



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA
ESCUELA DE POSGRADO

**ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO Y AUTOESTIMA
EN ADOLESCENTES DE 4° Y 5° DE
SECUNDARIA DE LAS
INSTITUCIONES EDUCATIVAS
PÚBLICAS DEL DISTRITO DE LA
MOLINA EN EL AÑO 2017**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE
MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA
CON MENCIÓN EN TERAPIA INFANTIL Y
DEL ADOLESCENTE

**GIANCARLO MANUEL FRANCIA
SÁNCHEZ**

LIMA - PERÚ

2019

ASESORA DE TESIS

Dra. Elizabeth Dany Araujo Robles

*A Brigitte y a
mis padres
Juan y Ana,
todo logro es
gracias a
ustedes tres.*

AGRADECIMIENTO:

A todos los directores, personal docente y alumnado que colaboraron para que esta investigación se realizara.

A mi asesora, la Dra. Dany Araujo que con su paciencia, consejos y sabiduría me impulsaron a persistir y darle un sentido a la investigación.

A los doctores de la Universidad Peruano Cayetano Heredia, que me brindaron su apoyo incondicional para la culminación de la investigación.

A mis familiares y amigos que de alguna u otra forma se preocupaban y motivaban a poder culminarlo.

ÍNDICE

RESUMEN

ABSTRACT

Introducción.....	1
Capítulo I	
Planteamiento de la investigación.....	4
1.1. Planteamiento del problema.....	4
1.2. Justificación e importancia del problema.....	6
1.3. Objetivos de la investigación.....	8
1.3.1 Objetivo general.....	8
1.3.2. Objetivos específicos.....	8
Capítulo II	
Marco teórico.....	9
2.1. Aspectos conceptuales pertinentes.....	9
2.1.1. Conceptualización de Afrontamiento al estrés.....	9
2.1.2. Teorías del afrontamiento.....	11
2.2. Autoestima.....	23
2.2.1. Conceptualización de autoestima.....	23
2.2.2. Teorías de la autoestima.....	25
2.3. La adolescencia.....	31
2.4. Investigaciones en torno al problema investigado.....	32
2.4.1. Investigaciones nacionales.....	32
2.4.2. Investigaciones internacionales.....	38
2.5. Definiciones conceptuales y operacionales de variables.....	41
2.5.1. Variables de investigación.....	41
2.6. Hipótesis.....	45
2.6.1. Hipótesis general.....	45
2.6.2. Hipótesis específicas.....	45
Capítulo III	
Metodología.....	46
3.1. Nivel y tipo de investigación.....	46
3.2. Diseño de la investigación.....	46
3.3. Población.....	46
3.3.1. Características de la población.....	47
3.3.2. Muestra y método de muestreo.....	47
3.3.3. Criterios de inclusión.....	48
3.3.4. Criterios de exclusión.....	48
3.4. Instrumentos.....	49
3.4.1. Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis.....	49
3.4.2. Inventario de autoestima de Coopersmith.....	50
3.5. Procedimiento.....	52
3.6. Consideraciones éticas.....	52
3.7. Análisis de datos.....	54

Capítulo IV	
Resultados	55
4.1. Asociación de las estrategias de afrontamiento al estrés y autoestima.....	55
4.2. Análisis psicométrico de la escala de afrontamiento al estrés en adolescente.....	57
4.3. Estrategias de afrontamiento al estrés en la muestra total.....	73
4.4. Autoestima en la muestra total.....	77
4.5. Correlación de las estrategias de afrontamiento al estrés y los diferentes tipos de dimensiones de autoestima.....	79
Capítulo V	
Discusión.....	87
Capítulo VI	
Conclusión.....	99
Recomendaciones.....	101
Referencias bibliográficas.....	102
Anexos	

1. Inventario de Autoestima versión adolescentes de Coopersmith
2. Escala de Afrontamiento para Adolescente de Frydenberg y Lewis (ACS)
3. Asentimiento informado
4. Consentimiento informado
5. Calendario
6. Solicitud de permiso a colegios
7. Interpretación específica de cada estrategia de afrontamiento al estrés

LISTA DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de Operacionalización del Afrontamiento al estrés.....	42
Tabla 2 Matriz de Operacionalización de Autoestima.....	44
Tabla 3 Descripción de las características demográficas de la población.....	47
Tabla 4 Regresión múltiple entre Estrategias de Afrontamiento y Autoestima....	55
Tabla 5 Coeficientes.....	56
Tabla 6 Índice de homogeneidad en la dimensión Buscar Apoyo Social.....	57
Tabla 7 Índice de homogeneidad en la dimensión Resolver el Problema.....	58
Tabla 8 Índice de homogeneidad en la dimensión Esforzarse y tener éxito.....	58
Tabla 9 Índice de homogeneidad en la dimensión Preocuparse.....	58
Tabla 10 Índice de homogeneidad en la dimensión Invertir en Amigos íntimos...59	
Tabla 11 Índice de homogeneidad en la dimensión Buscar Pertenencia.....	59
Tabla 12 Índice de homogeneidad en la dimensión Hacerse ilusiones.....	60
Tabla 13 Índice de homogeneidad en la dimensión No Afrontamiento.....	60
Tabla 14 Índice de homogeneidad en la dimensión Reducir la tensión.....	61
Tabla 15 Índice de homogeneidad en la dimensión Acción Social.....	61
Tabla 16 Índice de homogeneidad en la dimensión Autoinculparse.....	61
Tabla 17 Índice de homogeneidad en la dimensión Reservarlo para sí.....	62
Tabla 18 Índice de homogeneidad en la dimensión Apoyo espiritual.....	62
Tabla 19 Índice de homogeneidad en la dimensión Fijarse en lo Positivo.....	63
Tabla 20 Índice de homogeneidad en la dimensión Buscar ayuda profesional....	63
Tabla 21 Índice de homogeneidad en la dimensión Buscar diversión relajante...63	
Tabla 22 Índice de homogeneidad en la dimensión Distracción física.....	64
Tabla 23 Análisis Factorial.....	64
Tabla 24 Análisis Factorial de segundo orden.....	67
Tabla 25 α de Cronbach de Consistencia Interna.....	68
Tabla 26 Interpretación de las puntuaciones de percentiles.....	72
Tabla 27 Estrategias de afrontamiento en la muestra total.....	73
Tabla 28 Nivel de autoestima en la muestra total.....	78

Tabla 29 Identificación de distribución.....	79
Tabla 30 Relación entre Autoestima General y las estrategias de afrontamiento..	80
Tabla 31 Relación entre Autoestima General y las estrategias de afrontamiento..	81
Tabla 32 Relación entre Autoestima Social y las estrategias de afrontamiento.....	82
Tabla 33 Relación entre Autoestima Social y las estrategias de afrontamiento.....	82
Tabla 34 Relación entre Autoestima Escolar y las estrategias de afrontamiento...84	
Tabla 35 Relación entre Autoestima Escolar y las estrategias de afrontamiento...84	
Tabla 36 Relación entre Autoestima Hogar y las estrategias de afrontamiento.....	86
Tabla 37 Relación entre Autoestima Hogar y las estrategias de afrontamiento....	86

RESUMEN

El presente estudio tuvo por objetivo determinar la asociación que existe entre las estrategias de afrontamiento y autoestima en Adolescentes de 4° y 5° de nivel secundario de las Instituciones Educativas Públicas en el distrito de La Molina. La muestra fue de 656 estudiantes de 4° y 5° de nivel secundario entre las edades de 14 a 17 años de edad de las instituciones públicas que se ubican dentro de la jurisdicción del distrito. Se utilizó el Inventario de Autoestima versión adolescentes de Coopersmith y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis (ACS) donde la confiabilidad y validez se realizó en una Institución Educativa Pública de 1° a 5° de nivel secundario. Llegándose a la conclusión que dicha prueba posee validez de constructo, debido a que en los análisis de ítems en cada uno de las escalas obtuvieron valores significativos. El resultado general refleja una relación moderada entre las Estrategias de afrontamiento al estrés y la Autoestima de $R^2 = 0.379$. En conclusión, se puede afirmar que, si existe una relación significativa entre las variables estudiadas, así como también entre sus dimensiones.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento al estrés, autoestima, adolescentes.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the association between coping strategies and self-esteem in adolescents in 4th and 5th grade high school in the district of La Molina. The sample was of 656 students 4th and 5th grade high school between the ages of 14 and 17 years old, of public institutions that are located within the jurisdiction of the district. We used Coopersmith's teenage version of self-esteem and the Frydenberg and Lewis Adolescent Coping Scale (ACS) where the reliability and validity was carried out in a Public Educational Institution from 1 to 5 of secondary level. It was concluded that said test has construct validity, because in the analysis of items in each of the scales they obtained significant values. The overall result reflects a moderate relation between the Strategies of coping with stress and the Self-esteem of $R^2 = 0.379$. In conclusion, it can be said that there is a significant relation between the variables studied, as well as between their dimensions.

Keywords: coping strategies to stress, self-esteem, adolescents.

INTRODUCCIÓN

Durante la etapa adolescencia, según Papalia y Martorell (2017) el individuo comienza a desarrollar periodos estresantes en el que deberá de realizar tomas de decisiones, asumir responsabilidades, aceptar sus cambios físicos, emocionales, cognoscitivos y sociales, basándose en su autopercepción y aceptación de sí mismo, para enfrentar nuevos retos como el iniciar un proyecto de vida, sentido de permanencia con un grupo social, la toma de decisiones vinculadas con el aspecto académico y las relaciones sentimentales. Según Youngblade (2007), los adolescentes que tienden a tener mejores redes de apoyo como son los padres, la escuela y la comunidad, van a tener una tendencia saludable y positiva.

Sin embargo, en la actualidad Riquelme, García y Serra (2018) refieren que existe mayor vulnerabilidad en los adolescentes, debido a una débil red de apoyo primaria que se forma, generando esta dinámica, una baja autoestima y empleo de estrategias de afrontamiento disfuncionales, sumado a ello en nuestra realidad Diaz (2016), refiere que los adolescentes sin control parental, presentan mayor conducta antisocial delictiva y que esta, está relacionada con el afrontamiento no productivo que emplean los adolescentes.

No obstante, Frydenberg (2017) afirma que en un inicio el adolescente toda situación que se le presenta, trata de afrontarlo con esperanza y optimismo, pero, el autor asume que conforme el adolescente avanza en su etapa de desarrollo las expectativas y el optimismo inicial se ven frustradas, siendo estas sustituidas por una visión pesimista, lo que le conllevaría ello a una baja percepción de sus propias

capacidades. Así mismo, afirma que los adolescentes generan distintas respuestas de afrontamiento ante situaciones de estrés.

De igual manera Bermúdez, Pérez, Ruiz, Sanjuán y Rueda (2013), refieren que las estrategias de afrontamiento adaptativas generan un efecto en la salud emocional del adolescente favoreciéndose la disminución del malestar psicológico en el cual el individuo se siente capaz de controlar sus cogniciones y emociones negativas, contribuyendo en el fortalecimiento de las habilidades sociales y sobre todo en el mantenimiento del autoestima positiva, generando ello el fortalecimiento de la autopercepción. Esto nos demuestra que el afrontamiento repercute en la autoestima de manera positiva o negativa ello dependerá de las estrategias de afrontamiento que emplea el sujeto para responder a las demandas de su entorno.

Es por ello que, en la presente investigación se tiene como objetivo general determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y la autoestima en adolescentes en de Instituciones Educativas públicas del distrito de La Molina. La investigación contiene el siguiente orden:

El primer capítulo está dedicado al planteamiento del problema: presenta la información sobre identificación, justificación e importancia del problema, limitaciones y objetivos de la investigación. El segundo capítulo está consagrado al marco teórico y contiene la explicación teórica de los siguientes temas: estilos de afrontamiento, autoestima y adolescencia, además de referencias de investigaciones relacionadas con el tema, definiciones de las variables e hipótesis.

El tercer capítulo desarrolla nuestra metodología: tiene la información sobre el nivel y tipo de investigación, diseño de la investigación, la naturaleza de la muestra, método de muestreo, y los criterios de inclusión y exclusión. También, se

presenta la descripción de los instrumentos utilizados, los procedimientos y el análisis de los datos.

En el cuarto capítulo exponemos los resultados de la investigación y finalmente en el quinto capítulo se ahonda el tema de discusión, y se presentan las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Por lo que se invita al lector a conocer al lector a conocer sobre las estrategias más comunes de afrontamiento al estrés que ejercen los estudiantes y así mismo saber sobre su nivel de autoestima que presenta dicha población.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 Planteamiento del problema

A lo largo del ciclo de vida se van desarrollando cambios en el ser humano, sin embargo, es en la adolescencia donde se generan cambios de tipo biológicas, cognitivas, sociales y del comportamiento (Papalia y Martorell, 2017). Según refiriendo Sanchis (2008) siendo estos, las alteraciones hormonales, la maduración en la sexualidad, dificultades académicas, aumento en la búsqueda de independencia y el incremento de discusiones con la imagen de autoridad y/o padres.

Llegando a ser esta etapa caracterizada por el conflicto, debiendo así el adolescente asumir su nuevo rol, generándole crisis que pueden conllevar a revivir dificultades pasadas, volviéndolo de esta manera al adolescente con mayor inestabilidad para poder afrontar y manejar adecuadamente situaciones de riesgo como el abuso de sustancias adictivas, violencia, problemas alimenticios, depresión y suicidio. Todo ello es debido a la incapacidad de algunos adolescentes para poder afrontar las situaciones o preocupaciones que se les pueden presentar.

Lo descrito anteriormente, ha sido corroborado por las autoridades de las instituciones educativas en donde se realizó el estudio, quienes manifiestan la existencia de la poca capacidad de solución de problemas que presentan los adolescentes, también la poca capacidad para negarse y hacer cosas que piden o dicen otros compañeros como la ingesta de alcohol, el consumo de drogas, y sobre todo la presión social hacia otros compañeros generando que la estadística de consumo de estupefaciente incremente, así mismo en una de las instituciones

educativas se ha visto con la necesidad de plantear una intervención profesional debido al suicidio de uno de sus estudiantes.

Y es así que, en nuestra realidad se reflejan dificultades en los adolescentes, en el área social y comportamental por ejemplo, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2014), halló que en Lima Metropolitana los adolescentes y jóvenes entre las edades de 13 años a 24 años presentan conductas desadaptativas como el consumo de drogas y alcohol, mencionando que esto se debía a que el 70% de los encuestados convivían con familias disfuncionales y que presentaban carencia en la toma de decisiones así como, en la capacidad de afronte.

Algunos estudios manifiestan que potenciar la confianza, los estilos de afrontamiento y la autoestima ayudan a prevenir problemas de conducta, la ansiedad, la depresión, conductas de riesgo ligadas al consumo de sustancias y precocidad de la actividad sexual. Es decir, que aquel adolescente que puede controlar sus emociones ante situaciones complejas que se le puedan presentar va a poder tener una autoestima alta y así poder dar frente a situaciones complejas con mayor seguridad, a comparación de las personas que presentan conductas de temor, dudas y reacciones defensivas, quienes poseen una autoestima baja y se les hará más complejo dar una solución a una situación problemática. Así como también un estudio constata que los adolescentes que utilizan afrontamientos productivos desarrollan una mejor confianza en sus capacidades y mejor control de sus emociones favoreciéndose el desarrollo de un adecuado nivel de autoestima. Demostrándonos que el afrontamiento adaptativo logra regular síntomas de estrés, cogniciones negativas y el fortalecimiento de la autoestima en el adolescente

Por lo sustentado en los párrafos anteriores se considera necesario investigar sobre estrategias de afrontamiento y la autoestima, debido a que la población objetivo del presente estudio; que son adolescentes, hace que se vuelvan vulnerables debido a que aún no son capaces de poder realizar una propia toma de decisiones, siendo influenciado por el entorno. Formulándose la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima en adolescentes de instituciones educativas públicas del distrito de La Molina?

1.2. Justificación e importancia del problema

La población infantil y de adolescentes, son una de las más vulnerables en el Perú. Esta situación exige una especial protección por parte del Estado, la familia y la comunidad. Por ejemplo, los adolescentes peruanos se encuentran en riesgo de presentar conductas antisociales, deserción escolar, embarazos no deseados, relaciones sexuales de riesgo y consumo de alcohol y drogas. Siendo estos problemas frecuentes en la población de estudio de la presente investigación. Por lo que, es importante identificar aspectos personales que subyacen en cada uno de los adolescentes que se encuentra en una situación de riesgo.

Existen investigaciones que destacan la importancia que el combatir situaciones de estrés genera una estabilidad en la autoestima, siendo fundamental así para poder seguir confrontando con mayor seguridad nuevas situaciones, por otra parte, la persona que llegan a actuar en base y función a otras personas y no en base a sus necesidades presentan una baja autoestima, por lo que nos hace entender la importancia significativa entre la aplicación de una estrategia de afronte conlleva a el fortalecimiento o debilitamiento de la autoestima. De otra manera también se

hallaron estudios en donde el adolescente para poderse llegar a adaptar ante una situación de estrés va a depender también de la madurez de su edad. Siendo así que la madurez de la persona en conjunto a una estrategia de afrontamiento adaptativa y una elevada autoestima, genera el combatir situaciones estrés o de riesgo como los mencionados anteriormente. De dicha forma, las estrategias de afrontamiento funcionales o disfuncionales, influyen hacia la autoestima.

Es por ello, la importancia de realizar la presente investigación se basó en evidenciar la existencia de una asociación entre las variables estudiadas de estrategias de afrontamiento al estrés y autoestima en alumnos de secundaria de colegios estatales de La Molina. La cual servirá como aportación en su marco teórico a futuras investigaciones que relacionen las estrategias de afrontamiento con autoestima en adolescentes; enriqueciéndolas de conocimiento, generándoles reflexión sobre los resultados, pudiéndolo contrastar con otras investigaciones.

