? The acute effect of the first wave of COVID-19 pandemic on child and adolescent mental health. *Child Abuse Neglect* 2020;110(Part 2). <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2020.104680>
- Janssen, L., Kullberg, M., Verkuil, B., Van Zwieten, N., Wever, M., Van Houtum, L., Wentholt, W., & Elzinga, B. (2020). Does the COVID-19 pandemic impact parents' and adolescents' well-being? An EMA-study on daily affect and parenting. *PloS one*, 15(10), e0240962. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240962>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986): Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1, 141-169.

- Liu, J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., & Lu, L. (2020). Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *The Lancet. Child & adolescent health*, 4(5), 347–349. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
- Manco, S. (2020). Dependencia emocional y estilos de afrontamiento en adolescentes de secundaria de una institución educativa de Lurín (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú
- Meherali, S., Punjani, N., Louie-Poon, S., Abdul Rahim, K., Das, J., Salam, R., & Lassi, Z. (2021). Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3432. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073432>
- Mendoza, D. (31 de octubre de 2020). Perú y Argentina, entre los países con peor salud mental por la pandemia. Anadolu Agency. <https://www.aa.com.tr/es/mundo/per%C3%BA-y-argentina-entre-lospa%C3%ADses-con-peor-salud-mental-por-la-pandemia/2026494#>
- Ministerio de Salud. (25 de junio de 2019). Más del 60% de los pacientes que vana los servicios de salud mental son menores de 18 años de edad. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29765-mas-del-60-de-los-pacientes-que-van-a-los-servicios-de-salud-mental-son-menores-de-18-anos-de-edad>
- Ministerio de Salud (2021). Reporte especial en tiempos de pandemia Perú 2021 <https://www.incn.gob.pe/wp-content/uploads/2021/08/MINSA-Tiempos-de-pandemia-2020-2021.pdf>
- Mittal V, Firth J, Kimhy D. Combating the dangers of sedentary activity on child and adolescent mental health during the time of COVID-19. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 2020;59(11):1197–8. Doi: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890856720313526>
- Moran, D. (2019). Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de dos instituciones educativas en Villa El Salvador. Tesis para

optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología. Carrera de Psicología. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú.

Moreno T. & Olivares L (2020). Estilos de Afrontamiento en Adolescentes de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote, Ancash, 2020(Tesis de Pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Chimbote, Perú  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/65790>

Organización Mundial de la Salud. (30 de marzo de 2018). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud. (18 de enero de 2021). Salud del adolescente y el joven adulto. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Orihuela, E. (2015). Bienestar y afrontamiento en adolescentes de un programa de empoderamiento juvenil. Pontificia Universidad Católica del Perú.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/6551>

Ortiz A., Guamán M. & Sigüenza W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. Revista Cubana de Educación Superior, 37(2), 45-62.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0257-43142018000200004&lng=es&tlng=e](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142018000200004&lng=es&tlng=e)

Peirano E. & Chau C. (2017). Afrontamiento y sintomatología clínica en adolescentes que acuden a un hospital de salud mental de Lima. Tesis de la Facultad de Letras y Ciencias Humanas de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/8169>

Piemontesi, H., Furlan, S. & Martínez, M. (2012), Test anxiety and coping styles with academic stress in university students. Anales de psicología, vol. 28, nº 1, 2012.<http://hdl.handle.net/10201/26398>.