Esta investigación se realizó porque urge la necesidad de conocer las estrategias de afrontamiento y su nivel de autoestima en los adolescentes de cuarto y quinto año de nivel secundario de los colegios del distrito de La Molina debido a las conductas de riesgo que presentan y existe en su entorno. Así como también el interés de las autoridades de las instituciones educativas sobre dichas problemáticas. A su vez fueron beneficiados tanto las instituciones públicas participantes como los alumnos porque en base a los resultados generados, se dio una mejor orientación, creación de charlas y talleres basadas en las variables investigadas. Con la finalidad de fomentar la práctica de estrategias de afrontamiento activas y la difusión e importancia de la autoestima.

Otra contribución es la realización de la validación y confiabilidad de la escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis, ya que dicha actualización puede ser utilizadas en otros trabajos de investigación y en otras instituciones educativas.

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la autoestima en adolescentes de Instituciones Educativas Públicas del distrito de La Molina.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Determinar los valores psicométricos de la escala de afrontamiento al estrés en adolescentes
2. Identificar las estrategias de afrontamiento al estrés según los niveles obtenidos de la población.
3. Identificar las dimensiones de autoestima según los niveles obtenidos de la población.
4. Relacionar entre cada una de las estrategias de afrontamiento y la dimensión general de autoestima en adolescentes.
5. Relacionar entre cada una de las estrategias de afrontamiento y la dimensión social de la autoestima en adolescentes.
6. Relacionar entre estrategias de afrontamiento y la dimensión escolar de la autoestima en adolescentes.
7. Relacionar entre estrategias de afrontamiento y la dimensión del hogar de la autoestima en adolescentes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Aspectos conceptuales pertinentes

2.1.1. Conceptualización de Afrontamiento al Estrés

El término del estrés fue definido en los años cincuenta por Selye (1956) que lo define como la respuesta adaptativa del organismo a diferentes estresores. Según Morales y Moysén (2015), el estrés es un estímulo denominado como amenazante o dañino, que ello va a depender de la intensidad y grado con el cual se va a presentar y como este es percibido por el individuo. Son innumerables los factores que afectan al ser humano en la etapa adolescente y que interfieren en su comportamiento, dentro de las cuales afloran problemas psicológicos como la depresión, ansiedad, problemas de aprendizaje, dificultades a nivel fisiológico e inmunológico, lo cual afecta su bienestar (Morales y Moysén, 2015).

Sin embargo, en los años ochenta, Lazarus y Folkman (1986), llegan a explicar que el estrés comienza a desarrollarse cuando el individuo percibe una inestabilidad entre las exigencias del medio y los recursos que tiene esta para manejar dichas demandas de manera subjetiva. Dando ello origen al término de afrontamiento.

Llegando así, diversos autores a realizar definiciones sobre el término de “afrontamiento al estrés” donde se considera al afrontamiento como parte de un proceso donde se van a realizar determinaciones múltiples, que van a estar sometidas bajo aspectos situacionales como las predisposiciones personales citado por Carver y Scheider (1994).

Según Olson y McCubbin (1989) afirman que el afrontamiento es un proceso que ante situaciones estresantes la persona lo confrontará, llegando ésta no siempre a tener éxito, lo cual hará que explore otros recursos o si no le llevará a la repetición de la situación estresante con respuestas erróneas y frustrantes; conllevando ello a que un afrontamiento inadecuado en una situación de estrés llegue a generar estrés crónico y la aparición de estados emocionales negativos y una baja autopercepción de sí mismo; Andrés, Remesal, Chico, Gómez y Torrico (2018), de lograr tener éxito ante la situación estresante, generará una repetición de su afrontamiento ante situaciones semejantes.

Por otro lado, autores como Fernández-Abascal (1999) refiere que el afrontamiento es la preparación para una acción, la cual va a generar una movilización que evitará ser afectado por una situación estresora. Por lo que lo define como el conjunto de esfuerzos comportamentales y cognitivos, siendo constantemente regidos al cambio, las cuales serán desarrolladas para poder así manejar las demandas específicas que se puedan presentar, tanto externas e internas, siendo estas evaluadas dentro de los recursos del individuo como excedentes o desbordantes.

Asimismo, Morales (2018) refiere que dichos esfuerzos van cambiando tanto a nivel conductual y cognitivo, para así poder confrontar situaciones complejas tanto interna y/o externamente, los cuales son evaluados como desbordantes de los propios recursos de la persona.

De igual el Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología, por sus siglas CNEIP (2017), refiere que el afrontamiento es un conglomerado de estrategias cognitivas y conductuales que logran generar

homeostasis y adaptación ante situaciones dificultosas y/o estresantes. Todo ello se puede se puede remover, eliminar o adaptarse al estímulo estresor, para poder así encontrar una solución al problema, considerando de esta manera que, para convivir de manera productiva y saludable, los adolescentes confrontan de manera constructiva las situaciones de estrés que se le pueden presentar. Siendo así para Díaz (2016), que el afrontamiento se considera como un proceso multidimensional, donde una serie de eventos se van dando de forma dinámica entre las personas y su medio ambiente en el transcurso de su vida.

2.1.2. Teorías del afrontamiento al estrés

Existen diversas teorías de afrontamiento al estrés, pero dentro de ellas las más resaltantes son:

- **Teoría de Lázarus y Folkman**

El supuesto de este modelo teórico inicia desde la premisa, en donde las personas van a compartir y convivir con exigencias parecidas, las cuales se interpretan como estresores para la persona, esto se da acorde a la evolución cognitiva que pueda tener el sujeto. Así como algunas personas pueden percibir una situación como algo intimidante o sobrecargado, otras personas lo pueden percibir como una posibilidad u oportunidad. Lázarus y Folkman (1986).

Y es así que Lázarus y Folkman (1986) refieren que no son las situaciones en sí las que provocan una reacción emocional, sino la interpretación que realiza el sujeto de tales emociones. Desde esta perspectiva, afrontamiento es entendido como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos

del individuo”. Cuevas y García (2012), refieren que dicha propuesta teórica está basada en supuestos psicológicos de la interacción individuo – ambiente. Lázarus y Folkman (1986) señalan que el afrontamiento tiene como principal función reducir el malestar vivenciado y el impacto sobre la persona. De esta forma se puede explicar el afrontamiento como el proceso por el cual un individuo realiza esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar una demanda que excede sus propios recursos.

Las estrategias ante el estrés se van desarrollando por medio de las experiencias vividas durante la primera etapa de la niñez y se modifican de acuerdo a los resultados obtenidos en relación a las situaciones estresantes. Así mismo Lazarus (2000) posteriormente refiere que tanto el afrontamiento al estrés como la emoción van a presentar relación bilateral, además refiere que resultados no favorables a un afronte conlleva a experimentar emociones como la tristeza, ira y cogniciones descalificadoras hacia sí mismo; por lo cual Lazarus y Folkman (1986) refieren que los factores individuales y sociales se relacionan con en el análisis que la persona hace de una situación y a su vez de la interpretación que le pueda dar a este. También manifiestan que las definiciones de estrés y afrontamiento son dinámicas, haciendo que el ajuste entre la persona y su entorno varíe constantemente, debido a las diversas formas de la influencia social. La concordancia nunca llegará a ser perfecta, a causa que la estructura social no será estática, ni tampoco en la manera como se experimenta y afronta psicológicamente.

Y es así que ambos autores plantean que existen al menos dos amplios estilos diferentes de afrontamiento que pueden ser utilizados:

a) afrontamiento focalizado en el problema

Que hace referencia a los esfuerzos dirigidos a modificar o manejar las demandas internas o ambientales causantes del estrés y que conlleva a una amenaza, intentando el individuo solucionar el problema o al menos disminuir su impacto con la búsqueda de alternativas de solución con base a su costo y a su beneficio, y a su elección y aplicación. Implicando como objetivo el proceso analítico dirigido principalmente hacia el entorno.

Dicho estilo se divide en afrontamiento activo y afrontamiento demorado, siendo el primero ellos enfocado a todas las acciones activas que se puedan generar para contrarrestar o disminuir los efectos de una problemática, mientras que el afrontamiento demorado va dirigido a la búsqueda de oportunidad apropiada para evitar actuar de manera anticipada (Lazarus y Folkman, 1986).

b) afrontamiento focalizado en las emociones

Según Lazarus y Folkman (1986, pp. 172-175), refieren que implica realizar esfuerzos para disminuir o eliminar los sentimientos negativos causados por las condiciones estresantes, teniendo como función la regulación emocional y que en términos abreviados se puede conseguir dicha regulación evitando la situación estresante, reevaluar cognitivamente los acontecimientos o la atención de manera selectiva a los aspectos positivos de sí mismo o del entorno. Dicho estilo incluye las siguientes categorías:

- El apoyo social emocional, centrado en la búsqueda de soporte y comprensión por parte de otros. Dicha situación se da cuando se genera una aproximación y la persona presenta la tendencia a aceptar la problemática e intenta confrontarla.

- El apoyo en la religión, centrada al servir a una religión como apoyo emocional con la finalidad de aliviar la tensión originada por una situación estresante.
- La reinterpretación positiva, presenta como objetivo manejar el estrés emocional, en vez de centrarse en la situación estresora, a través de dicha situación se puede elaborar una visión menos estresante de la problemática y que ayude a la persona a afrontar de manera más centrada al problema.
- La concentración y desahogo de las emociones, centrada en las experiencias negativas y exteriorizadas en sentimientos. Pudiendo ellos generar inadecuadas adaptaciones, si es que se centran en periodos prolongados.
- La liberación cognitiva, proceso en el que el sujeto emplea distintos estímulos ambientales como fuente de distracción a fin de evitar pensar en la realización de conductas dirigidas a la solución de una problemática.
- La negación, centrada en ignorar la problemática estresora como solución para disminuir síntomas de estrés.
- La liberación hacia las drogas, implica la necesidad que tiene el individuo para hacer uso de sustancias psicoactivas, con la finalidad de evitar confrontar una situación estresora.

Por otra parte, Folkman Y Moskowitz (2004) refieren que en un principio fue adecuado realizar dichas diferencias entre ambos estilos, pero actualmente son

insuficientes debido a que se estaría encubriendo importantes estrategias en sus dimensiones aún no descritas.

- **Teoría de Frydenberg y Lewis**

La teoría sobre estrategias de afrontamiento de Frydenberg se encuentra basada por el modelo del estrés y afrontamiento desarrollado por Lazarus y Folkman, dentro de las cuales se basan en los principios de: el afrontamiento va a depender y es estimulado por el contexto, hasta inclusive sobre las características en la personalidad de la persona. Aparte a ello, para Frydenberg (2019) las conductas y cogniciones que presente la persona va a ser definida por el esfuerzo y no por el éxito o fracaso de su solución. Siendo de esta manera visto el afrontamiento como un proceso que varía constantemente durante el tiempo y que a su vez esta va a depender de cada situación en la que se desenvuelva. (Aubert, 2017).

Acorde a este modelo, la interacción con el entorno va a originar que la persona lo pueda percibir como un reto o amenaza, y el estrés que se va generar, será regulado por las estrategias que empleará la persona; las cuales puede conllevar a una resolución nula, resolución favorable o desfavorable. (Frydenberg, 2008).

Frydenberg (1991) a su vez refiere al afrontamiento como un proceso, mencionándolos en principios:

- El afrontamiento va a depender por el entorno, llegando a poder variarse durante un momento determinado.
- La teoría del afrontamiento va a acentuar dos supuestos principales, la primera que va a ser orientada hacia el problema y la segunda orientada

hacia la emoción, donde la utilización de una u otra va a depender del nivel de control que tenga la persona sobre la problemática.

- Todas las estrategias no van a ser semejantes, algunas de ellas van a ser más estables y congruente ante situaciones estresantes.
- El afrontamiento va a intervenir en el estado emocional, llegando a poder modificarlo ante situaciones estresantes.

De dicha forma, Frydenberg (2015), refiere que el afrontamiento estaría determinado por la persona, el entorno que lo rodea y a su vez la interacción entre ambos, pero a su vez con mayor énfasis en la interacción que va a presentar con la familia. Por lo cual Frydenberg (2019) define al afrontamiento como una robusta construcción universal de conjunto de acciones que se generan y acoge a la resiliencia y la adaptación en diversas situaciones problemáticas a lo largo de la vida.

Por otra parte, Frydenberg (2019), refiere sobre los estilos de afrontamiento que son características típicas del reaccionar de las personas, refiriéndose así a un método de afrontar, la que por medio de diversas situaciones o el transcurrir del tiempo, reflejando, la forma más factible de afrontar de la persona, debido a los valores propios de la persona, sus creencias y metas. Y es así que, Frydenberg (1996) clasifica el afrontamiento basado en 3 estilos y en 18 estrategias. Dichos estilos van a representar la forma de actuar de manera continua ante situaciones estresoras, las estrategias a su vez van a ser las acciones conductuales y cognitivas que la persona va a emplearlas ante una situación particular.

Para Frydenberg (2019), los estilos de afrontamiento funcionales, van a ser englobados para la búsqueda directa de solución de un problema, teniendo o no referencia de otros, a comparación de los estilos disfuncionales, los cuales van a estar representados con la aplicación de estrategias no productivas. Siendo el primer estilo la “búsqueda resolución del problema”, haciendo referencia a la aplicación de estrategias directas y activas, el segundo estilo, que es “referencia a otros”, la cual va a representar en la búsqueda de ayuda por su entorno u otros para lograr la estabilidad emocional; y el último estilo es el “afrontamiento no productivo” la cual va estar representada por el uso de estrategias no productivas y también evitativas, las cuales son asociadas a la incapacidad para poder afrontar.

Estilos básicos de afrontamiento

Según Penagos, Reyes, Rodríguez y Gantiva (2013) refieren en los estilos de afrontamiento que las personas cuentan con ciertas predisposiciones individuales, las cuales sirven para poder confrontar situaciones y problemáticas generadoras de estrés; y las cuales estas van a determinar el uso o no de algunas estrategias de afrontamiento. Lazarus y Folkman (1984) plantearon dos estilos de afrontamiento; siendo el primero centrado en el problema donde la persona se dedica a buscar la información necesaria del problema para poder lograr contrarrestarla. Es decir, en el afrontamiento centrado en el problema va a surgir cuando una situación ha sido evaluada y puede ser susceptible al cambio. El segundo estilo de afrontamiento está centrado en la emoción, donde este estilo se encuentra dirigido a reestructurar las interpretaciones personales y/o valoración de una situación estresante.

Teniendo como objetivo la disminución del malestar emocional, realizándose estrategias como la evitación comportamental, minimización, negación, las cuales no van a pretender modificar o reestructurar una situación estresante, sino lo que pretende es modificar los estados emocionales negativos.

Según Martín-Joy et al. (2017), refiere que, según la percepción de vida, la persona va a emplear distintas estrategias de afrontamiento. A su vez, Frydenberg y Lewis (1996a), basados en los conceptos de afrontamiento por Lazarus, definen 3 estilos de afrontamiento: Dirigido a resolver el problema, referencia a otros, afrontamiento no productivo.

a) Dirigido a resolver el problema

En este estilo, según Lazarus y Lokman (1986), las personas tienen como objetivo el confrontar una situación estresante de manera directa, caracterizándose los esfuerzos para resolver un problema, implicándole ello un control y manejo de la situación que puedan generar un estrés y el desequilibrio entre la persona y su entorno; poniéndose en ejecución cuando la persona denota que las condiciones de una situación pueden llegar a ser idóneas a un cambio, que incluye la definición de la problemática, generación de soluciones alternas, evaluación y elección de alguna alternativa analizando pro y contra. A su vez, Barboza y Pérez (2013) refieren que el afrontamiento enfocado en resolver el problema da sus inicios a lo largo de la infancia de manera constante, esto debido a la continua exploración que comienza a ejecutar el infante, debido al esfuerzo tanto conductual, cognitivo, emocional y fisiológico que ejecuta para poner accionar ante situaciones estresantes, implicando los recursos personales y del medio ambiente, que puedan facilitar una posible adaptación (Barcelata y Gómez-Maqueo, 2012).

Estrategias de Afrontamiento

Frydenberg y Lewis (2000) refieren que las estrategias de afrontamiento del estilo dirigido a resolver problemas son:

- *Concentrarse en resolver el problema (Rp):*

Estrategia que se va a enfocar en resolver una situación mediante un análisis de manera sistemática, llegando a analizar diferentes perspectivas.

- *Esforzarse y tener éxito (Es):*

Es la estrategia donde la persona busca ejecutar conductas de superación como son el compromiso, dedicación y ambición para así de esta manera poder lograr contrarrestar una situación estresora.

- *Invertir en amigos íntimos (As):*

Estrategia la cual está enfocada en la búsqueda de generar lazos más cercanos donde se implique el comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo.

- *Buscar pertenencia (Pe):*

Estrategia donde el mayor interés de la persona es la preocupación constante por sus relaciones con los demás en general, más concretamente por los pensamientos de otros.

- *Fijarse en lo positivo (Po):*

Dicha estrategia tiene la finalidad de enfocarse y enmarcar las cosas favorables y positivas para poder generar una visión optimista de una situación estresante.

- *Buscar diversiones relajantes (Dr):*

Estrategia en la cual la persona recurre a generar actividades de ocio para contrarrestar una situación de estrés con la finalidad de evitar un desequilibrio emocional.

- *Distracción física (Fi):*

Estrategia donde la persona comienza a hacer actividades donde se emplee el esfuerzo físico como actividades deportivas, para dispersarse del problema.

b) Referencia a otros

En el presente estilo, según Lazarus y Folkman (1986a) tiene como función la regulación emocional donde la persona manifiesta y comparte las situaciones estresantes, con personas más cercanas que le puedan brindar un soporte para que pueda confrontar la situación estresante.

De tal forma que estilo de referencia a otros tiene la tendencia a aparecer cuando la persona ha logrado realizar una evaluación de la problemática y se observa que presenta limitaciones para poder modificar la situación estresante.

Estrategias de Afrontamiento

Frydenberg y Lewis (2000), refieren que las estrategias de afrontamiento del estilo referencia a otros son:

- *Buscar apoyo social (As):*

Dicha estrategia refiere a que la persona tiene una tendencia a poder compartir una situación estresante con otras personas, teniendo como finalidad buscar un apoyo para poder conseguir una solución.