- Racine N, Cooke J, Eirich R, et al. (2020). Child and adolescent mental illness during COVID-19: a rapid review. *Psychiatry Res* 2020;292:113307. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178120323702>
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R., y Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20 (38), 240-255. <http://www.redalyc.org/pdf/4975/497555991003.pdf>
- Rojas, A. (2020). Guía de citación y referenciación, Normas APA. (7ma ed.) Universidad Externado de Colombia. <https://www.uexternado.edu.co/wp-content/uploads/2017/07/Manual-de-citacio%CC%81n-APA-v7.pdf>
- Rome, E., Dinardo, P., & Issac, E. (2020). Promoting resiliency in adolescents during a pandemic: A guide for clinicians and parents. *Cleveland Clinic journal of medicine*, 87(10), 613–618. <https://doi.org/10.3949/ccjm.87a.20055>
- Rusca, F., Cortez, C., Tirado, H., Benilde, C, & Strobbe, M. (2020). Una aproximación a la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú. *Acta Médica Peruana*, 37 (4), 556-558. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.374.1851>
- Salavera, C., Usan, P., Perez, S. Chato, A. & Vera, R.(2017) Differences in Happiness and Coping with Stress in Secondary Education Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 1310-1315, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281730215X>
- Salgado, C. (2016). Acerca de la psicología de la religión y la espiritualidad. *Revista EDUCA UMCH*, (07), 06-27. <https://doi.org/10.35756/educaumch.201607>.
- Saurabh, K., & Ranjan, S. (2020). Compliance and Psychological Impact of Quarantine in Children and Adolescents due to Covid-19 Pandemic. *Indian journal of pediatrics*, 87(7), 532–536. <https://doi.org/10.1007/s12098-020-03347-3>



- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., Joshi, G., (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: a narrative review with recommendations. *Psychiatry Res.* 293, 113429. doi:10.1016/j.psychres.2020.113429
- Shah, K., Mann, S., Singh, R., Bangar, R., Kulkarni, R., 2020. Impact of COVID-19 on the mental health of children and adolescents. *Cureus* 12. doi: 10.7759/cureus.10051.
- Solís C. y Vidal, A. (2016). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*. [https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO/ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE\\_AFRONTAMIENTO\\_en\\_adolescencia.pdf?fbclid=IwAR0Afxj4GWC233YByMegjJLoxK3r9SCHnd8\\_Dc9dpBuXsl3Z5vr9VWTUxCI](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf?fbclid=IwAR0Afxj4GWC233YByMegjJLoxK3r9SCHnd8_Dc9dpBuXsl3Z5vr9VWTUxCI)
- Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicooncología. *Boletín de Psicología*, 75, 73-85. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>
- Tantalean, M. (2015). El alcance de las investigaciones Jurídicas. *Avances*, 10 (11), 221-236. [http://mail.upagu.edu.pe/files\\_ojs/journals/6/articles/133/submission/copyedit/133-13-458-1-9-20151124.pdf](http://mail.upagu.edu.pe/files_ojs/journals/6/articles/133/submission/copyedit/133-13-458-1-9-20151124.pdf)
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). Importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescente. *Psicogente*, 21(40), 186-221. doi: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3082>
- Van de Groep, S., Zanolie, K., Green, K., Sweijen, S., & Crone, E. (2020). A daily diary study on adolescents' mood, empathy, and prosocial behavior during the COVID-19 pandemic. *PloS one*, 15(10), e0240349. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240349>

- Wang, J., Wang, Y., Lin, H., Chen, X., Wang, H., Liang, H., Guo, X., & Fu, C. (2021). Mental Health Problems Among School-Aged Children After School Reopening: A Cross-Sectional Study During the COVID-19 Post-pandemic in East China. *Frontiers in psychology*, 12, 773134. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.773134>
- Zavala, L., Rivas, R., Andrade, P. y Reidl, L. (2008). Validación del instrumento de estilos de afrontamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80212387009>

### Anexo 01: Operacionalización de la variable

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	indicadores	Escala de medición
Estilos de Afrontamiento	El afrontamiento es considerado como una competencia psicossocial que incluye una serie de estrategias conductuales y cognitivas utilizadas para enfrentar las demandas de la vida. Frydenberg y Lewis (1993)	Mediante la escala de afrontamiento para adolescentes ACS adaptada por Canessa Beatriz en el 2002 se evaluará el estilo de afrontamiento de estudiante del nivel secundario de una institución educativa se Samanco.	<b>Resolver el problema</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Enfocarse en Resolver el problema (Rp)</li> <li>▪ Buscar diversiones relajantes (Dr)</li> <li>▪ Distracción física (Fi)</li> <li>▪ Fijarse en lo positivo (Po)</li> <li>▪ Invertir en amigos íntimos (Aí)</li> <li>▪ Esforzarse y tener éxito (Es)</li> </ul>	<b>Escala nominal</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No lo hago</li> <li>▪ Lo hago raras veces</li> <li>▪ Lo hago algunas veces</li> <li>▪ Lo hago con mucha frecuencia</li> </ul>
			<b>Referencia a otros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Buscar Apoyo Social (As)</li> <li>▪ Acción Social (So)</li> <li>▪ Buscar apoyo espiritual (Ae)</li> <li>▪ Buscar ayuda profesional (Ap)</li> </ul>	
			<b>Afrontamiento no productivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Preocuparse (Pr)</li> <li>▪ Buscar pertenencia (Pe)</li> <li>▪ Hacerse ilusiones (Hi)</li> <li>▪ Falta de Afrontamiento (Na)</li> <li>▪ Reducción de la tensión (Rt)</li> <li>▪ Ignorar el problema (Ip)</li> <li>▪ Autoinculparse (Cu)</li> <li>▪ Reservarlo para sí (Re)</li> </ul>	

## Anexo 02: Instrumento de recolección de datos

### Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS

**Instrucciones:** Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas y preocupaciones.

Deberás indicar, marcando con 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.

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

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 C como se indica a continuación:

<b>N°</b>	<b>ITEMS</b>	<b>RESPUESTAS</b>				
1.	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>

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

N°	ITEMS	RESPUESTAS				
		A	B	C	D	E
1.	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2.	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3.	Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4.	Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D	E
5.	Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D	E
6.	Trato de dar 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 mayores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
17.	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D	E
18.	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver 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 mis 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 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 lo demás	A	B	C	D	E
62.	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63.	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64.	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65.	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66.	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos	A	B	C	D	E
67.	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68.	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69.	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70.	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71.	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72.	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73.	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74.	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75.	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76.	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 de 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

## FICHA TÉCNICA

<b>Nombre</b>	Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS)
<b>Autores</b>	Frydenberg y Lewis
<b>Año</b>	1993
<b>País de origen</b>	Australia
<b>Objetivo</b>	Evaluar el afrontamiento en adolescentes.
<b>Dirigido a</b>	Adolescentes entre 12 a 18 años de edad, aunque puede ser administrado a personas mayores de este rango de edad
<b>Adaptado a Perú</b>	Beatriz Canessa, Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana
<b>Año</b>	2002
<b>18 escalas del ACS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Buscar apoyo social (As)</li> <li>➤ Concentrarse en resolver el problema (Rp)</li> <li>➤ Esforzarse y tener éxito (Es)</li> <li>➤ Preocuparse (Pr)</li> <li>➤ Invertir en amigos íntimos (Ai)</li> <li>➤ Buscar pertenencia (Pe)</li> <li>➤ Hacerse ilusiones (Hi)</li> <li>➤ Falta de afrontamiento (Na)</li> <li>➤ Reducción de la tensión (Rt)</li> <li>➤ Acción social (So)</li> <li>➤ Ignorar el problema (Ip)</li> <li>➤ Autoinculparse (Cu)</li> <li>➤ Reservarlo para sí (Re)</li> <li>➤ Buscar apoyo espiritual (Ae)</li> <li>➤ Fijarse en lo positivo (Po)</li> <li>➤ Buscar ayuda profesional (Ap)</li> <li>➤ Buscar diversiones relajantes (Dr)</li> <li>➤ Distracción física (Fi)</li> </ul>
<b>Validez de constructo</b>	<p>Establece hasta qué punto los ítems evalúan las 18 estrategias de afrontamiento, diferentes pero relacionadas entre sí, se utilizó el análisis factorial a través del método de los componentes principales con rotación oblicua oblmin. La rotación oblicua fue usada debido a la idea de que las subescalas podrían no ser enteramente ortogonales o independientes. Es decir, se planteó la hipótesis de que, aunque el afrontamiento puede considerarse como un conjunto de diversas áreas o estrategias, cada una con diferentes tipos de acciones, esas estrategias no deberían considerarse como carentes de relación entre sí.</p> <p>Para realizar este análisis se agruparon, en primer lugar, los ítems o elementos en función de las escalas para las que se habían elaborado. Luego, los 18 grupos se asignaron aleatoriamente a tres categorías cada una de las cuales incluía todos los elementos correspondientes a seis estrategias diferentes. Por último, se hicieron tres análisis factoriales en cada grupo de ítems de las categorías respectivas, usando las respuestas dadas por los sujetos de la muestra (Frydenberg y Lewis, 1996a; 1997b).</p> <p>El Perú las 18 escalas tuvieron validez de constructo, apoyándose así la existencia de dichas dimensiones. Con respecto a la confiabilidad, se encontró que en ambos estudios las respuestas a los ítems tuvieron</p>