- *Acción social (So):*

La persona en esta estrategia perite el conocimiento de una situación estresante a otras con la finalidad de poder conseguir en ellos alguna organización o reunión social para obtener una resolución de dicha situación.

- *Buscar apoyo espiritual (Ae):*

Para poder contrarrestar la situación estresante, las personas afloran su fe recurriendo a las oraciones teniendo la firmeza que podrán recibir algún tipo de ayuda divina.

- *Buscar apoyo profesional (Ap):*

Con la finalidad de poder buscar una solución, la persona acude a profesionales especialista, para poder buscar una opinión y así una posible ayuda.

c) Afrontamiento no productivo

Dicho estilo, según Frydenberg (2019) está caracterizado por la carente capacidad de poder confrontar una situación estresante, dicho estilo no da solución alguna, pero en algunas situaciones alivia. Estas reacciones frente a las situaciones de estrés, conlleva a evitar confrontar el problema, generando sentimiento de culpa, lo que puede ello conllevar a riesgo para la persona, ya que una solución exitosa de cualquier hecho implica poner en marcha estrategias cognitivas y emocionales. Figueroa *et al.* (2005).

Teniendo en cuenta que el afrontamiento genera influencia e importancia en los aspectos psicológicos, como el bienestar emocional. Algunas estrategias de dicho estilo guardan relación con un bajo nivel de bienestar subjetivo y que los hace

más vulnerables a factores de riesgo (Andrés, Remesal, Chico, Gómez y Torrico 2018)

No obstante, Frydenberg (2017) algunas de las estrategias de afrontamiento no productivo, pueden ser funcionales y conllevar a la persona a una adaptación adecuada, particularmente cuando el adolescente no puede tener control de una situación estresora.

Estrategias de Afrontamiento

Frydenberg y Lewis (2000), refieren que las estrategias de afrontamiento del estilo no productivo son:

- *Preocuparse (Pr)*: Ante una situación estresante la persona comienza a experimentar la sensación de temor, debido a que se encuentra pensando hacia el futuro.
- *Hacerse ilusiones (Hi)*: Estrategia en la cual, la persona genera una visión positiva ante una situación de estrés, basados en la esperanza y expectativas.
- *Falta de afrontamiento (Na)*: La persona en esta estrategia refleja las limitaciones personales propias para poder confrontar ante una situación estresante, generándole dicha estrategia síntomas psicósomáticos.
- *Reducción de la tensión (Rt)*: Estrategia caracterizada por generar intentos de disminuir la tensión, conllevándole a generar conductas de riesgo.

- *Ignorar el problema (Ip)*: En esta estrategia la persona genera desinterés, negación y/o rechazo de que pudiera existir algún tipo de problema o situación estresante.
- *Auto inculparse (Cu)*: La persona adopta conductas de responsabilidad total ante una situación estresante, conllevándole a una inestabilidad emocional.
- *Resolverlo para sí (Re)*: Es la estrategia donde la persona ejecuta la huida como medio de solución, intentando evitar que el entorno pueda saber de su problemática.

2.2. Autoestima

2.2.1. Conceptualización de Autoestima

Según la Asociación Nacional para la Autoestima (National Association or Self-Esteem) la autoestima como la capacidad y experiencia que tiene que presentar la persona para poder enfrentar desafíos de la vida y acreditarse a ser merecedores de la su propia felicidad. Por otro lado, Raioh, Tafuri y Gómez-Paloma (2014), consideran que la autoestima como un elemento que va a estar estructurado por un orden jerárquico donde sea la autoestima general que sea la principal de todo y a posterior sigan varios tipos de dimensiones interrelacionadas entre ellas, dándole así, en la actualidad fuerza a la teoría de autoestima de Coopersmith (1967).

Asu vez, Alcántara (1993) define la autoestima como la disposición fundamental que debe presentar la persona para confrontarse con sí mismo, generando una actitud básica hacia sí mismo en su manera de comportarse y pensar. De manera similar Muños (2016) refiere a la autoestima como los pensamientos, sentimientos y apreciaciones que tiene la persona sobre sí mismo, sobre todo en sus propias facultades, habilidades, capacidades y conocimientos.

Para K. Rogers (1994) menciona que la autoestima va a constituir el núcleo básico de la personalidad. Así, García-Sánchez, Burgueño-Menjíbar, López-Blanco y Ortega (2013) hacen referencia que la autoestima se da, según las etiquetas que se asigna la persona en base a relación de sus aspectos físicos, emocionales y del comportamiento.

Por su parte, Coopersmith (1967) refiere que la autoestima va a ser la evaluación que realiza el individuo de sí mismo, pudiendo esta expresar una actitud de aprobación o desaprobación y también indicando en como la persona es capaz de poder llegar a sentirse valioso y exitoso.

Dimensiones de la autoestima

Según Neva Milicic y López (2009) refieren que se tiene que hacer una valoración por separado de cada ámbito que forma a la persona para poder llegar a dimensionar la autoestima. Mencionando cinco dimensiones: física, social, afectiva, académica y ética.

1. Dimensión física:

Refiriéndose en como la persona puede llegar a sentirse atractivo físicamente, a su vez, capaz de poder sentirse fuerte y con cualidades para poder defenderse.

2. Dimensión social:

La persona va a percibir como su entorno lo puede aceptar o rechazar, generándole a su vez una interpretación de sentimiento de pertenencia; llegando a formar parte de un grupo. De igual manera también lo relaciona con la capacidad que pueda tener la persona para poder confrontar con éxito ante distintas situaciones sociales estresoras.

3. *Dimensión afectiva:*

En dicha dimensión la persona va a realizar una autopercepción de características de su personalidad y sentimiento.

4. *Dimensión académica:*

En el ámbito escolar, se genera la autopercepción en cuanto a sus capacidades para de esta manera poder afrontar con acierto las situaciones de exigencias y rendimiento en la vida escolar.

5. *Dimensión ética:*

En esta dimensión la ética va a depender en como los adolescentes han logrado interiorizar las normas y valores, y también como han reaccionado frente a los adultos cuando han sido sancionados.

2.2.2. Teorías de autoestima

Dentro de las diversas teorías que existen sobre autoestima, se consideró las teorías más resaltantes, las cuales fueron de:

- **Teoría de Coopersmith**

Coopersmith (1967) planteó su teoría de la autoestima, donde la base principal es determinada por el ambiente familiar, presentando así un papel importante en la autoestima, refiriendo que las experiencias de competencia y autoestima de los padres conllevan a factores en el desarrollo de ésta. Las personas de corta edad comienzan a hacerse autoevaluaciones observando a sus progenitores, reconociendo sus puntos dificultosos, así como también los positivos. Según, Pérez (2011) refiere que las expectativas que la persona se crea consigo mismo, tienen una alta probabilidad de que se pueda cumplir, si es que la persona percibe a sus

padres utilizando dichas estrategias. Así como Lim, You, Ha (2014), refieren que estas, a su vez van a depender de los rasgos de personalidad que posea la persona.

De este modo Coopersmith creó un instrumento de evaluación donde se respaldaba en la idea de una estructura unidimensional de la autoestima, pero a su vez llegó a proponer 4 dimensiones de un segundo orden semejantes a los de Epstein que favorecen la idea de la autoestima global que lo localizaba en la cima de la estructura, referido por Hater (1983), las cuales eran: competencia, que estará enfocada en las estrategias que utilizará la persona en el área académica; virtud, donde se encuentran la influencia de las normas morales y éticas; la fuerza, donde estará enfocada en las cualidades para poder influencias en otras personas; y significado, donde se encontrará la aceptación social, la atención y el afecto de sus pares hacia la persona.

Simultáneamente, Coopersmith (1967) refiere que van a ver cuatro factores los cuales van a ayudar a contribuir para el desarrollo de la autoestima, las cuales son: el valor que percibe la persona de los demás hacia él que va a ser expresado en afecto, la historia de logros y éxitos, el concepto de éxito o fracaso que va a tener la persona y el estilo de la persona para poder manejar críticas. Consideró que la autoestima elevada en los niños llegaba a poder asociarse con una clase de ambiente totalmente estructurado, llegando a la conclusión que, en el ámbito social, según Coopersmith no genera una influencia considerable en niños con alta autoestima, refiriendo que las personas son más realistas en cuanto a sus opiniones. Por el lado contrario se ubican las personas con más cautela, inseguras de sus propias habilidades, con carente sustento para poder defender una idea o contradecirla; presentando así mayor dependencia en el ámbito social.

Según Coopersmith (1990) refiere que la autoestima comienza a desarrollarse a través de una serie de fases, donde el grado de respeto que percibe de su entorno hacia él, hace que genere una significancia para su vida, como es, un status a nivel social de aceptación, valores y aspiraciones que estas pueden irse modificando acorde a intereses propios y también la valoración que sienta consigo mismo y sienta de su entorno. Asu vez esto se pronunciará en la manera de responder ante situaciones que puedan disminuir la autoestima, teniendo la posibilidad de minimizar la situación, lo suprima o distorsione.

Dimensiones

Desde el punto de vista de Coopersmith (1967), considera que la autoestima que las personas presentan dimensiones que se van a caracterizar por un patrón de acercamiento y respuesta a los estímulos ambientales. Llegando a identificar cuatro:

a) Dimensión personal:

Dicha dimensión va a estar referida en como la persona va a estar evaluándose frecuentemente respecto a si mismo, con relación a sus cualidades corporales, capacidad, importancia, juicio personal expresado en actitud hacia sí mismo.

b) Dimensión familiar:

La persona comienza a realizar una evaluación que mantiene con respecto a si mismo, relacionado con las interacciones de los integrantes de su familia. Coopersmith (1959), consideró que las personas con una elevada autoestima habían sido influenciadas por un ambiente estructurado, donde la persona se haya podido sentir un miembro valioso e importante en la familia, así como el respeto que se podía mantener en la familia y también los límites y demandas.

c) *Dimensión social:*

Según Álvarez, Sandoval, y Velásquez (2007), para que la persona se pueda sentir protegida y cuidada, tiene la necesidad de vincularse con otras personas, generando así un agrupamiento social. Llegando a generar unas funciones y adecuadas respuestas sociales, conllevaría a un ajuste de la vida, con presencia en cuanto a su capacidad para colaborar y ser solidario, incluyendo también un marcado interés al prójimo; por lo contrario, la carencia de dichos sentimientos sociales conllevaría a que la persona genere un conflicto con sus semejantes. Dada de esta manera, la dimensión social, se va a referir a las frecuentes valoraciones que realiza la persona, en cuanto a la interacción consigo mismo y su entorno en el que se va a desenvolver, llegando a hacerse supervisiones de cómo influye dentro de este, acorde a ello generará una satisfacción que este le brinde, asumirá una actitud hacia sí mismo.

d) *Dimensión académica:*

Según Álvarez, Sandoval, y Velásquez (2007), la persona frecuentemente comienza a realizarse evaluaciones, con respecto a su desempeño en el ámbito académico, poniendo como juicio su desempeño, productividad, capacidad. Conllevándole ello a generar una actitud hacia sí mismo, acorde a la percepción de sus resultados.

Niveles de la autoestima

Para Lazarus y Folkman (1986), refieren que, a una mayor autoestima, las personas llegan a mostrar mejores conductas adaptativas y mejores recursos psicológicos de afrontamiento. De esta forma Chávez (2017), asume que van a

existir perspectivas diferenciadas ante el futuro, así como reacciones y autopercepciones diferentes.

Asu vez, Field (1993) manifiesta que las personas que presentan una autoestima alta pueden tener un mejor manejo y control para su vida, a comparación de una persona que tiene una autoestima baja que desarrollan un comportamiento de temor, dudas y miedo. A su vez, Millon (1998) menciona que las personas que tiene una baja autoestima llegan a actuar en relación a otras personas y no en base de sus propias necesidades.

De esta manera, Coopersmith (1967), llega a plantear que existen niveles de autoestima, por lo que cada persona llega a reaccionar de distinta manera ante situaciones similares, presentando expectativas y autoconceptos desiguales. De esta manera, caracteriza a las personas con autoestima alta, autoestima media y autoestima baja.

a) Autoestima alta

Gonzáles (2015) refiere que las personas pueden llegar a sentirse bien consigo mismo al igual que con su entorno, siendo capaz de poderse adaptar mucho más rápido a diversos tipos de situaciones, sean estresoras o no, siendo independiente, centrándose mucho más en lo que ha conseguido y no en lo que aún no ha logrado. De la misma forma, Coopersmith (1967), refiere que las personas con una autoestima alta van a confiar en sus propias percepciones de una manera más realista mantienen altas expectativas en las diversas situaciones que se le presentan. Por otro lado, Sparisci (2013) manifiesta que se constituye por dos sentimientos: capacidad y valor. Derivándose en la confianza, aprecio y respeto que una persona tiene así mismo. Caracterizándose por que la persona se va a aceptar

tal y como es, con la intencionalidad de siempre tratando de superarse, conllevándole a ser una persona asertiva, siendo consciente de sus alcances y las limitaciones.

b) Autoestima media

Según Mruck (2013) la autoestima media va a ser el resultado de no haber sido expuesto a diversos factores que le puedan haber llevado a conducir a la alta autoestima, pero a su vez ha sido expuesto de este para evitar presentar una baja autoestima; siendo así un punto medio entre la autoestima alta y baja.

Para Coopersmith (1967) las personas con una autoestima media van ser expresivas, pero van a necesitar de la aceptación social, siendo así sus expectativas y competencias más moderadas.

c) Autoestima baja

Coopersmith (1967) indica que las personas que presentan una baja autoestima se consideran incapaces de expresar y defenderse, con carencia y falencias para poder conseguir o manejar una situación difícil, presentando temor de provocar enojo de otras personas, presentando siempre actitud negativa de sí mismo, carente de herramientas internas para poder tolerar situaciones y ansiedad.

Según Sparisci (2013) va a ser un sentimiento de inferioridad e incapacidad personal, donde a nivel afectivo, emocional, social e intelectual quedaron insatisfechas, tanto las características internas y externas no han sido estimuladas para un que la persona pueda tener un adecuado valor propio, llegando a sentirse inadaptado, inseguro, sin valor, incapaz.

- **Teoría de Rosenberg**

Por su parte Rosenberg (1979), refiere que la autoestima como un suceso conductual que va ser establecido por los orígenes formativos, la familia; y así como el mismo entorno. Siendo así que la autoestima de una persona se va a originar en un proceso donde se implique actitudes positivas o negativas hacia un objeto en particular. (Inca, 2017)

Así mismo refiere Rosenberg (1979) que la apreciación de sí mismo sumado a los valores personales va a conllevarle a un nivel de autoestima. Y que en proporción al bajo interés entre el ideal de sí mismo y el verdadero ser real sea minúsculo, la autoestima será mayor.

2.3. La adolescencia

Según Papalia (2017), la adolescencia es la etapa de cambios que se generan a causa de cambios que se van a ir dando en el desarrollo de la persona que sale de la etapa de la niñez hacia la edad adulta, que conlleva cambios físicos, cognitivos, sociales. Iniciando desde los 11 o 12 años hasta inicio de los 20 años, pero ni el inicio ni el término de etapa están marcados con claridad.

De la misma forma, la adolescencia no tan solo genera cambios físicos sino también en las competencias sociales y cognitivas, autonomía, autoestima e inclusive en la intimidad. Es así que dicha etapa se va a caracterizar por ser recargada de conflictos para la persona, debido al proceso natural de la maduración biológica y también de la aparición de nuevos intereses, sentimiento, deseos que llegan a cambiar la percepción de los adolescentes que manejan sobre su entorno y de sí mismo. Generándose así, un proceso de reajuste entre la persona

y su propio entorno que lo va a conformar la individualidad y singularidad personal de cada adolescente.

Según Papalia (2017), el fenómeno de la adolescencia es complejo, y por esto, los numerosos autores que se han abocado a su estudio lo han definido e interpretado desde muy distintos puntos de vista teóricos. Es por ello que es incorrecto pensar que la adolescencia es una condición estática y sin cambios, similar para todo el que la vivencia. El impacto de la adolescencia, varían de una persona a otra, de una familia a otra, de un país a otro, y de una generación a otra. Los adolescentes son un producto de su época y su cultura, así como de su pasado, presente psicológico y su ambiente físico.

Para efecto del presente trabajo solo se referirá a las características del adolescente entre los 14 y 17 años, muestra objetiva con que se trabajará en esta investigación.

2.4. Investigaciones en torno al problema investigado

2.4.1. Investigaciones nacionales

En la investigación sobre *Autoestima en adolescentes, según tipo de gestión educativa, de dos colegios de secundaria de Trujillo*, de Wong (2018), presentó como objetivo principal determinar las diferencias de autoestima en adolescentes, presentando una población de 199 alumnos de cuarto y quinto de secundaria de dos colegios uno público y otro privado, se aplicó la escala de autoestima de Coopersmith. Obtuvo como resultado que no se identifica diferencia significativa en la autoestima de los estudiantes de ambas instituciones educativas presentado niveles promedio. Por lo que se concluyó que la autoestima no está determinada por el tipo de gestión educativa.

Estrada (2018), en la investigación titulada *Autoestima de los estudiantes de secundaria del centro de educación de básica alternativa (CEBA) “Ciro Alegria”*, planteó como objetivo principal determinar el nivel de autoestima de los estudiantes de secundaria, donde se aplicó la escala de autoestima escolar Stanley Coopersmith a una muestra de ambos sexos entre las edades de 14 a 18 años. Donde se obtuvo como resultado que el 82% de los estudiantes se ubican en el nivel promedio, 54% de ellos en el nivel moderada baja de autoestima.

Amoretti (2017), en su investigación *ansiedad frente a los exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo de Villa el Salvador*, tuvo como objetivo principal la relación entre ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés en alumnos de secundaria, presentó una muestra de 326 estudiantes de ambos sexos, empleándose el Inventario de autoevaluación frente a exámenes IDASE y Escala de afrontamiento para adolescentes ACS, llegando a tener como resultados un nivel promedio de ansiedad frente a exámenes y un nivel promedio de afrontamiento al estrés en las dimensiones de buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo.