	<p>suficiente estabilidad. Solamente en dos escalas de la forma específica. Buscar diversiones relajantes y Distracción física, la fiabilidad interna fue inferior a .65 y en ambos casos se trata de escalas con sólo tres reactivos. Esto pudo deberse, según los autores, a que los sujetos no consideraron la forma de afrontar un problema concreto, sino la forma de afrontar dificultades en un contexto más general (Frydenberg y Lewis, 1996a; 1997b).</p> <p>Las escalas con los valores alfa más pequeños fueron la escala 17 Buscar diversiones relajantes con 0.48 y la escala 7 Hacerse ilusiones con 0.52; mientras que los valores alfa más altos correspondieron a las escalas 18 Distracción física con 0.84 y la escala 16 Buscar ayuda profesional con 0.76.</p> <p>Puede apreciarse también que entre las escalas con valores alfa que fluctuaron entre 0.53 y 0.58 estuvieron las escalas 10 Acción social y 15 Fijarse en lo positivo, ambas con un valor alfa de 0.53; las escalas 3 Esforzarse y tener éxito y 8 Falta de afrontamiento o No afrontamiento, que alcanzaron un valor alfa de 0.56; y las escalas 11 Ignorar el problema y 14 Buscar apoyo espiritual, con un valor alfa 0.58. Asimismo, las escalas que presentaron valores alfa que oscilaron entre 0.61 y 0.66 son: las escalas 4 Preocuparse y 13 Reservarlo para sí, que alcanzaron un valor de 0.61; la escala 9 Reducción de la tensión con 0.63; y la escala 6 Buscar pertenencia, que presentó un valor de 0.66. Además, hubo escalas cuyos valores alfa se movieron entre los valores alfa 0.70 y 0.74. Estas escalas fueron las siguientes: la escala 12 Autoinculparse con un valor de 0.70; la escala 5 Invertir en amigos íntimos, que alcanzó un valor de 0.71; la escala 1 Buscar apoyo social, que obtuvo un valor de 0.73; y la escala 2 Concentrarse en resolver el problema con un valor de 0.74.</p> <p>Por otra parte, se puede ver que el contraste estadístico de la significación de cada coeficiente alfa nos indicó que todos los resultados fueron significativos a una probabilidad mayor de 0.05, por lo cual puede concluirse que todas las escalas del ACS Lima son confiables.</p> <p>Una vez finalizado el proceso de validación y determinación de la consistencia interna del ACS Lima, se elaboraron los baremos en función del rango percentilar, tanto para el grupo de los varones como para el grupo de las mujeres.</p>
<b>Consistencia</b>	<p>El ACS alcanzó coeficientes de consistencia interna que oscilaron entre 0.62 y 0.87 (M = 0.73) en la forma específica, y entre 0.54 y 0.84 (M= 0.71) en la forma general (Frydenberg, 1997a).</p> <p>Además, se encontró que las correlaciones test-retest fueron más moderadas que altas. Alrededor del 50% de los coeficientes fueron inferiores a 0.70 tanto en la forma general como en la forma específica. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la estabilidad de respuesta no es enteramente una manera apropiada de evaluar la confiabilidad de las respuestas de afrontamiento de los estudiantes, desde que el afrontamiento es considerado como un fenómeno dinámico. Las confiabilidades test-retest para las subescalas variaron de 0.49 a 0.82 (M = 0.68) en la forma específica, y de 0.44 a 0.84 (M = 0.69) en la forma general (Frydenberg y Lewis, 1996; 1997a).</p> <p>A partir de lo revisado, se llevó a cabo una investigación de tipo psicométrica, con el fin de realizar la estandarización de las Escalas de</p>



	Afrontamiento para Adolescentes (ACS) en un grupo de escolares de diferente edad, sexo y nivel socioeconómico.
<b>Confiabilidad</b>	<p>Con respecto a la confiabilidad del ACS Lima, se encontró que, aunque los valores alfa alcanzados en la versión modificada del ACS fueron en su mayoría menores que los obtenidos en el Adolescent Coping Scale (ACS) de Frydenberg y Lewis, no dejaron de ser estadísticamente significativos, lo cual evidencia que la versión modificada de la prueba Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS Lima) es confiable. Es posible que los puntajes menores obtenidos en el ACS Lima hayan tenido como factores principales el tamaño de la muestra del presente estudio, el cual fue mayor que la utilizada en la versión australiana, así como una menor variabilidad en la muestra limeña, lo que no permitiría el aumento de los coeficientes de confiabilidad (Anastasi y Urbina, 1998).</p> <p>Los coeficientes de confiabilidad de las escalas fluctuaron en un rango que va de 0.48 para la escala de Buscar diversiones relajantes a 0.84 para la escala de Distracción física. El bajo coeficiente presentado por la escala de Buscar diversiones relajantes, que incluye actividades de ocio y relajantes, como oír música, ver la televisión, salir a divertirse con los amigos, etc., podría tener que ver con la poca variabilidad de los ítems de esta escala. Esto quiere decir que es propio en los adolescentes entre 14 y 17 años, pertenecientes a la muestra, la tendencia a realizar este tipo de actividades frente a los problemas, lo que podría considerarse un elemento natural del desarrollo adolescente. Al respecto, Papalia (1990) señala que los adolescentes, en general, prefieren pasar su tiempo libre junto a sus amigos realizando cualquier actividad que les permita divertirse y distraerse de sus deberes, y evitan estar en casa con los padres, en donde las actividades tienden a ser más serias y monótonas.</p>

## Anexo 03: Constancia de autorización para la realización del estudio

Solicitud para realizar investigación Recibidos x



Freddy Medina

jue, 4 nov 2021, 11:57



I. E Ramón Castilla <ieramoncastilla66@gmail.com>

jue, 4 nov 2021, 16:29

para mí ▾

Buenas tardes, se acepta la solicitud, a fin de que pueda, en nuestra Institución, aplicar las encuestas, así como facilitarle la información pertinente para el respectivo análisis documental que le permita desarrollar el estudio de investigación.

Atentamente,  
Lidia Rubino Fiscarrald  
Directora

El jue, 4 nov 2021 a las 11:57, Freddy Medina (<[psifreddymedina@gmail.com](mailto:psifreddymedina@gmail.com)>) escribió:

## **Anexo 04: Normas de corrección de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS**

Los elementos se han colocado en el Cuadernillo ordenados de forma que todos los elementos correspondientes a cada escala resulten en una única línea horizontal de la hoja de respuestas.