En la investigación de Alvarez y Horna (2016) titulada *Funcionamiento familiar y autoestima en adolescentes de la institución educativa pública San José – La Esperanza*, tuvieron como objetivo principal determinar la relación que existe entre el nivel de funcionamiento familiar y el nivel de autoestima en adolescentes, presentando una muestra 128 estudiantes, aplicándose la Escala de evaluación de cohesión y adaptación familiar – FASES III de Olson y el inventario de autoestima de Coopersmith. Obteniendo como resultado una relación

estadística significativa entre las variables, además se identificó que el 49.2% de la población presenta una autoestima Muy Alta y un 17.2% de Alta.

En la investigación de *Conductas antisociales-delictivas y estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria de Trujillo-Perú*, de Díaz (2016), teniendo como objetivo determinar la relación entre las conductas antisociales-delictivas y las estrategias de afrontamiento, con una población de 156 alumnos se utilizó la escala de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis y el cuestionario de conductas antisociales-delictivas de Seisdedos. Llegando a los resultados que entre la conducta social y delictiva y la dimensión de afrontamiento no productiva presentaba una correlación directa de grado moderado y altamente significativo.

Por su parte, Fernández (2016), en la investigación *Quinto grado de educación secundaria de la institución educativa Ricardo Palma del centro poblado Miramar en el distrito de Vichayal, Provincia de Paita, Perú*, donde el objetivo principal fue determinar el nivel de autoestima en los estudiantes de primero a quinto grado de educación secundaria, donde se la muestra fue de 122 alumnos de ambos sexos, se empleó el Inventario de autoestima de Stanley Coopersmith, obteniendo como resultados que el 66,4% de los evaluados presentan un nivel normal de autoestima.

Gonzáles (2015) realizó la investigación titulada *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de Lima Este*, tuvo como objetivo la identificación de la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el estrés académico, teniendo una población de 180 estudiantes, aplicándose el inventario SISCO de estrés académico y la Escala de Afrontamiento para adolescentes

(ACS). Teniendo como resultados evidencias de correlación positiva entre el estrés académico y los estilos “centrado en los demás” e “improductivo”.

Cayllahua, V, y Tunco, B. (2015) en la investigación *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina – Juliaca*, tuvo como objetivo general la relación que existe entre inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante el estrés, presentando una población de 90 estudiantes entre 15 a 17 años de edad, utilizándose la prueba de la Escala de estrategias de afrontamiento ante el estrés (ACS) y el Inventario de Inteligencia Emocional Ice Baron (Na). Los resultados arrojaron que existe una correlación estadísticamente significativa de .350 con un nivel de significancia de .001 entre Inteligencia Emocional y Resolución de problemas.

Así mismo Alvarado (2015) en su investigación titulada *Estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo*, tenía como principal objetivo investigar la relación entre estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado con una población de 181 estudiantes de tercer año a quinto año de nivel secundario teniendo edades entre 14 a 16 años, aplicando las pruebas psicológicas Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis y el inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger. Siendo sus resultados una correlación directa débil entre ansiedad estado y las estrategias de falta de afrontamiento, ignorar el problema y reservarlo para sí.

En cuanto a Bereche y Osoros (2015) en su investigación titulada *Nivel de autoestima en los estudiantes de quinto año de secundaria de la institución educativa privada “Juan Mejía Baca” de Chiclayo*, presentando como objetivo

principal la identificación de los niveles de autoestima en estudiantes de una institución educativa, teniendo como muestra a 123 participantes del quinto año de educación secundaria, donde se aplicó el inventario de autoestima original forma escolar de Coopersmith Stanley. Obteniéndose como resultados que el 49.6% de los estudiantes presenta un nivel promedio alto de autoestima y el 35.8% alta autoestima.

En la investigación titulada *Estrés reactivo y afrontamiento en adolescentes institucionalizados ex consumidores de sustancias psicoactivas en Lima*, de Roig (2014), estableció como objetivo determinar la relación entre las reacciones de estrés y el afrontamiento en adolescentes institucionalizados, presentando como muestra a 35 adolescentes institucionalizados de 12 a 17 años, se emplearon el inventario de reacciones de estrés (IREA) y la escala de afrontamiento para adolescentes – Lima (ACS). Donde se obtuvieron como resultados la correlación entre las reacciones de estrés global, fisiológicas, cognitivas, emocionales y las estrategias de afrontamiento de esforzarse y tener éxito, no afrontamiento, autoinculparse y distracción física.

A su vez, Obando (2011) en su investigación *Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares realizada en Lima-Perú* tuvo como objetivo principal el poder determinar la existencia de relación entre sintomatología depresiva y el afrontamiento en un grupo de 181 estudiantes de un colegio privado, utilizando como instrumentos el inventario de depresión de Beck y la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Llegando a arrojar resultados de una correlación directa y mediana entre la sintomatología depresiva y el estilo de afrontamiento no productivo.

Vargas (2007) con su investigación de *Juicio moral y autoestima en estudiantes escolares de quinto año de secundaria de Lima-Perú*, tuvo como su objetivo principal la relación entre la autoestima y el juicio moral, teniendo una población de 400 estudiantes de sexo masculino. Aplicándose el inventario de reflexión Socio-moral (SROM) de Gibbs y Widaman y el Inventario de Autoestima de Coopersmith. Los resultados de dicha investigación arrojaron que existe correlación significativa y positiva entre autoestima y juicio moral.

Por su parte, Velásquez, García, Montgomery, Guevara, Arenas, García, y Gutiérrez (2003) en la investigación *de Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de la ciudad de Lima Metropolitana con y sin participación en actos violentos*, tuvo como objetivo establecer la relación existente entre la Inteligencia Emocional y la Autoestima, llegando a tener una población de 1014 alumnos entre 11 a 19 años, utilizaron las pruebas de Inteligencia Emocional de Escurra-Aparcana-Ramos y a su vez la Escala de Autoestima de Coopersmith. Los resultados arrojados fueron una baja correlación entre la Inteligencia Emocional y la Autoestima con un nivel de sigmo entre .01 y .05, demostrando cierta independencia entre las variables. Por otro lado, el grupo de alumnos sin participación en actos violentos muestra una mayor Inteligencia Emocional y Autoestima que los alumnos violentos.

2.4.2. Investigaciones internacionales

En una investigación realizada en Huelva, España por Andrés, Remesal, Chico, Gómez y Torrico (2018) con el tema de *Estrategias de afrontamiento y autoestima. Variables psicológicas implicadas en el riesgo suicida*. Tuvo como objetivo analizar la relación entre autoestima y estrategias de afrontamiento con conductas suicida en pacientes con diferentes cuadros psicopatológicos, ingresados en una unidad de estancia breve, con una muestra de 108 participantes de ambos sexos entre edades de 18 a 76 años, empleando como instrumentos la Escala de autoestima de Rosenberg y el Inventario de respuestas de afrontamiento para adultos (CRI-A). Teniendo como resultados que la presencia de niveles elevados de autoestima está vinculado a un menor riesgo de suicidio, con respecto a las estrategias de afrontamiento, la reevaluación positiva y búsqueda de gratificación presenta mayor significancia en personas sin intento de suicidio, mientras las personas que tienen historial de intento de suicidio utilizan estrategias de evitación y descarga conductual.

Asimismo, Morales (2018) en su investigación titulada *Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios* empleando como instrumento la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS, la cual aplicó a una muestra de 169 estudiantes, cuyo objetivo principal fue el de examinar las estrategias de afrontamiento que emplean los estudiantes universitarios españoles, encontrando como resultado que las estrategias de afrontamiento más empleadas en los estudiantes universitarios son las que están dentro de los estilos afrontamiento centrado a la búsqueda de solución, así como la de centrada en la emoción.

Peña, Bernal, Pérez, Reyna y García (2017) realizaron una investigación descriptiva titulada *Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel*

Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero, cuyo objetivo principal fue evaluar la frecuencia e intensidad del estrés y estrategias que utilizan los estudiantes, siendo una muestra de 158 investigados. Empleándose como instrumentos el cuestionario SISCO de estrés académico y CAE de afrontamiento al estrés. Encontrando como resultado que el estrés está presente en los estudiantes universitarios, la intensidad y la frecuencia en que se presenta y las situaciones generadoras dependen de la evaluación emocional o cognitiva de cada persona.

En cuanto a la investigación realizada por Medina (2012), titulada *Estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima en madres adolescentes de Quito-Ecuador*, su objetivo principal es demostrar la existencia de alguna correlación entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento. Utilizando la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y el test de Rosenberg para medir el nivel de autoestima, aplicando a su muestra de 51 madres adolescentes. Obteniendo como resultado la evidencia de correlación bilateral entre ambas variables.

Tixe (2012), en la investigación *La autoestima en adolescentes víctimas del fenómeno de bullying de Quito – Ecuador*, tuvo como objetivo principal determinar el nivel de autoestima en adolescentes víctimas de bullying con una muestra de 400 estudiantes entre 12 a 18 años de edad, utilizándose el cuestionario de intimidación entre escolares de Mora – Merchán y los reactivos psicológicos test de autoestima de Rosenberg, llegando a tener como resultado evidencia de niveles medio y bajo de autoestima en un 54% de la muestra con lo que se prueba la hipótesis con significación bajo 0,1.

Vite (2008), con su investigación titulada *Autoestima adolescente realizada en México, D.F.*, tuvo como objetivo principal explorar el nivel de autoestima, utilizando la prueba de autoestima de Alice Pop y presentando una población de 400 estudiantes de ambos sexos. Tuvo como resultados baja significancia estadística debido a que los participantes presentaron valores por encima de la media. Los varones, alcanzaron una media de 3.8 mientras que las mujeres una media 3.9.

A su vez, Verduzco (2006) realizó la investigación titulada *La autoestima, estrés y afrontamiento en niñas y niños escolares de México, D.F.* El objetivo principal fue determinar si la autoestima es variable que puede modificar la percepción y afrontamiento, teniendo una población de 339 alumnos, se aplicó el cuestionario de autoestima de Coopersmith y un cuestionario elaborado para la medición de estrés y preguntas abiertas para el afrontamiento. Como resultados obtuvo que existe relación entre las variables de autoestima, estrés y afrontamiento, además que la autoestima puede predecir al afrontamiento y más si hay una autoestima alta.

En la investigación titulada *Autoconcepto, Autoestima y su relación con el rendimiento académico* de García (2005), tuvo como objetivo principal determinar la relación entre las dimensiones del autoconcepto, con la autoestima y con el rendimiento académico, presentando una población de 315 alumnos entre las edades de 14 a 18 años de edad, se utilizó los instrumentos de autopercepción de Harter y el test de autoestima de Coopersmith, se obtuvieron como resultado una mayor correlación entre la autoestima y el autoconcepto físico que con el rendimiento académico.

2.5. Definiciones conceptuales y operacionales de variables

2.5.1. Variables de investigación

Estrategias de afrontamiento al estrés

Definición conceptual de afrontamiento:

«El afrontamiento es un conjunto de estrategias conductuales y cognitivas que contribuyen a lograr una transición y adaptación efectiva ante situaciones problemáticas o estresantes» (Frydenberg y Lewis, 2009).

Definición operacional de afrontamiento:

La Escala de Afrontamiento al estrés (ACS) de Frydenberg y Lewis en 1993, fue adaptado en el año 2017 en una muestra de adolescente escolares de un colegio estatal del distrito de Lima. El instrumento adaptado consta de 80 ítem cerrados y brindan 5 alternativas de respuestas en escala Likert, siendo un puntaje de 1 – 5.

Tabla 1.
Matriz de Operacionalización del Afrontamiento al estrés

VARIABLE	Dimensiones	Ítems	Indicadores	Instrumento	Escala de medición	
<i>Estrategias de Afrontamiento al estrés</i>	Adaptativas			Escala de afrontamiento al estrés para adolescentes – Lima de Frydenberg y Lewis, 1993.	Escala Ordinal (Stevens, 1946)	
	Buscar apoyo social (As)	1, 20, 38, 46, 72	Estrategias las cuales van a tener el propósito de generar una resolución activa ante una problemática			
	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	2, 21, 39, 57, 73				
	Esforzarse en tener éxito (Es)	3, 22, 40, 58, 74				
	Invertir en amigos (Ai)	5, 24, 42, 60, 76				
	Buscar pertenencia (Pe)	6, 25, 43, 61, 77				
	Acción Social (So)	10, 11, 29, 47, 65				
	Buscar apoyo espiritual (Ae)	15, 33, 51, 69				
	Fijarse en lo positivo (Po)	16, 34, 52, 70				
	Buscar apoyo profesional (Ap)	17, 35, 53, 71				
	Buscar diversión relajante (Dr)	18, 36, 54				
	Distracción física (Fi)	19, 37, 55				
	Desadaptativas					
	Preocuparse (Pr)	4, 23, 41, 59, 75				Estrategias que al ser empleadas lo único que generarán es aliviar el estrés en el momento mas no la problemática
Hacerse ilusiones (Hi)	7, 26, 44, 62, 78					
No afrontamiento (Na)	8, 27, 45, 63, 79					
Reducción de la tensión (Rt)	9, 28, 46, 64, 80					
Autoinculparse (Cu)	13, 31, 49, 67					
Reservarlo para sí (Re)	14, 32, 50, 58					

Autoestima

Definición conceptual de autoestima:

«La autoestima es la disposición fundamental que debe presentar la persona para confrontarse con sí mismo, generando una actitud básica hacia sí mismo en su manera de comportarse y pensar» (Alcántara ,1993).

Definición operacional de autoestima:

El Inventario de Autoestima de Coopersmith (1967), adaptado en Perú por Gonzáles (2015). Dicho instrumento consta de 58 ítems cerrados, brindando alternativas dicotómicas, donde se puede obtener un puntaje de 0 – 1.

Tabla 2.
Matriz de Operacionalización de Autoestima

VARIABLE	Dimensiones	Ítems	Indicadores	Instrumento	Escala de medición
<i>Autoestima</i>	Dimensión Personal	1, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 18, 19, 24, 25, 27, 29, 30, 31, 34, 35, 38, 39, 43, 47, 48, 51, 55, 56, 57, 58.	Nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas	Inventario de Autoestima versión jóvenes Stanley Coopersmith (1967), validado por Gonzáles (2015).	Escala Ordinal (Stevens, 1946)
	Dimensión Social	5, 8, 14, 21, 28, 40, 49, 52.	Nivel de aceptación con que la persona valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus pares.		
	Dimensión Escolar	2, 17, 23, 33, 37, 42, 46, 54	Nivel de aceptación con el que el alumno valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus compañeros de curso y sus profesores		
	Dimensión Núcleo de convivencia	6, 9, 11, 16, 20, 22, 29, 44	Nivel de aceptación con el que el alumno valora sus conductas autodescriptivas en relación con sus familiares directos.		

2.6. Hipótesis

2.6.1. Hipótesis general

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima en adolescentes de Instituciones Educativas Públicas del distrito de La Molina.

2.6.2. Hipótesis específicas

- Existe validez y confiabilidad psicométrica de la escala de afrontamiento al estrés en adolescentes.
- Existe una relación positiva entre cada una de las estrategias de afrontamiento y la dimensión general de la autoestima en adolescentes.
- Existe una relación positiva entre cada una de las estrategias de afrontamiento y la dimensión social de la autoestima en adolescentes.
- Existe una relación positiva entre cada una de las estrategias de afrontamiento y la dimensión escolar de la autoestima en adolescentes.
- Existe una relación positiva entre cada una de las estrategias de afrontamiento y la dimensión del hogar de la autoestima en adolescentes.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Nivel y tipo de investigación

El nivel de la investigación es básico, ya que busca extender y enriquecer la información sobre las variables de estudio. La investigación no se enfoca en aplicaciones prácticas, y es de tipo descriptivo, porque solo se pretende realizar una observación y descripción del comportamiento de la población con la finalidad de determinar su naturaleza, características y comportamiento; no llegando a influenciar su comportamiento. Los estudios descriptivos generan información para impulsar el planteamiento de nuevas investigaciones y la creación de nuevas estrategias para confrontarse a ellas. De esta aproximación no se pueden obtener explicaciones, sino más bien descripciones de comportamiento de un fenómeno dado (Bisquerra, 1989).

3.2. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es correlacional debido a que pretende hallar la variación conjunta existente entre las variables que afectan la conducta de los individuos. A su vez, es de corte transversal porque la evaluación se realiza en un solo momento (Alarcón, 1991).

3.3. Población

Los alumnos de 4° y 5° de secundaria de las instituciones educativas estatales del distrito de la molina de Lima Metropolitana matriculados en el año 2017 teniendo una población de 1701 alumnos.

3.3.1. Características de la población

La población de alumnado de 4° y 5° de secundaria de los colegios estatales de La Molina es de 1701 escolares. En donde tiene las edades desde 14 a 19 años de edad. En el 4° año de secundaria se cuenta con un total de 854 (100%) alumnos de los cuales el 48.36% representa el sexo masculino y el 51,64% al sexo femenino. En 5° año de secundaria se cuenta con una población total de 847 alumnos siendo el 46.28% varones y el 53.72% mujeres. Todos los alumnos proceden de la zona este de Lima Metropolitana.

La población tiene la característica de presentar un nivel socio económico que pertenece en la categoría C, D, E. Siendo descritos como clase media a muy baja.

Tabla 3.

Descripción de las características demográficas de la población.

Características demográficas de la población		N	%
Grado de estudio	4° de secundaria	854	100
	5° de secundaria	847	100
Sexo	Varones de 4° de secundaria	413	48.36
	Mujeres de 4° de secundaria	441	51.64
	Varones de 5° de secundaria	392	46.28
	Mujeres de 5° de secundaria.	455	53.72
	Procedencia	Zona este de Lima Metropolitana	1701

3.3.2. Muestra y Método de muestreo

El método de muestreo de la investigación es no – probabilístico intencional, debido a que la muestra es escogida en base a criterios preestablecidos

(Arias, 2006) como son los criterios de inclusión y exclusión, donde se busca la representatividad.

En el universo de la población de 1701 alumnos que fueron evaluados en su totalidad, se empleó la fórmula del muestreo aleatorio simple (Webster, 1998) a un nivel de confiabilidad de un 95% y un margen de error de 3%, la muestra fue de 656 sujetos a investigar y de 1045 sujetos eliminados, donde se incluyen alumnado que invalidaron los instrumentos y no presentaron el consentimiento informado. Para el cálculo del tamaño muestral:

$$n = \frac{n_o}{1 + \frac{n_o}{N}} \quad \text{donde:} \quad n_o = p^*(1-p)^* \left(\frac{Z (1 - \frac{\alpha}{2})}{d} \right)^2$$

3.3.3. Criterios de inclusión

- Alumnos que cuenten con asistencia continua en uno de los 8 colegios estatales del distrito de La Molina 2017.
- Alumnado de género masculino y femenino.
- Alumnos que cursen el 4° y 5° de nivel secundario.
- Alumnos que participen de manera voluntaria

3.3.4. Criterios de exclusión

- Alumnado que presente algún tipo de diagnóstico psiquiátrico, en base al informe de los tutores y psicólogos de cada institución educativa.

- Alumnos que invaliden los instrumentos, dejando algunas respuestas incompletas, pasando el límite de escala de mentiras o marcando más de 2 alternativas en una sola respuesta.

3.4. Instrumentos

3.4.1. Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis

El Adolescent Coping Scale (ACS, por sus siglas en inglés) o más conocido como la Escala de Afrontamiento al Estrés, es una escala de autoinforme, diseñado por Frydenberg y Lewis (1993). Consta de 80 elementos cerrados que se puntúan mediante una escala de tipo Lickert de cinco puntos.

El instrumento tiene finalidad conocer las estrategias de afrontamiento que en suma consisten en 18 estrategias de afrontamiento, que a su vez están agrupadas en tres dimensiones o estilos básicos.

Propiedades psicométricas

Silva (2016) ratificó la validez de constructo por análisis factorial de la escala, replicando el procedimiento de la adaptación para Lima-Perú de Canessa (2002). Obteniéndose los siguientes resultados: para la escala del 1 al 6, el índice KMO (0,806); para el análisis de las escalas del 7 al 12, el índice KMO (0.727), los ítems de la escala Ignorar el problema quedaron dispersos por lo que la escala se anuló, a cambio de ello se conformó una nueva escala, conformada por los ítems 9 y 80; y para las escalas del 13 al 18, el índice KMO (0,689).

En cuanto a la comprobación de la confiabilidad de consistencia interna de la escala. Se apreció que el valor Alfa de Cronbach más bajo es de 0.241, el cual corresponde a la nueva escala de los ítems 9 y 80, llegándose a explicarse esto

debido a que está conformada por únicamente dos ítems. Para las demás escalas los valores fluctuaron entre: Reservarlo para sí con el valor de 0.474 y Reducción de la tensión con un valor de 0.478, siendo los valores más bajos. Las escalas que alcanzaron valores Alfa de Cronbach más altos son: Distracción física con valor de 0.806 y buscar ayuda profesional con valor de 0.735. Sin embargo, los datos brindados por el autor antes mencionado no reflejan una alta veracidad en su proceso de validación. Es por ello que, se realizará la validación del instrumento en base a la validación que realizó Canessa en el año 2002 en alumnos del nivel secundario.

Para la presente investigación se realizó un estudio de validez y confiabilidad, para la población en la que se trabajaría. Se aplicó el instrumento a una muestra de 157 adolescentes de ambos sexos, los cuales eran de instituciones educativas públicas, donde las edades oscilaban entre 14 a 18 años de edad.

En cuanto a la confiabilidad de consistencia interna, se utilizó el coeficiente de alfa de Cronbach.

Calificación y puntuación

La puntuación se obtiene mediante la suma total de los puntos obtenidos en cada uno de los 5, 4 o 3 elementos que consigna una escala o estrategia de afrontamiento, luego el puntaje se multiplica por 4, 5 o 7 ítems de acuerdo al número de elementos de cada escala.

3.4.2. Inventario de autoestima de Coopersmith

El inventario de autoestima de Coopersmith o Self Esteem Inventory (SEI) por sus siglas en inglés, está conformado por 58 ítems, cuyo autor original fue Stanley Coopersmith (1967), las cuales están basadas en la autopercepción de la persona de 12 a 18 años de edad, teniendo como finalidad evaluar las siguientes

áreas que plantea Coopersmith: autoestima general, autoestima social, hogar – padres, escolar – académico. Así mismo, cuenta con una escala de mentira, para así poder corroborar con la validez del instrumento.

Propiedades psicométricas

Gonzáles (2015) realizó la confiabilidad de consistencia interna del instrumento donde el coeficiente de Alfa es de 0.635, permitiendo ello interpretar que el instrumento empleado para medir la autoestima tiene una confiabilidad moderada. A su vez se determinó la validez de constructo mediante el análisis ítem – test los cuales puntajes de alfa de Cronbach oscilan entre 0.612 y 0.649.

Observándose que los ítems 4,5,9,10,14,19,20,27,28,39,42,43,47 generando esto una correlación negativa, indicando ello que los ítems no están midiendo lo mismo que el instrumento, por lo que no hubo motivo alguno para realizar eliminación de ninguno de los ítems debido a su alta confiabilidad de alfa.

Calificación y puntuación

Cada reactivo marcado correctamente es calificado por un punto y los reactivos resueltos de manera incorrecta son calificados con cero. Cada plantilla es colocada sobre el protocolo de respuesta del examinado coordinando cada respuesta. Cada subescala permite un puntaje parcial para obtener así la puntuación total de 50, que multiplicado por dos da el puntaje máximo de 100. La escala L no se puntúa, la cual es dudable a partir de 5 respuestas dadas.

La puntuación directa obtenida mediante la sumatoria de los aciertos que ha logrado el sujeto en la prueba es convertida, los aciertos, en baremos o escalas, en percentiles, puntajes T, o eneatis. Obteniendo el puntaje parcial de las sub escalas y el total se seguirá con la interpretación cualitativa.

3.5. Procedimiento

- Se solicitó la autorización al comité de ética de la Facultad de Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Se realizó una prueba piloto a una Institución Educativa Estatal utilizando las aulas de 4° y 5° de nivel secundario para la realización de la validación de la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS).
- Se realizaron las coordinaciones respectivas con las autoridades competentes de los 8 colegios del estado que tiene el distrito de La Molina, con la finalidad de brindar el objetivo de la investigación y planificación de las fechas de reunión con el alumnado y tutores, así como también para la aplicación de los instrumentos.
- Realizar la firma de los consentimientos informados.
- Posteriormente se realizó la aplicación de los instrumentos.
- Se procedió al almacenamiento y procesamiento de los datos cuantitativos
- Se elaboró el informe final de la investigación

3.6. Consideraciones éticas

- Se informó a los participantes y al apoderado de este mismo sobre el tema a investigar, también se explicó sobre cuál va a ser la finalidad de estudio y las implicancias. Así como también se especificó el procedimiento a seguir, mencionando que la participación es de manera voluntaria y que no hay costo alguno.
- No se aplicaron los instrumentos: Escala de Afrontamiento para Adolescentes y el Inventario de Autoestima versión jóvenes en

situaciones donde el alumnado pueda verse afectado por tensión como en exámenes mensuales o bimestrales.

- Cada alumno decidió de manera voluntaria participar en la investigación firmando un consentimiento informado garantizando así que la recabada fue veraz.
- En cuanto la confidencialidad de los participantes es preservada, codificando los instrumentos e informándoles previamente que no deberán colocar sus nombres en ninguno de los 2 instrumentos.
- Se otorgaron las instrucciones de ambos instrumentos: Escala de Afrontamiento para Adolescentes y el Inventario de Autoestima versión jóvenes, del mismo modo se dio con el tiempo de ejecución que fue previsto un máximo de 40 minutos.
- Las preguntas se desarrollaron de manera individual y anónimamente.
- Con esta investigación se obtuvo beneficios netamente académicos y la participación del alumnado voluntariado permitió aportar datos actualizados sobre las variables de estudio.
- En cuanto a los riesgos, durante o después de pasar el proceso de estudio, si el estudiante siente la necesidad de realizar preguntas sobre algo relacionado a los temas que se han tocado durante la Encuesta y/o Charla puede ir a: Plaza Cultural Norte dirección: Ca. Martin Alonso Pinzón cdra. 1 s/n Teléfono: 3134444 anexo 366 donde un profesional de psicología le podrá atender de manera gratuita. Asimismo, durante la charla se brindará información sobre ayuda para adolescentes en servicios públicos en general. (DEMUNA)

3.7. Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó con los programas estadísticos Excel y SPSS versión 23. Se realizaron procedimientos para corroborar la distribución de las variables, utilizando el coeficiente Kolmogorov-Smirnov. Se confirmó una distribución normal de las variables se procedió a utilizar estadísticos paramétricos, como la T de Student y el coeficiente de correlación de Pearson. También se obtuvo una distribución normal, se utilizaron estadísticos no paramétricos para asociar las variables y contrastar hipótesis.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Relación de las estrategias de afrontamiento al estrés y autoestima

A continuación, se puede observar los resultados de la regresión múltiple que se elaboró con el fin de responder al objetivo general de la investigación. El valor R^2 nos indica que existe una relación y asociación moderada entre las Estrategias de Afrontamiento y la Autoestima ($R^2 = 0.379$). tal como se muestra en la tabla.

Tabla N° 4
Regresión múltiple entre Estrategias de Afrontamiento y Autoestima

Modelo	R	R ²	R cuadrado ajustado	Error estándar de la estimación
1	,616 ^a	,379	,363	13,41939

Dicho resultado implica que ambas variables guardan una relación, siendo influenciado por el grado de empleo de las estrategias de afrontamiento hacia la autoestima, generando que la confianza, la capacidad de adaptarse, involucrarse y toma de decisiones propias se vinculen con las estrategias de afrontamiento.

En cuanto a cada una de las estrategias, el análisis de los coeficientes obtenidos en la Tabla 5 entre las estrategias de afrontamiento y autoestima también muestra una asociación significativa > 0.05 . Ello se observa también en los coeficientes beta que son los más altos de la tabla. Las estrategias adaptativas que aportan significativamente a la asociación son “Esforzarse y tener éxito, “acción social” y “distracción física”, y las estrategias desadaptativas que aportan

significativamente a la asociación son “no afrontamiento”, “reducción de la tensión”, “auto inculparse”, “reservarlo para sí”.

Tabla N° 5
Coefficientes^a

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes estandarizados	t	Sig.
	B	Error estándar	Beta		
(Constante)	61,880	4,620		13,394	,000
Buscar apoyo social	-,061	,225	-,013	-,270	,787
Concentrarse en resolver el problema	-,019	,227	-,004	-,084	,933
Esforzarse y tener éxito	,587	,216	,111	2,719	,007
Intervenir en amigos íntimos	,315	,166	,075	1,900	,058
Buscar pertenencia	,092	,214	,018	,430	,667
Acción social	,495	,217	,093	2,282	,023
Buscar apoyo espiritual	-,093	,182	-,019	-,512	,609
Fijarse en lo positivo	,435	,233	,079	1,863	,063
Buscar ayuda profesional	,242	,209	,053	1,156	,248
Buscar diversiones relajantes	,378	,285	,051	1,326	,185
Distracción física	,828	,237	,143	3,493	,001
Preocuparse	-,045	,200	-,010	-,223	,824
Hacerse ilusiones	-,091	,213	-,017	-,426	,670
No afrontamiento	-,838	,210	-,173	-3,993	,000
Reducción de la tensión	-,580	,188	-,130	-3,087	,002
Autoinculparse	-,834	,207	-,172	-4,031	,000
Reservarlo para sí	-,455	,205	-,087	-2,227	,026

a. Variable dependiente: total

4.2. Análisis psicométrico de la Escala de afrontamiento al estrés en adolescentes

Para responder al primer objetivo específico, a continuación, se presentan las tablas de los análisis realizados para medir la confiabilidad y validez del instrumento Escala de Estrategias de Afrontamiento.

A) Análisis de ítems – homogeneidad

En la siguiente tabla N° 6 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,31 a 0,40. Siendo altamente significativos $p < 0,001$.

Tabla N° 6 Índice de homogeneidad en la dimensión Buscar Apoyo Social

ítem	homogeneidad	p
1	0.313	0.000
20	0.402	0.000
38	0.339	0.000
56	0.405	0.000
72	0.361	0.000

$p < 0,001$

En la siguiente tabla N° 7 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,29 a 0,61. Siendo altamente significativos $p < 0,001$.

Tabla N° 7 Índice de homogeneidad en la dimensión Resolver el Problema

ítem	homogeneidad corregida	p
2	0.399	0.000
21	0.618	0.000
39	0.433	0.000
57	0.297	0.000
73	0.458	0.000

p<0,001

En la siguiente tabla N° 8 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,24 a 0,44. Siendo significativos p<0,005. A excepción del ítem 58 que no es significativo.

Tabla N° 8 Índice de homogeneidad en la dimensión Esforzarse y tener éxito

ítem	homogeneidad corregida	p
3	0.446	0.000
22	0.240	0.002
40	0.325	0.000
58	0.132	0.099
74	0.366	0.000

p<0,005

En la siguiente tabla N° 9 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,20 a 0,41. Siendo altamente significativos p<0,001.

Tabla N° 9 Índice de homogeneidad en la dimensión Preocuparse

ítem	homogeneidad corregida	p
4	0.303	0.000
23	0.415	0.000
41	0.380	0.000
59	0.202	0.000
75	0.352	0.000

p<0,001

En la siguiente tabla N° 10 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,23 a 0,53. Siendo significativos $p < 0,005$.

Tabla N° 10 Índice de homogeneidad en la dimensión Invertir en Amigos íntimos

ítem	homogeneidad corregida	p
5	0.447	0.000
24	0.535	0.000
42	0.335	0.000
60	0.238	0.003
76	0.431	0.000

$p < 0,005$

En la siguiente tabla N° 11 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,19 a 0,50. Siendo altamente significativos $p < 0,001$. A excepción de los ítems 61 y 77 que no son significativo.

Tabla N° 11 Índice de homogeneidad en la dimensión Buscar Pertenencia

ítem	homogeneidad corregida	p
6	0.287	0.000
25	0.503	0.000
43	0.431	0.000
61	0.193	0.015
77	0.190	0.017

$p < 0,001$

En la siguiente N° 12 tabla podemos observar que los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,21 a 0,32. Siendo significativos $p < 0,005$. A excepción de los ítems 7, 44 y 62 que no son significativo.

Tabla N° 12 Índice de homogeneidad en la dimensión Hacerse ilusiones

ítem	homogeneidad corregida	p
7	0.219	0.007
26	0.317	0.000
44	0.123	0.124
62	0.14	0.080
78	0.327	0.000

p<0,005

En la siguiente tabla N° 13 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,35 a 0,51. Siendo altamente significativos p<0,001.

Tabla N° 13 Índice de homogeneidad en la dimensión No Afrontamiento

Ítem	homogeneidad corregida	p
8	0.353	0.000
27	0.421	0.000
45	0.516	0.000
63	0.393	0.000
79	0.363	0.000

p<0,001

En la siguiente tabla N° 14 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,24 a 0,44. Siendo altamente significativos p<0,001 y significativo al p<0,005

Tabla N° 14 Índice de homogeneidad en la dimensión Reducir la tensión

ítem	homogeneidad corregida	p
9	0.285	0.000
28	0.262	0.001
46	0.442	0.000
64	0.247	0.002
80	0.388	0.000

p<0,001 p<0,005

En la siguiente tabla N° 15 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,36 a 0,57. Siendo altamente significativos p<0,001.

Tabla N° 15 Índice de homogeneidad en la dimensión Acción Social

ítem	homogeneidad corregida	p
10	0.365	0.000
11	0.467	0.000
29	0.377	0.000
47	0.578	0.000
65	0.473	0.000

p<0,001

En la siguiente tabla N° 16 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,48 a 0,68. Siendo altamente significativos p<0,001.

Tabla N° 16 Índice de homogeneidad en la dimensión Autoinculparse

ítem	homogeneidad corregida	p
13	0.485	0.000
31	0.561	0.000
49	0.681	0.000
67	0.654	0.000

p<0,001

En la siguiente tabla N° 17 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,29 a 0,50. Siendo altamente significativos $p < 0,001$.

Tabla N° 17 Índice de homogeneidad en la dimensión Reservarlo para sí

ítem	homogeneidad corregida	p
14	0.436	0.000
32	0.298	0.000
50	0.472	0.000
68	0.508	0.000

$p < 0,001$

En la siguiente tabla N° 18 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,22 a 0,59. Siendo altamente significativos $p < 0,001$ y significativos al $p < 0,005$

Tabla N° 18 Índice de homogeneidad en la dimensión Apoyo espiritual

ítem	homogeneidad corregida	p
15	0.592	0.000
33	0.226	0.004
51	0.322	0.000
69	0.455	0.000

$p < 0,001$ $p < 0,005$

En la siguiente tabla N° 19 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,33 a 0,50. Siendo altamente significativos $p < 0,001$. A excepción del ítem 16 que no es significativo.

Tabla N° 19 Índice de homogeneidad en la dimensión Fijarse en lo Positivo

ítem	homogeneidad corregida	p
16	-0.021	0.791
34	0.424	0.000
52	0.502	0.000
70	0.339	0.000

p<0,001

En la siguiente tabla N° 20 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,43 a 0,61. Siendo altamente significativos p<0,001

Tabla N° 20 Índice de homogeneidad en la dimensión Buscar ayuda profesional

ítem	homogeneidad corregida	p
17	0.433	0.000
35	0.618	0.000
53	0.606	0.000
71	0.543	0.000

p<0,001

En la siguiente tabla N° 21 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,27 a 0,33. Siendo altamente significativos p<0,001

Tabla N° 21 Índice de homogeneidad en la dimensión Buscar diversión relajante

ítem	homogeneidad corregida	p
18	0.277	0.000
36	0.305	0.000
54	0.335	0.000

p<0,001

En la siguiente tabla N° 22 podemos observar que todos los ítems presentan un índice de homogeneidad moderado que oscilan entre 0,42 a 0,59. Siendo altamente significativos $p < 0,001$

Tabla N° 22 Índice de homogeneidad en la dimensión Distracción física

Índice de homogeneidad dimensión FI		
ítem	homogeneidad corregida	p
19	0.567	0.000
37	0.596	0.000
55	0.421	0.000

$p < 0,001$

B) Validez de Constructo

Para conocer la validez de constructo se realizó primero un análisis KMO y Bartlett para identificar si el tamaño muestral es el adecuado para el análisis. Los índices obtenidos indican que el tamaño muestral es adecuado y que la matriz obtenida es distinta de la matriz identidad. Por lo tanto, se procede al análisis.