La corrección de la prueba puede efectuarse por los propios sujetos examinados si tienen la edad y nivel suficientes para ello.

Para corregir la prueba hay que tener en cuenta que cada respuesta A, B, C, D o E se corresponde respectivamente con una puntuación de 1, 2, 3, 4 ó 5 puntos como se indica en la propia Hoja de respuestas. Para cada una de las 18 escalas se obtendrá la puntuación resultante de sumar los puntos obtenidos en cada uno de los 5, 4 ó 3 elementos de que consta la escala y se anotará el resultado en la casilla de «Puntuación total».

A continuación, la puntuación total se multiplicará por 4, 5 ó 7 en función del número de elementos de cada escala como se indica en la Hoja de respuestas para hallar la «Puntuación ajustada» y el resultado se anotará en la casilla correspondiente.

Seguidamente se indican para mayor abundamiento los coeficientes de corrección a aplicar en cada escala:

### **COEFICIENTE DE CORRECCIÓN = 4**

1. Buscar apoyo social (As)
2. Concentrarse en resolver el problema (Rp)
3. Esforzarse y tener éxito (Es)
4. Preocuparse (Pr)
5. Invertir en amigos íntimos (Ai)
6. Buscar pertenencia (Pe)
7. Hacerse ilusiones (Hi)
8. Falta de afrontamiento (Na)
9. Reducción de la tensión (Rt)

### **COEFICIENTE DE CORRECCIÓN = 5**

10. Acción social (So)
11. Ignorar el problema (Ip)
12. Autoinculparse (Cu)
13. Reservarlo para sí (Re)
14. Buscar apoyo espiritual (Ae)
15. Fijarse en lo positivo (Po)
16. Buscar ayuda profesional (Ap)

### **COEFICIENTE DE CORRECCIÓN = 7**

17. Buscar diversiones relajantes (Dr)
18. Distracción física (Fi)

Una vez que las escalas han sido ajustadas en función de su número de elementos, los resultados pueden interpretarse de forma cualitativa como sigue:

<b>PUNTAJE</b>	<b>INTERPRETACIÓN</b>
<b>20-29</b>	Estrategia no utilizada
<b>30-49</b>	Se utiliza raras veces
<b>50-69</b>	Se utiliza algunas veces
<b>70-89</b>	Se utiliza a menudo
<b>90-100</b>	Se utiliza con mucha frecuencia (*)

Los pasos a seguir, pues, para corregir el ACS son los siguientes:

1. Obtener la puntuación total para cada escala como se ha indicado y anotarla en la casilla «Puntuación total».
2. Si algún sujeto ha dejado algún elemento en blanco se le pedirá que complete la prueba y si ello no es posible se puntuará ese elemento como 3 porque ello implica menor distorsión de los resultados que dejarlo en blanco y, por tanto, valorarlo con un cero. Si el sujeto ha dejado dos o más elementos en blanco en una escala se deben dejar dicha escala sin valorar.
3. Las respectivas puntuaciones totales se multiplicarán por el coeficiente indicado en la Hoja de respuestas y el resultado se anotará en la casilla «Puntuación ajustada».
4. Las puntuaciones ajustadas pueden trasladarse a la Hoja de perfil como se indica más abajo.

## **Anexo 05:** Propuesta de intervención para mejorar los estilos de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa de Samanco, 2021