En la siguiente tabla se puede observar el resultado del análisis factorial exploratorio, sin rotación. Se obtuvieron 23 factores que explican el 69.064 % de la varianza acumulada.

Tabla N° 23
Análisis factorial

Componente	Autovalores			Sumas de extracción de cargas al cuadrado		
	iniciales		% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
	Total	% de varianza				
1	11,276	14,095	14,095	11,276	14,095	14,095
2	7,652	9,564	23,659	7,652	9,564	23,659
3	3,826	4,782	28,441	3,826	4,782	28,441
4	2,884	3,605	32,046	2,884	3,605	32,046
5	2,631	3,289	35,335	2,631	3,289	35,335
6	2,316	2,894	38,230	2,316	2,894	38,230

7	2,098	2,622	40,852	2,098	2,622	40,852
8	2,034	2,543	43,395	2,034	2,543	43,395
9	1,955	2,444	45,839	1,955	2,444	45,839
10	1,917	2,397	48,236	1,917	2,397	48,236
11	1,574	1,967	50,203	1,574	1,967	50,203
12	1,534	1,918	52,120	1,534	1,918	52,120
13	1,426	1,782	53,903	1,426	1,782	53,903
14	1,422	1,777	55,680	1,422	1,777	55,680
15	1,414	1,767	57,447	1,414	1,767	57,447
16	1,337	1,671	59,118	1,337	1,671	59,118
17	1,314	1,643	60,761	1,314	1,643	60,761
18	1,232	1,541	62,301	1,232	1,541	62,301
19	1,152	1,440	63,742	1,152	1,440	63,742
20	1,119	1,399	65,140	1,119	1,399	65,140
21	1,078	1,347	66,487	1,078	1,347	66,487
22	1,048	1,310	67,798	1,048	1,310	67,798
23	1,013	1,267	69,064	1,013	1,267	69,064
24	,971	1,214	70,278			
25	,952	1,189	71,467			
26	,942	1,178	72,646			
27	,906	1,133	73,778			
28	,891	1,114	74,892			
29	,865	1,081	75,973			
30	,840	1,050	77,023			
31	,800	1,000	78,024			
32	,773	,966	78,990			
33	,755	,944	79,934			
34	,727	,909	80,842			
35	,722	,902	81,744			
36	,676	,845	82,589			
37	,658	,822	83,411			
38	,632	,790	84,201			
39	,615	,769	84,971			
40	,594	,742	85,713			
41	,578	,723	86,436			
42	,547	,684	87,120			
43	,537	,671	87,791			
44	,515	,644	88,435			
45	,503	,629	89,064			
46	,469	,586	89,650			
47	,459	,573	90,224			
48	,450	,562	90,786			
49	,435	,544	91,330			
50	,416	,520	91,850			

51	,403	,504	92,354
52	,376	,470	92,824
53	,354	,443	93,267
54	,338	,423	93,690
55	,327	,409	94,099
56	,322	,403	94,501
57	,305	,381	94,883
58	,291	,364	95,247
59	,286	,357	95,604
60	,277	,347	95,950
61	,269	,337	96,287
62	,250	,313	96,600
63	,243	,303	96,903
64	,220	,275	97,178
65	,218	,272	97,450
66	,206	,258	97,708
67	,188	,236	97,943
68	,179	,224	98,167
69	,164	,205	98,372
70	,153	,191	98,564
71	,148	,185	98,749
72	,136	,170	98,919
73	,134	,167	99,086
74	,130	,162	99,248
75	,121	,151	99,399
76	,113	,141	99,540
77	,103	,129	99,669
78	,097	,122	99,791
79	,090	,112	99,903
80	,078	,097	100,000

Para reducir el número de factores, se realizó un análisis factorial de segundo orden, que se puede ver en la tabla N° 24 en donde de los 23 factores se toman 17, que explican el 77.895 % de la varianza acumulada, lo que indica que existe una fuerza estructural adecuada y acorde a lo propuesto por el autor de la prueba, quien indica que las estrategias de afrontamiento se dividen en 17 dimensiones independientes.

Tabla N° 24

Análisis factorial de segundo orden

Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	1.746	7.590	7.590	1.746	7.590	7.590
2	1.088	4.731	12.321	1.088	4.731	12.321
3	1.025	4.455	16.776	1.025	4.455	16.776
4	1.013	4.405	21.181	1.013	4.405	21.181
5	1.008	4.384	25.566	1.008	4.384	25.566
6	1.006	4.373	29.939	1.006	4.373	29.939
7	1.005	4.371	34.310	1.005	4.371	34.310
8	1.005	4.369	38.679	1.005	4.369	38.679
9	1.004	4.366	43.045	1.004	4.366	43.045
10	1.004	4.363	47.408	1.004	4.363	47.408
11	1.003	4.361	51.769	1.003	4.361	51.769
12	1.002	4.359	56.128	1.002	4.359	56.128
13	1.002	4.358	60.485	1.002	4.358	60.485
14	1.002	4.355	64.840	1.002	4.355	64.840
15	1.001	4.354	69.194	1.001	4.354	69.194
16	1.001	4.351	73.545	1.001	4.351	73.545
17	1.000	4.350	77.895	1.000	4.350	77.895
18	1.000	4.349	82.244			
19	1.000	4.347	86.591			
20	0.999	4.345	90.936			
21	0.999	4.344	95.280			
22	0.999	4.343	99.623			
23	0.087	0.377	100.000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

C. Confiabilidad de Consistencia Interna de Escala de Afrontamiento al estrés para adolescentes

Para el análisis de Confiabilidad, se calculó el índice Alfa de Cronbach, como se ve en la Tabla N° 25, para cada una de las dimensiones y se encontró que solo tres de ellas (Distracción física, Buscar Ayuda Profesional y Autoinculparse) pasaban el punto de corte propuesto por George y Mallery (2003), de 0.7, para

considerar que tienen un índice adecuado. La dimensión con menor consistencia interna es Hacerse Ilusiones, con un Alfa de 0.446. Indicando todo ello que el instrumento cuenta con adecuado nivel de confiabilidad, para poder así ser aplicado a la muestra de estudio.

Tabla N° 25

α de Cronbach de Consistencia Interna

Estrategia de Afrontamiento	n	α	nivel
Buscar apoyo social	157	0.616	Moderado
Concentrarse en resolver el problema	157	0.699	Moderado
Esforzarse y tener éxito	157	0.527	Moderado
Preocuparse	157	0.571	Moderado
Invertir en amigos	157	0.610	Moderado
Buscar pertenencia	157	0.558	Moderado
Hacerse ilusiones	157	0.446	Moderado
No Afrontamiento	157	0.655	Moderado
Reducción de la tensión	157	0.590	Moderado
Acción social	157	0.624	Moderado
Autoinculparse	157	0.768	Alto
Reservarlo para si	157	0.636	Moderado
Buscar apoyo espiritual	157	0.654	Moderado
Fijarse en lo positivo	157	0.500	Moderado
Buscar ayuda profesional	157	0.753	Alto
Buscar diversiones relajantes	157	0.451	Moderado
Distracción física	157	0.756	Alto

D. Normas

Se realizó un análisis para identificar la distribución de las dimensiones y se encontró que todas tienen una distribución normal, según los índices de significancia obtenidos en la prueba Kolmogorov-Smirnov. Además, para realizar los percentiles primero se realizó un análisis de contraste de medias, con el estadístico T de Student para identificar si existen diferencias significativas entre los promedios obtenidos en varones y mujeres. El análisis indica que solo 3

estrategias tienen diferencias significativas, pero debido a que el tamaño del efecto de esta diferencia es muy pequeño, se decidió realizar percentiles generales.

A continuación, se presentan los percentiles generales de las Estrategias que tienen puntuaciones directas:

	Pc	AS	RP	ES	AI	PE	SO	AE	PO	AP	DR	FI
Déficit en manejo de Estrategia	5	8	9	12	8	9	5	6	8	4	6	4
	10	9	11	13	10	10	6	7	9	5	8	6
	15	10	12	14	11	11	7	8	10	7	8	6
	20	12	13	14	12	12	7	9	11	8	9	7
Pobre manejo de Estrategia	25	12	14	15	12	12	8	10	12	8	9	8
	30	13	14	15	13	13	8	10	12	9	10	8
	35	13	15	16	14	14	8	11	12	9	10	8
	40	13	16	16	14	14	9	11	13	10	11	9
Regular manejo de Estrategia	45	14	16	17	15	15	10	12	13	10	11	9
	50	15	17	17	15	15	10	12	13	11	11	10
	55	15	17	17	16	15	11	13	14	12	12	10
	60	16	17	18	17	15	12	13	14	12	12	10
Buen manejo de Estrategia	65	16	18	19	17	16	12	14	15	13	12	11
	70	16	18	19	18	16	12	14	15	13	12	11
	75	17	19	19	19	17	13	15	16	14	13	12
	80	17	19	20	19	17	14	15	16	14	13	12
Excelente manejo de Estrategia	85	18	20	21	20	18	14	16	17	15	14	12
	90	19	20	21	21	19	15	16	17	16	14	13
	95	20	21	22	22	20	17	17	18	17	15	15
	99	21	25	23	24	22	20	19	20	20	15	15
Media		14.26	16.12	17.03	15.40	14.62	10.43	11.97	13.47	10.94	11.03	9.48
Desviación estándar		3.548	3.538	3.135	4.082	3.239	3.536	3.514	3.031	3.891	2.481	2.850

A continuación, se presentan los percentiles para las Estrategias que tienen puntuaciones indirectas:

	Pc	PR	HI	NA	RT	CU	RE
Excelente manejo de Estrategia	5	12	9	6	5	4	6
	10	13	10	7	6	5	7
	15	14	11	8	7	6	7
	20	15	12	9	7	7	8
Buen manejo de Estrategia	25	16	12	9	7	7	9
	30	16	13	9	8	8	9
	35	17	13	10	8	8	10
	40	17	13	10	9	9	10
Regular manejo de Estrategia	45	17	14	11	9	9	11
	50	18	14	11	10	10	11
	55	18	15	12	10	10	12
	60	19	15	12	10	11	12
Pobre manejo de Estrategia	65	19	16	13	11	11	12
	70	20	16	13	12	12	13
	75	20	17	14	12	13	14
	80	21	17	15	14	14	14
Déficit en manejo de Estrategia	85	22	18	15	15	15	16
	90	22	19	17	16	16	17
	95	24	20	19	18	17	18
	99	25	22	23	21	20	19
Media		17.85	14.38	11.65	10.39	10.15	11.38
Desviación estándar		3.448	3.290	3.794	3.826	3.964	3.583

En la siguiente tabla podemos observar la interpretación general de los resultados de los percentiles. Además, se elaboraron tablas de interpretación específicas a cada estrategia (ANEXO 7)

Tabla N° 26

Interpretación de las puntuaciones de percentiles:

Déficit en manejo de Estrategia	Dicha estrategia no es empleada como afronte ante situaciones de estrés.
Pobre manejo de Estrategia	La estrategia es empleada muy esporádicamente como acción de afronte ante situaciones de estrés.
Regular manejo de Estrategia	La estrategia es utilizada ocasionalmente como una acción de afronte ante situaciones de estrés.
Buen manejo de Estrategia	Dicha estrategia es empleada habitualmente como acción de afronte ante situaciones de estrés.
Excelente manejo de Estrategia	Dicha estrategia es empleada de manera constante como acción de afronte ante situaciones de estrés.

4.3. Estrategias de Afrontamiento al estrés en la muestra total

Para poder responder al segundo objetivo específico, en la siguiente tabla N°27 se presentan las medidas de tendencia central de la variable Afrontamiento. Se puede observar que las medias de todas las dimensiones fluctúan entre los niveles de “*regular manejo de afrontamiento*” y “*pobre manejo de afrontamiento*”, con desviaciones estándar entre 2.26 y 4. Sin embargo, el coeficiente de variación nos indica que la dimensión con más dispersión es Reducción de tensión, y la que tiene menor dispersión es Esforzarse y tener éxito. No se presentan análisis de los puntajes totales de Afrontamiento debido a que las dimensiones son independientes.

Tabla N° 27

Estrategias de afrontamiento en la muestra total

Estrategias adaptativas	n	Media	D.S.	C.V.	Pc	Nivel
<i>a. Adaptativas</i>						
Buscar apoyo social	656	14.20	3.71	0.26	45	Regular manejo de afrontamiento
Concentrarse en resolver el problema	656	16.14	3.53	0.22	45	Regular manejo de afrontamiento
Esforzarse y tener éxito	656	17.35	3.17	0.18	55	Regular manejo de afrontamiento
Intervenir en amigos íntimos	656	14.76	4.00	0.27	40	Pobre manejo de afrontamiento
Buscar pertenencia	656	15.57	3.35	0.22	60	Regular manejo de afrontamiento
Acción social	656	10.66	3.16	0.30	50	Regular manejo de afrontamiento
Buscar apoyo espiritual	656	11.57	3.51	0.30	40	Regular manejo de afrontamiento
Fijarse en lo positivo	656	13.13	3.07	0.23	50	Regular manejo de afrontamiento
Buscar ayuda profesional	656	10.72	3.69	0.34	45	Regular manejo de afrontamiento
Buscar diversiones relajantes	656	10.61	2.26	0.21	35	Pobre manejo de afrontamiento
Distracción física	656	8.58	2.90	0.34	35	Pobre manejo de afrontamiento
<i>b. Desadaptativas</i>						
Preocuparse	656	17.98	3.63	0.20	45	Regular manejo de afrontamiento
Hacerse ilusiones	656	14.84	3.13	0.21	50	Regular manejo de afrontamiento
No Afrontamiento	656	11.97	3.47	0.29	50	Regular manejo de afrontamiento
Reducción de la tensión	656	10.57	3.76	0.36	60	Regular manejo de afrontamiento
Autoinculparse	656	10.59	3.47	0.33	55	Regular manejo de afrontamiento
Reservarlo para sí	656	11.60	3.22	0.28	50	Regular manejo de afrontamiento

A. Estrategias adaptativas al medio

Estos resultados indican que en la muestra total presentan en la mayoría un nivel regular de estrategias de afrontamiento, siendo “buscar apoyo social”, “concentrarse en resolver el problema”, “esforzarse y tener éxito”, “buscar pertenencia”, “acción social”, “buscar apoyo espiritual”, “fijarse en lo positivo” y “buscar ayuda profesional” a excepción de las estrategias de “intervenir en amigos”, “buscar diversiones relajantes” y distracción física” que presentan un pobre manejo de afrontamiento.

Lo que implica que la muestra total evidencia indicadores de acercamiento hacia personas allegadas con la finalidad de obtener una recomendación, soporte o solución del problema, siendo ello empleada como una alternativa de afrontamiento la dimensión “*buscar apoyo social*”.

Asimismo, la muestra revela indicios de búsqueda de alternativas de solución ante un problema, dando mayor importancia a la situación estresora, llegando a ser empleada como una alternativa de afrontamiento en la dimensión “*concentrarse en resolver el problema*”

En la dimensión “*esforzarse y tener éxito*” la muestra refleja indicadores de esmerarse ante situaciones estresantes con la motivación de poder lograr cosas beneficiosas por haber afrontado provechosamente una problemática de estrés.

De la misma manera, la muestra refleja indicadores de centrar sus esfuerzos en complacer a los demás, generando estrategias acordes a los deseos de otros. Refiriéndose ello a la dimensión “*buscar pertenencia*” Dicha estrategia es empleada como una alternativa de afrontamiento para salvaguardar la pertenencia social.

Por otra parte, en la dimensión **“acción social”** la muestra refleja la intención que otros conozcan cuál es su problemática con la finalidad de tratar de conseguir ayuda, realizando actividades o agrupándose con personas de su misma problemática. La mencionada estrategia es empleada como una alternativa a frente.

Por otra parte, la muestra arroja tendencia a emplear oraciones, a rezar y a creer en la ayuda de un poder espiritual o un dios, siendo así mencionada la dimensión **“buscar apoyo espiritual”**. Siendo empleada dicha estrategia como alternativa de a frente.

Asimismo, la muestra revela una visión optimista y positiva de la situación presente, con una tendencia de ver el lado positivo de las cosas considerándose afortunado por ello. De esta manera la estrategia es **“fijarse en lo positivo”**. Dicha estrategia es empleada como una alternativa para afrontar situaciones de estrés.

En cuanto a la dimensión **“buscar apoyo profesional”** la muestra presenta la búsqueda de la opinión de un profesional para así poder llegar a buscar una solución de la problemática. Mencionada estrategia es empleada como alternativa para poder afrontar una situación de estrés.

Por otro lado, en solo tres dimensiones se puede apreciar un nivel de pobre manejo de afrontamiento, siendo las dimensiones “invertir en amigos íntimos”, “buscar diversión relajante”, “distracción física”.

En cuando a las dimensiones que presentan un pobre manejo de afrontamiento, significa que en la dimensión **“invertir en amigos íntimos”** la muestra presenta un reducido interés de poder comprometerse en una relación de

tipo personal íntimo, implicando ello la búsqueda de relaciones personales íntimas ante una situación de estrés.

Así mismo, la muestra refleja poca habilidad para generar búsqueda de actividades de ocio como el escuchar música, ver televisión, leer un libro con la intención de contrarrestar dicha situación, siendo ello la dimensión ***“buscar diversión relajante”***

En la última dimensión ***“distracción física”*** la muestra evidencia pobre interés por realizar actividades deportivas o hacer algún tipo de ejercicios físicos para distraerse y así emplear dicha estrategia con intención de contrarrestar el estrés ante una problemática.

B. Estrategias no adaptativas al medio

Con respecto, a los resultados de dichas estrategias, en su totalidad de estrategias de afrontamiento presentan un nivel regular.

Siendo así que, en la dimensión ***“preocuparse”*** la muestra presenta indicios de temor, incertidumbre y preocupación de sus propias habilidades para poder confrontar una situación de estrés. Llegando ello a ser empleada como vía factible de afrontamiento.

A su vez en la dimensión ***“hacerse ilusiones”*** la muestra arroja indicios de esperanza de una salida positiva y esperar a que ocurra algo mejor ante una situación de estrés, lo que le conlleva solo a generarse ideas. Dicha estrategia es empleada como alternativa de afronte ante situaciones problema que generen estrés.

En la dimensión de ***“no afrontamiento”*** la muestra refleja indicadores de limitaciones e incapacidad para poder confrontar una situación problemática que

genere estrés, conllevándole ello ansiedad y síntomas psicósomáticos. Dicha estrategia es empleada como una alternativa de afronte.

En otra dimensión “*reducción de la tensión*” la muestra presenta indicios de intentar descargar el estrés mediante gritos, llanto, realizar conductas de riesgo como la ingesta de alcohol o drogas. Dicha estrategia es empleada como una alternativa de afronte ante situaciones de estrés.

En cuanto a la dimensión de “*autoinculparse*” la muestra arroja indicios de sentirse responsable de los problemas o preocupaciones que se le presentan. Siendo empleada dicha estrategia como una alternativa de afronte ante situaciones de estrés.

Asimismo, en la dimensión “*reservarlo para sí*” la muestra refleja una conducta de huida de su entorno, generando ello un aislamiento con la finalidad que el entorno interfiera o pueda conocer sobre la problemática.

4.4. Autoestima en la muestra total

En cuanto al resultado del tercer objetivo específico, se pueden observar en la tabla N° 28 las medidas de tendencia central de la variable Autoestima. En su nivel total, la autoestima tiene una media de 68.17, una desviación estándar 16.81 y coeficiente de variación 0.25. La tabla nos indica, además, que, en las dimensiones, la media fluctúa en un rango 4.29 y 16.65

Tabla N° 28 Nivel de autoestima en la muestra total

	n	Media	D.S.	C.V.	Pc	Nivel
TOTAL	656	68.17	16.81	0.25	70	Promedio
GENERAL	656	16.65	5.15	0.31	45	Promedio
SOCIAL	656	5.76	1.39	0.24	40	Promedio
HOGAR	656	4.29	2.03	0.47	30	Promedio
ESCUELA	656	5.16	1.74	0.34	55	Promedio

La muestra total presenta un nivel de Autoestima promedio en todas las dimensiones que son “general”, “social”, “hogar”, “escuela”.

Significando ello que en la dimensión “*general*” la muestra refleja una actitud positiva y aprecio de sí mismo, brindando atenciones y cuidados de sus necesidades reales tanto físicas como psíquicas e intelectuales.

En cuanto en la dimensión “*social*” la muestra evidencia probabilidades de poder lograr una adaptación a nuevos entornos o espacios, donde se establecen expectativas sociales de aprobación y reciprocidad por parte de otras personas.

Por su parte en la dimensión “*hogar*” la muestra arroja indicios de poca irritabilidad, impaciencia o indiferencia hacia sus familiares, haciendo ello que se incremente el interés de sentirse considerado, donde el respeto hacia sus familiares incrementa, así como la comunicación y pautas de valores en la familia

En cuanto a la última dimensión “*escuela*” la muestra refleja interés en poder ser competitivo y trabajar a gusto de forma individual o grupal actividades académicas, pero cuando surge una presión su motivación disminuye y genera desinterés en las actividades que pueda realizar.

4.5. Correlación de las estrategias de afrontamiento al estrés y los diferentes tipos de dimensiones de autoestima

Se realizó un análisis para identificar el tipo de distribución, donde se encontró que doce estrategias presentan una distribución normal, según los índices obtenidos en la Prueba Kolmogorov – Smirnov y las cinco estrategias restantes que son: “Preocuparse”, “Reducción de la tensión”, “Acción social”, “Buscar apoyo espiritual” y Distracción física no presentan una distribución normal siendo $p < 0,05$

Tabla N° 29 Identificación de distribución

	As	Rp	Es	Pr	Ai	Pe	Hi	Na	Rt	So	Cu	Re	Ae	Po	Ap	Dr	Fi
Z de Kolmogorov-Smirnov	,787	,528	1,300	1,808	,638	,667	,565	,956	1,603	1,664	,890	,993	1,479	,981	1,053	1,054	2,477
Sig. asintótica (bilateral)	,566	,943	,068	,003	,810	,765	,906	,320	,012	,008	,406	,277	,025	,290	,217	,216	,000

$p < 0,05$

A. Afrontamiento al estrés y la dimensión de Autoestima general

Para la realización del cuarto objetivo específico se realizaron dos tablas de correlación con Pearson y Spearman, debido al tipo de distribución que brindó la prueba Kolmogorov – Smirnov. Se puede observar en las tabla N° 30 y tabla N° 31 una relación entre las estrategias de afrontamiento y autoestima general que fluctúan entre -0,449 y 0,306, Siendo de tipo positiva las estrategias adaptativas al medio como Fijarse en lo positivo (0,306), Distracción física (0,305), Buscar ayuda profesional (0,281) y de tipo negativa las estrategias no adaptativas al medio como No afrontamiento (-0,449), Autoinculparse (-0,442), Reducción de la tensión (-0,374).

Estrategias adaptativas al medio

Los resultados indican que a mayor autoestima general hay una mayor tendencia a establecer estrategias de afrontamiento se genera en fijarse en las cosas favorables y positivas de una situación estresante, así como en la búsqueda de actividades deportivas y de dicha manera recurrir a la búsqueda de ayuda profesional para poder recibir alguna guía u orientación de la problemática.

Estrategias no adaptativas al medio

Estos resultados indican que a mayor autoestima general existe una menor tendencia a adoptar conductas pasivas, donde presente limitaciones propias de poder confrontar situaciones de estrés, así como el asumir una responsabilidad total que genere autoinculparse, y a su vez que se pueda recurrir a conductas de riesgo como la ingesta de alcohol, drogas, gritar o llorar.

Tabla N° 30
Relación entre Autoestima General y las estrategias de afrontamiento

<u>Estrategia de Afrontamiento</u>	<u>Pearson</u>
<i>a. Adaptativas</i>	
Buscar apoyo social	,199**
Concentrarse en resolver el problema	,296**
Esforzarse y tener éxito	,274**
Invertir en amigos	,168**
Buscar pertenencia	,075*
Fijarse en lo positivo	,306**
Buscar ayuda profesional	,281**
Buscar diversiones relajantes	,235**
<i>b. Desadaptativas</i>	
Hacerse ilusiones	-.045
No afrontamiento	-.449**
Autoinculparse	-.442**
Reservarlo para sí	-.302**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05

Tabla N° 31
Relación entre Autoestima General y las
estrategias de afrontamiento

<u>Estrategia de Afrontamiento</u>	<u>Spearman</u>
<i>a. Adaptativas</i>	
Acción social	.067
Buscar apoyo espiritual	,153**
Distracción física	,305**
<i>b. Desadaptativas</i>	
Preocuparse	,105**
Reducción de la tensión	-,374**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05

B. Afrontamiento al estrés y la dimensión de Autoestima Social

En el quinto objetivo específico se realizaron dos tablas de correlación con Pearson y Spearman, debido al tipo de distribución que brindó la prueba Kolgomorov – Smirnov. Se puede observar en las tabla N° 32 y tabla N° 33 Y una relación entre las estrategias de afrontamiento y autoestima social fluctuando entre -0,220 a 0,178. Siendo de tipo positiva las estrategias adaptativas al medio de Buscar diversiones (0,178), Distracción física (0,171), Invertir en amigos (0,150) y tienen una relación de tipo negativa las estrategias no adaptativas al medio de No afrontamiento (-0,220), Reservarlo para sí (-0,211), Autoinculparse (-0,178).

Estrategias adaptativas al medio

Dichos resultados indican que a mayor autoestima social se presenta mayor tendencia a establecer estrategias de afronte se presenta la búsqueda de actividades de ocio, así como también la realización de actividades deportivas, y el generar lazos más cercanos con amistades con la finalidad de contrarrestar las situaciones de estrés que se puedan presentar.

Estrategias no adaptativas al medio

Los resultados reflejan que, a mayor autoestima social se genera una menor limitación personal, así como la reducción a huir o aislarse y autoinculparse antes situaciones de estrés que se pueden dar en su entorno.

Tabla N° 32
Relación entre Autoestima Social y las estrategias de afrontamiento

Estrategia de Afrontamiento	Pearson
<i>a. Adaptativas</i>	
Buscar apoyo social	,134**
Concentrarse en resolver el problema	,145**
Esforzarse y tener éxito	,108**
Invertir en amigos	,150**
Buscar pertenencia	,124**
Fijarse en lo positivo	,119**
Buscar ayuda profesional	,139**
Buscar diversiones relajantes	,178**
<i>b. Desadaptativas</i>	
Hacerse ilusiones	.006
No afrontamiento	-.220**
Autoinculparse	-.178**
Reservarlo para sí	-.211**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05

Tabla N° 33
Relación entre Autoestima Social y las estrategias de afrontamiento

Estrategia de Afrontamiento	Spearman
<i>a. Adaptativas</i>	
Acción social	.024
Buscar apoyo espiritual	.043
Distracción física	,171**
<i>b. Desadaptativas</i>	
Preocuparse	.054
Reducción de la tensión	-,153**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05

C. Afrontamiento al estrés y la dimensión de Autoestima escolar

Los resultados del sexto objetivo específico se realizaron dos tablas de correlación con Pearson y Spearman, debido al tipo de distribución que brindó la prueba Kolgomorov – Smirnov. Se puede observar en las tabla N° 34 y tabla N° 35 una relación entre las estrategias de afrontamiento y autoestima escolar fluctuando entre -0,271 a 0,301. Siendo de tipo positivo las estrategias adaptativas al medio de Esforzarse y tener éxito (0,301), Concentrarse en resolver el problema (0,272), Distracción física (0,244) y de relación de tipo negativa las estrategias no adaptativas al medio de No afrontamiento (-0,271), Autoinculparse (-0,249), Reservarlo para sí (- 0,193).

Estrategias adaptativas al medio

Estos resultados indican que a mayor autoestima escolar se aprecia mayor tendencia a establecer estrategias de afronte, teniendo mejor capacidad de poder generar compromiso y dedicación en los estudios, así como también la posibilidad de poder evaluar y analizar las problemáticas que se presentan a nivel académico, y también es llegando a generar actividades deportivas para reducir el estrés académico.

Estrategias no adaptativas al medio

En cuanto a una mayor autoestima escolar se presencia menor limitaciones personales para confrontar problemáticas académicas, así como la disminución de autoinculparse, de aislarse y reservar los problemas para sí mismo.

Tabla N° 34
Relación entre Autoestima Escolar y las estrategias de afrontamiento

Estrategia de Afrontamiento	Pearson
<i>a. Adaptativas</i>	
Buscar apoyo social	,224**
Concentrarse en resolver el problema	,272**
Esforzarse y tener éxito	,301**
Invertir en amigos	,168**
Buscar pertenencia	,172**
Fijarse en lo positivo	,238**
Buscar ayuda profesional	,241**
Buscar diversiones relajantes	,226**
<i>b. Desadaptativas</i>	
Hacerse ilusiones	.065
No afrontamiento	-271**
Autoinculparse	-249**
Reservarlo para sí	-193**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05

Tabla N° 35
Relación entre Autoestima Escolar y las estrategias de afrontamiento

Estrategia de Afrontamiento	Spearman
<i>a. Adaptativas</i>	
Acción social	,105**
Buscar apoyo espiritual	,130**
Distracción física	,244**
<i>b. Desadaptativas</i>	
Preocuparse	,213**
Reducción de la tensión	-,182**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05

D. Afrontamiento al estrés y la dimensión de Autoestima de hogar

En cuanto al séptimo objetivo específico se realizaron dos tablas de correlación con Pearson y Spearman, debido al tipo de distribución que brindó la prueba Kolgomorov – Smirnov. Se puede observar en las tabla N° 36 y tabla N° 37 una relación entre las estrategias de afrontamiento y autoestima de hogar fluctuando entre -0,301 a 0,269. Siendo de tipo positiva las estrategias adaptativas al medio de Distracción física (0,269), Buscar ayuda profesional (0,248), Esforzarse y tener éxito (0,226). Y de relación de tipo negativa las estrategias no adaptativas al medio de Reducción de tensión (-0,301), No afrontamiento (-0,292), Autoinculparse (-0,261).

Estrategias adaptativas al medio

Dichos resultados indican que a mayor autoestima del hogar se presenta a mayor tendencia a establecer estrategias de afrontamiento como dedicarse a realizar actividades deportivas, se presencia también mejor capacidad para poder recurrir a un profesional con la finalidad de ver una opinión o una posible ayuda y generar dedicación y compromiso para poder confrontar una situación de estrés que suceda en la familia

Estrategias no adaptativas al medio

Los resultados reflejan que a mayor autoestima influye con menor intensidad el generar conductas de riesgo y recurrir al consumo de alcohol y/o drogas, así como las limitaciones personales de no generar ninguna acción y de culpabilizarse por los problemas que puedan presentar en la familia.

Tabla N° 36
Relación entre Autoestima Hogar y las estrategias de afrontamiento

Estrategia de Afrontamiento	Pearson
Buscar apoyo social	,162**
Concentrarse en resolver el problema	,181**
Esforzarse y tener éxito	,226**
Invertir en amigos	,094*
Buscar pertenencia	,083*
Fijarse en lo positivo	,211**
Buscar ayuda profesional	,248**
Buscar diversiones relajantes	,188**
Hacerse ilusiones	,006
No afrontamiento	-292**
Autoinculparse	-261**
Reservarlo para sí	-254**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05

Tabla N° 37
Relación entre Autoestima Hogar y las estrategias de afrontamiento

Estrategia de Afrontamiento	Spearman
Acción social	,097*
Buscar apoyo espiritual	,135**
Distracción física	,269**
Preocuparse	,115**
Reducción de la tensión	-,301**

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

En primer lugar, se discutirán los resultados correspondientes al objetivo general, para así posteriormente discutir aquellos objetivos específicos planteados en la presente investigación.

El objetivo general fue determinar la asociación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la autoestima en adolescentes, posterior al análisis de los datos se encontró que existe una asociación moderada con una R^2 de 0.379, estos resultados indican que se refleja una influencia por el empleo de las estrategias de afrontamiento hacia la autoestima en los adolescentes.

Estos hallazgos encontrados con el presente estudio, se relaciona con los mencionado por Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz y Villegas (2010), quienes resaltan que los cambios que se producen en la etapa de la adolescencia generan síntomas de estrés y ansiedad, conllevando a ejecutar estrategias de afrontamiento a fin de buscar soluciones para disminuir síntomas de estrés, sumado a ellos Fize (2001) afirma que para afrontar situaciones de estrés, es necesario que el adolescente se acepte así mismo, mejore su autopercepción, toma de decisiones y asumir responsabilidades.

Concordándose también los resultados del estudio referido por Frydenberg (1996) citado por Medina (2012), quien señala que la estrategia de afrontamiento repercute en la autoestima, así mismo los adolescentes que emplean afrontamientos productivos, lograran mejorar la confianza en sus capacidades y control de sus emociones. Favoreciéndose en el desarrollo de una autoestima adecuada. De igual manera Buendía, Buendía y Mira (1993), manifiestan que el afrontamiento

adaptativo, regula síntomas de estrés, cogniciones negativas y fortalece la autoestima en el adolescente. Añadiendo a ello, en el año 2004, Frydenberg (2004), refiere que el afrontamiento es un proceso que interviene en el estado emocional, llegando a poder modificarlo ante situaciones de estrés.

Por otra parte, Coopersmith (1967), señala que las personas inseguras de sus capacidades y habilidades presenta deficiencias para poder defender sus ideas y decisiones, teniendo la necesidad de recurrir a su entorno inmediato para afrontar situaciones de estrés.

Por otra parte, se han ido realizando estudios que tienen como finalidad conocer la asociación entre el afrontamiento al estrés y la autoestima. Siendo así, que en el estudio de Verduzco (2006), halló que existe una relación entre la variable de autoestima, estrés y afrontamiento, lo que se asemeja a la presente investigación, no obstante, identifica que la autoestima predice el afrontamiento y más aún si existe una autoestima alta, lo que no se relaciona con los datos obtenidos en el presente estudio, ya que se identificó que el afrontamiento se asocia a la autoestima con un nivel moderado.

Análogamente a ello, Medina (2012), en su investigación evidencia que existe una correlación bilateral entre el afrontamiento y autoestima, lo cual se asemeja a resultados de la presente investigación. En base a ello podemos referir que la capacidad para solucionar problemas con estrategias adaptativas y/o desadaptativas se asocian con la autoestima. Lo que indicaría que ante la selección de una estrategia adaptativa se verá reforzada el nivel de autoestima acorde a sus resultados y en base a las estrategias que emplee. De esa manera el individuo

establecerá mejores estrategias ante una problemática, y buscará retos que incrementen en su dificultad, lo que ayudará a incrementar su nivel de autoestima.

Por otra parte, Sparisci (2013), refiere que la autoestima se va a derivar de la confianza, respeto y aprecio que tiene uno sobre sí mismo y que ello va a ser un predictor hacia el afrontamiento. Según Sparisci, de acuerdo al nivel de la autoestima, la persona será capaz de emplear su capacidad de resolución de problemas. Lo referido por Sparisci no se relaciona con los hallazgos del presente estudio, ya que toma como prioridad a la autoestima, resaltando que de este depende para que el individuo genere mejores respuestas de solución. De igual manera en la investigación de Soriano y Vásquez (2015) toma como prioridad los niveles de autoestima para determinar la destreza en la capacidad de resolución de problemas, donde se manifiesta que a mayor nivel de autoestima se hace un menor uso del estilo de afrontamiento centrado en el problema y centrado en la emoción. Por lo cual hace ello que no coincida con el presente estudio al tener una correlación negativa entre autoestima y el estilo de afrontamiento centrado en el problema, ya que a una mayor autoestima no sería válido, no utilizar estrategias directas de frente que se centren en la búsqueda de solución de problema.