### **I. DATOS GENERALES**

**Título de la Propuesta:** PROGRAMA JUNTOS COMBATIENDO AL ESTRÉS

**Responsable:** Freddy Antonio Medina Vásquez

**Beneficiarios:** Estudiantes de la I. E. de Samanco

**Duración:** 24 sesiones

### **II. FUNDAMENTACION**

El programa está dirigido a los estudiantes de ambos sexos de primero a quinto de secundaria. El programa se fundamenta en la teoría del afrontamiento Lazarus y Folkman, donde también se utilizaras algunas estrategias cognitivas conductuales de otros autores y otras estrategias que ayuden al mejor afrontamiento ante una situación de estrés. El programa estará dirigido a para mejorar aquellas estrategias que no suelen utilizar pero que son favorables y cambiar aquellas estrategias que resulten perjudiciales para poder hacer frente a situaciones de estrés que común mente se hallan en los estilos no productivos. Entre las estrategias favorables que no suelen utilizar es invertir en amigos íntimos, buscar apoyo social, acción social y buscar ayuda profesional; la principal característica de estas estrategias es que involucra a otras personas para ayudar a mejorar su situación de conflicto; en las estrategias perjudiciales que se utilizan encontramos la estrategia el preocuparse que refiere a que el estudiante muestra mucha preocupación por el futuro y la estrategia reservarse para sí hace mención a que estos estudiantes no desean ni quieren que se conozcan sus problemas.

por qué entre las sesiones a trabajar se tomara en cuenta la parte social de los estudiantes, brindarle información acerca de lo importancia de trabajar estos aspecto, cambiar aquellas ideas que no le permitan sentirse bien, enseñarles otras maneras de resolver conflictos así como herramientas que le permitan relajarse y controlar sus emociones.

### **III. OBJETIVO GENERAL**

Desarrollar un programa para mejorar el estilo de afrontamiento de adolescentes de una institución educativa de Samanco

### **IV. OBJETIVO ESPECIFICO:** Desarrollar estrategias más adecuadas que permitan que permitan a los estudiantes afrontar adecuadamente situaciones de estrés.

## V. PLAN DE ACTIVIDAD

SESIONES	OBJETIVOS	DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN	MATERIALES	DURACIÓN	RESPONSABLE
<b>1 y 2 de psicoeducación</b>	Brindar información acerca del trabajo al realizar. Brindar información acerca del estrés.	Se le brindara información a través de diapositivas de lo que se va realizar durante todo el programa. Se le brindara información través, de videos, trípticos y diapositivas sobre todo lo relacionado al estrés.	Laptop Parlantes Proyector Trípticos	45 minutos Cada sesión	Psicólogo De La I.E
<b>3 y 4 Técnicas de relajación</b>	Brindar conocimiento acerca de las técnicas de relajación	Se les enseñara a como relajarse a través de la técnicas de relajación de Jacobson	Laptop Parlantes Música relajantes Diapositivas	45 minutos Cada sesión	Psicólogo De La I.E
<b>4,5,6 Técnicas cognitivas conductuales</b>	Se le brindara información acerca del modelo cognitivo conductual. Asi como las técnicas que le permitan afrontar de la mejor manera al estudiante.	Se les hará recordar una situación estresante y la forma como suelen actuar ante ella para luego sustituirla para la más adecuada	Laptop Proyector Parlantes	45 minutos cada sesión	Psicólogo De La I.E
<b>7 Manejo del tiempo</b>	El estudiante aprenderá a clasificar las actividades más importante a las de menos importancia	Estudiante escribirá en una hoja todas las actividades que realiza en su vida diaria luego se le enseñara a ordenar desde la más importante a la menos importante.	Hojas bond Lapiceros Laptop proyector	45 minutos	Psicólogo De La I.E
<b>8,9,10,11,12,13 Aprendiendo a comunicarme y relacionarme con los demás</b>	Mejorar las habilidades sociales de los estudiantes	Se brindara información sobre importancia de relacionarnos con los demás Dentro de ella se trabajara la comunicación	Laptop Proyector Parlantes	Cada sesión durara 45 minutos	Psicólogo De La I.E

		asertiva, comunicación verbal y no verbal, la autoestima y autoconocimiento			
<b>14 Psicoeducación</b>	Concientizar sobre la importancia de acudir a un profesional de la salud mental	Mediante una exposición se brindara aspectos de cuándo y porque acudir a un profesional de la salud mental	Laptop proyector Parlantes	45 minutos	Psicólogo De La I.E
<b>15 La importancia de esforzarse y tener éxito</b>	Incentivar a la motivación en uno mismo	Se le explicara la importancia de la motivación y se le brindara la estrategias de cómo automotivarse	Laptop proyector Parlantes	45 minutos	Psicólogo De La I.E
<b>16 Resolviendo problemas</b>	Enseñar técnicas de resolución de conflictos para que pueda dar soluciones a temas personales y su entorno	A través de sus experiencias en nos relataras los conflictos personales de ahí en conjuntos con los demás participante con la estrategia ya enseñara buscar soluciones más adecuadas	Laptop proyector Parlantes	Cada sesión de 45 minutos cada uno	Psicólogo De La I.E
<b>17 El deporte en nuestras vidas</b>	Reconocer la importancia del deporte para practicarlo en nuestras vidas	Se le brindara información de a través videos, diapositivas sobre lo importante de la actividad física en nuestras vidas	Laptop proyector Parlantes	45 minutos	Psicólogo De La I.E
<b>18 y 19 Desarrollando la resiliencia</b>	Reconocer la importancia de la resiliencia	Se brindara información acerca de lo que es la resiliencias y se brindara algunas estrategias como desarrollarla	Laptop proyector Parlantes	Cada sesión de 45 minutos	Psicólogo De La I.E
<b>20 y 21 Controlando me emocionalmente</b>	Desarrollar el control emocional para que pueda actuar	Se brindara información sobre las emociones, se le enseñara	Laptop proyector Parlantes	Cada sesión de 45 minutos	Psicólogo De La I.E

	de manera adecuada a situaciones difíciles	algunas estrategias como controlarlo			
<b>22 y 23 Desarrollando relaciones saludables con mi familia</b>	Fomentar vínculos saludables entre los integrantes de la familia para que se pueden brindar apoyo entre ellos cuando lo requieran	Se brindara información sobre la importancia de las buenas relaciones entre los integrantes de familia el afecto y la comunicación	Laptop proyector Parlantes Folletos	Cada sesión de 45 minutos	Psicólogo De La I.E
<b>Cierre del programa</b>	Hacer un repaso de todo lo aprendido	Se les brindara un resumen de los trabajado en todas las sesiones	Laptop proyector Parlantes	45 minutos	Psicólogo De La I.E

## VI. Presupuesto

<b>Materiales/ Servicios</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Costo Unitario</b>	<b>Costo total</b>
Hojas Bond	2 Millares		S./ 24.00
Copias	3000		S./300.00
Lapto Hp	01	S./2000.00	S./2000.00
Suministro de energía		S./ 40	S./320.00
Servicio de internet		S./ 70	S./560.00
Proyector Epson	01	S./3000.00	S./3000.00

## VII. Financiamiento

Sera financiado con los propios y de la institución educativa.

## VIII. Cronograma

<b>Actividades</b>	<b>Fechas programadas</b>			
	<b>Abril</b>	<b>Mayo</b>	<b>Junio</b>	<b>Julio</b>
1 y 2 de Psicoeducación 3 y 4 Técnicas de relajación 4, 5 y 6 Técnicas cognitivas conductuales 7 Manejo del tiempo	x			



8,9,10,11,12,13 Aprendiendo a comunicarme y relacionarme con los demás  14 Psicoeducación		x		
15 La importancia de esforzarse y tener éxito 16 Resolviendo problemas 17 El deporte en nuestras vidas 18 y 19 Desarrollando la resiliencia 20 y 21 Controlando me emocionalmente			x	
22 y 23 Desarrollando relaciones saludables con mi familia  Cierre del programa				x

#### IX. Metas

- Que la mayoría de estudiantes se familiaricen a utilizar estilos de afrontamientos al estrés mas adecuados.
- Que la mayoría de estudiantes aprenda a utilizar estrategias mas adecuadas ante situaciones que le puedan causar estrés