El primer objetivo específico de la validez de constructo por análisis de ítems del instrumento “Escala de Estrategias de Afrontamiento al Estrés”. Los ítems de la dimensión Buscar Apoyo Social tienen puntajes mayores a 0.30 con una $p < 0,05$, por lo que se considera que son aceptables porque miden lo mismo que la dimensión, ya que puntajes superiores a 0.30 indican una buena homogeneidad (Abad et al, 2006). Lo mismo podemos decir de la dimensión Resolver el Problema (0.29 – 0.61), No Afrontamiento (0.35 – 0.51), Reducir la Tensión (0.24 – 0.44),

Autoinculparse (0.48 -0.68), Reservarlo para sí (0.29 – 0.50), Buscar Ayuda Profesional (0.43 – 0.61), Distracción Física (0.42 – 0.59), Buscar diversiones Relajantes (0.27 – 0.33), Fijarse en lo positivo (0.33 – 0.50), Buscar apoyo Social (0.31 – 0.40), Esforzarse y tener éxito (0.24 – 0.40), Preocuparse (0.20 – 0.41), Invertir en amigos íntimos (0.23 – 0.53), Acción social (0.36 – 0.57), Buscar apoyo espiritual (0.22 – 0.59) y Buscar pertenencia (0.19 – 0.50) por lo que dichos puntajes son adecuados a $p < 0,05$ (Abad et al, 2006). No obstante, en la dimensión de Hacerse ilusiones se obtuvo puntajes variados que oscilaban entre 0.32 y 0.12.

Dicha validez se asemeja a lo de Canessa (2002) en su adaptación psicométrica de la Escala de afrontamiento, donde posee una validez de constructo, debido a que las correlaciones ítem-test en cada uno de las escalas obtuvieron valores significativos que oscilan de 0.40 a .0.66 y Gonzáles (2016) en su validez del instrumento, encontró estabilidad de los ítems, encontrando coeficientes test – re – test mayores a 0.32.

Para el análisis de consistencia interna, los resultados de índice Alfa de Cronbach de las dimensiones, se encontró que solo tres de ellas (Distracción física, Buscar Ayuda Profesional y Autoinculparse) pasaban el punto de corte propuesto por George y Mallery (2003), de 0.7, para considerar que tienen un índice adecuado. La dimensión con menor consistencia interna es Hacerse Ilusiones, con un Alfa de 0.446. Esto coincide con los resultados obtenidos por Canessa (2002), quien hizo un estudio de confiabilidad del mismo instrumento en adolescentes y encontró un alfa de cronbach entre 0.48 a 0.86, de igual manera el estudio realizado por Gonzáles (2015), alcanzó coeficientes de consistencia interna que oscila de 0.62 a 0.87.

Por el contrario, en el estudio de Roig (2014) se tomó la decisión de trabajar solo con trece estrategias debido a que se alcanzó coeficiente de alfa de Cronbach muy bajos y negativos, llegando a ser no confiables, de igual manera el estudio realizado por Peirano (2017), se alcanzó bajo nivel de consistencia interna, tomando la decisión de no tomar en cuenta las escalas de preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontamiento y buscar diversiones relajantes. En base a ambos estudios podemos asumir que la Escala de Afrontamiento al estrés, no sustenta una confiabilidad en poblaciones con diagnósticos clínicos como son el consumo de sustancias psicoactivas y problemas de salud mental, como se demuestra en los estudios de Roig y Peirano.

El segundo objetivo específico, los resultados hallados fueron un regular manejo en todas las estrategias de afrontamiento, lo que quiere decir que dichas estrategias se utilizan de manera ocasional como una acción de frente ante situaciones de estrés. Lo que se asemejan a los identificados por Frydenberg y Lewis (2009) quienes consideran que los adolescentes confrontan de manera constructivas las situaciones de estrés, de igual manera Antoniazzi, Souza y Hurtz (2009) manifiestan que los adolescentes emplean estrategias de afrontamiento no productivas, llegando a algunos casos a hacerse funcionales y adaptativas cuando no se tiene el control de la situación estresora, así también en la investigación realizada por Gonzáles (2015) se identificó que los adolescente mantienen la tendencia a hacer uso de estrategias de estilo improductivo al igual que en el presente estudio. De igual manera en la investigación de Diaz (2016), hallan que los adolescentes emplean estrategias de afrontamiento no productivas. No obstante, los resultados hallados no coinciden con el estudio Martínez y Morote (2001) que

refieren que los adolescentes no utilizan estrategias disfuncionales como las estrategias de No afrontamiento o Reducción de la tensión y ello es debido a que en su investigación identificó que los adolescentes responden a las demandas del entorno. Estos resultados nos pueden que el adolescente va a responder a las demandas del entorno en base a las herramientas que posee, generadas por su entorno cultural, familiar y académico.

Respecto al tercer objetivo específico, los resultados hallados fueron de un nivel promedio de autoestima, donde se mantiene una adecuada percepción de sí mismo y respecto hacia su familia hay identidad de vínculo, no con una estabilidad sino con algunos altibajos lo cual genera fricciones entre los miembros de la familia, en su rendimiento académico hay presencia de empeño, pero ante resultados negativos en los estudios puede surgir desánimo y/o decaimiento de motivación y su entorno hay un vínculo y sentido de pertenencia a un grupo. El resultado alcanzado se relaciona con las investigaciones realizadas por Estrada (2018), donde identificó que los adolescentes presentan una autoestima promedio, de la misma forma Wong (2018) halló que tanto los estudiantes de instituciones educativas públicas como privadas presentan el mismo nivel promedio de autoestima, al igual que en el estudio de Fernández (2016). Por otro lado, los hallazgos alcanzados por Alvarez y Horna (2016) discrepan con los hallazgos identificados en el tercer objetivo específico, ambos autores asumen que los adolescentes mantienen niveles de autoestima entre alta y muy alta, así también Bereche y Osorio (2015) dieron a conocer que su población presentaba promedio alto de autoestima y alto. También Tixe (2012), identificó en su población niveles medios y bajos de autoestima. Los resultados de dichas investigaciones se deben a que se ha trabajado con población

que mantenía vínculos familiares saludables a diferencia de la muestra de la presente investigación, generando ello puntajes elevados a nivel de autoestima.

En el cuarto objetivo específico se obtuvo como resultados en las estrategias adaptativas al medio una relación moderada de tipo positiva, las cuales las estrategias más elevadas fueron fijarse en lo positivo, distracción física y buscar ayuda profesional mientras que las estrategias desadaptativas al medio fueron de una relación moderada de tipo negativa en las estrategias de no afrontamiento, autoinculparse y reducción de la tensión.

Estos resultados se relacionan con lo referido por Olson y McCubbin (1989) y Escamilla, Rodríguez y González (2009) quienes afirman que el afrontamiento es un proceso que ante situaciones de estrés la persona confrontará y en caso de no tener éxito generará a respuestas erróneas y frustrantes, llevándolo a un afrontamiento inadecuado, capaz de generar estrés crónico, aparición de estados emocionales negativos y una baja autopercepción de sí mismo (autoestima). Asimismo, Lazarus y Folkman (2000), refieren que resultados no favorables a un afrontamiento conlleva a experimentar emociones como la tristeza, ira y cogniciones descalificadoras hacia sí mismo, en el año 1986 Lazarus y Folkman refieren que las estrategias de afrontamiento van a vincularse con la regulación de sentimientos negativos y autopercepción de sí mismo. Análogamente a ello, Frydenberg (2008), refiere que los estilos de afrontamiento van a indicar los métodos de afrontamiento, los cuales van a determinar las reacciones del individuo ante diversas situaciones, ello también reflejará su habilidades, creencia, metas y valoración de sí mismo. Lazarus y Folkman (1986), manifiestan que las estrategias de afrontamiento desadaptativas pretenden modificar las situaciones de estrés a fin de reestructurar

estados emocionales negativos y mantener la autoestima. Análogamente a ello Cortini, Coronel, Levin y Estevez, (2003), y Frydenberg, Care, Freeman y Chan, 2009, citados por Obando, 2011. Afirman que las estrategias de afrontamiento no productivo están relacionadas con bajo nivel de bienestar subjetivo. Además, Field (1993) y Coopersmith (1976), manifiestan que las personas con un bajo nivel de autoestima, requieren de otras personas para afrontar situaciones de estrés y no emplean sus propias habilidades.

Lo mencionado por los autores, demuestra al igual que en el presente estudio existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión de autoestima general, lo que indicaría que las estrategias de afrontamiento no adaptativas como el no afrontamiento, autoinculparse y reducción de la tensión generan en la persona cogniciones negativas sobre sí mismo y que conlleva a una baja autoestima, lo cual repercute en la persona conllevándole a disminuir la tensión generada por el estrés a realizar conductas de riesgo, como el consumo de sustancia psicoactivas, ingesta de alcohol y autolesiones. Por el contrario, las estrategias de afrontamiento adaptativas como fijarse en los positivo, distracción física y buscar ayuda profesional, buscan aliviar el grado de tensión de manera apropiada y ello fortalece la autopercepción que se tiene sobre sí mismo, logrando el desarrollo de nuevos recursos.

No obstante, la investigación realizada por Verduzco (2006), difiere con los resultados hallados en la presente investigación, Verduzco afirma que la autoestima es quien predomina sobre las estrategias de afrontamiento, recalcando que un nivel de autoestima alto, predice la capacidad de respuesta que va a tener el individuo

frente a situaciones que asume que superan sus competencias y habilidades personales.

En el objetivo específico cinco, se halló como resultado una relación de tipo positiva en las estrategias adaptativas al medio siendo las más resaltantes, buscar diversiones relajantes, distracción física e invertir en amigos íntimos, mientras que las estrategias desadaptativas presentan una relación de tipo negativa en las estrategias de no afrontamiento, reservarlo para sí y autoinculparse.

Estos hallazgos se relacionan con lo mencionado por Lazarus y Folkman refieren que factores individuales y sociales se relacionan con las estrategias de afronte, siendo debido primero a las cogniciones que presenta la persona sobre su entorno y como este se relacionan con las estrategias de afrontamiento que pueda decidir la persona ante una situación problema. Así mismo Frydenberg y Lewis (1991) refieren que las estrategias de afrontamiento al estrés van a variar según la autopercepción que tenga el individuo hacia su entorno, ya que ello daría paso a que mientras exista una dependencia social afloraran estrategias de afrontamiento no adaptativas al entorno. Coopersmith (1976) refiere que las personas que presentan una baja autoestima van a presentar limitaciones para poder expresar y defenderse ante los demás debido a que tienen dificultades para poder manejar situaciones problemáticas. Presentándose actitudes negativas de sí mismo, temores a generar problemas hacia los demás y falta de tolerancia. En el estudio de Alvarado (2015) se encuentra una relación entre la falta de afrontamiento y la dificultad para compartir sus conflictos con otros generando ello ansiedad.

Todo ello nos indica que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima social, generando ello que ante un elevado uso de las estrategias no productivas como el evitar confrontar situaciones problema, evitar comentar a los demás su problemática e inculparse de todo lo que le sucede, es asociado a una baja autoestima, generando limitación a utilizar otro tipo de estrategias de afronte a causa de su deficiencia en sus percepciones y habilidades.

No obstante, las referencias de Frydenberg (2004) y Lázarus y Folkman (1986) no coinciden con la presente investigación, debido a que refieren que el entorno y como el individuo se relaciona con este, va a determinar la interpretación que el sujeto le atribuye al problema y la estrategia de afrontamiento que empleará.

Respecto al sexto objetivo, se obtuvieron como resultado una relación de tipo positiva en las estrategias adaptativas al medio siendo las resaltantes las estrategias esforzarse y tener éxito, concentrarse en resolver el problema y distracción física, mientras que las estrategias desadaptativas presentan una relación de tipo negativa en las estrategias de no afrontamiento, autoinculparse y reservarlo para sí.

Mencionados resultados se vinculan con lo referido por Álvarez, Sandoval y Vásquez (2007), que afirman que las personas se realizan autoevaluaciones respecto a su desempeño académico para analizar su desempeño, y que ello genera que la persona produzca una nueva actitud en base a sus resultados. Así mismo Coopersmith (1976) y Lazarus y Folkman (2000), refiere que las personas presentan limitaciones para expresar utilizan estrategias como autoinculparse, presentando siempre actitudes negativas de sí mismo y ello se relaciona con una baja autoestima.

De la misma forma Frydenberg (1994), afirma que el afrontamiento está relacionado con el entorno que lo rodea, haciendo ello que el conjunto de estrategias que genere la persona se activaran ante una interpretación de la situación problemática.

Lo referido por dichos autores al igual que el presente estudio, nos indica que existe una relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la autoestima escolar, conllevando ello que ante el uso de una de las estrategias de afrontamiento la autoestima se disminuye o eleva, al emplearse estrategias no productivas como el no afrontamiento o autoinculparse ante una situación estresante a nivel académico genera que la persona se desmoralice, genera desconfianza de sí mismo e incapacidad para poder confrontar la problemática.

Finalmente, sobre el séptimo objetivo se obtuvo como resultado una relación de tipo positiva en las estrategias adaptativas al medio de distracción física, buscar ayuda profesional y esforzarse y tener éxito, por otra parte, en las estrategias no adaptativas al medio se presenta una relación de tipo negativa siendo reducción de la tensión, no afrontamiento y autoinculparse.

Estos resultados se asocian a los de Frydenberg (1994), refiere que el afrontamiento estaría determinado por la persona, el entorno que lo rodea y a su vez la interacción entre ambos. Frydenberg (2004) el afrontamiento va a variar acorde al entorno y en momentos determinados. Y según refiere Bednar (1989, citado por Pérez, 2011), las personas se sienten más seguras y crean expectativas consigo mismo si utilizan las estrategias que los familiares usan. Así mismo Coopersmith (1959), afirma que un ambiente estructurado con normas claras influencia en una

elevada autoestima a sus hijos. Por otra parte, Cortini, Coronel, Levin, y Estevez (2003) y Frydenberg, Care, Freeman, y Chan (2009, citados por Obando, 2011), refiere algunas estrategias de afrontamiento guardan mucha relación con la autoestima haciéndole ello vulnerables a recurrir a factores de riesgo.

Lo referido por los mencionados autores coincide con la presente investigación, la cual nos indican la existencia de relación entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima al hogar, significando ello que ante el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas hacia la familia como buscar ayuda profesional, genera en la persona mayor estabilidad en su autoestima debido a que se enfrenta de manera directa una situación problema, pero si ha empleado una estrategia de afrontamiento no adaptativa como las estrategias de no afrontamiento, reducción de la tensión, lo que se generará son inseguridades en la persona conllevando a recurrir a acciones de riesgo, como el consumo de drogas, alcohol, etc.

CAPITULO VI: CONCLUSIÓN

En base a los resultados obtenidos, se da una relación y asociación de un 38% entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la autoestima, llegando así a ser una asociación moderada.

Conclusiones específicas:

1. Respecto al análisis psicométrico, se concluye que dicha prueba posee validez de constructo, debido a que en los análisis de ítems en cada uno de las escalas obtuvieron valores significativos, Así como de confiabilidad pasaba el punto de corte y las normas que están establecidas.
2. La muestra presenta un nivel de regular manejo en la mayoría de estrategias de afrontamiento, implicando ello que los sujetos puedan emplear de manera usual un abanico de estrategias a excepción de las estrategias de “invertir en amigos íntimos”, “buscar diversiones relajantes” y “distracción física” que presentan un nivel de pobre manejo de afrontamiento.
3. La muestra presenta en las cuatro dimensiones de la autoestima que son: “general”, “social”, “hogar” y “escolar”; un nivel promedio en cada una de ellas, refiriéndose ello a que los adolescentes investigados tienden a percibirse de manera adecuada en cada una de sus áreas.
4. Existe con mayor intensidad una correlación negativa entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima general, haciendo ello que los alumnos apliquen estrategias de afrontamiento no adaptativas como presentar conductas pasivas, autoinculparse y recurrir a conductas de riesgo, guardando relación con la baja autoestima general.

5. Existe una mayor correlación negativa entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima social, haciendo ello que los alumnos empleen mayores estrategias de afrontamiento no adaptativas como “aislarse” o “autoinculparse” guardando ello una relación con una baja autoestima social.
6. Se evidencia una correlación positiva entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima escolar, generando ello que al utilizarse las estrategias adaptativas como de “esforzarse y tener éxito” o “concentrarse en resolver el problema” guarde una relación con una elevada autoestima en el aspecto académico.
7. Se evidencia una correlación negativa entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima del hogar, generando ello que los adolescentes empleen estrategias desadaptativas como “conductas de riesgo”, “no afrontamiento o “autoinculparse”; lo que guarda una relación con una baja autoestima en el hogar.

RECOMENDACIONES

1. A través de la investigación desarrollada y mediante la elaboración de una prueba piloto, se puede dar uso de las actualizadas propiedades psicométricas de la Escala de afrontamiento al estrés (ACS) en adolescentes de colegios estatales con nivel socioeconómico medio a bajo.
2. Se recomienda difundir en las clases de tutoría por parte del personal del área de psicología en cada uno de los colegios; dinámicas de educación emocional, la importancia de la autoestima en los adolescentes y así como también el respeto que se deben ejercer mutuamente en una interacción social. Ya que en los resultados se observa relación entre la autoestima social y las estrategias de afrontamiento desadaptativas.
3. En base los resultados obtenidos, se recomienda que, mediante charla de padres, impartir la importancia de la familia hacia los adolescentes y como están influyen sobre su autoestima y el empleo de las estrategias de afrontamiento.
4. Se recomienda realizar un plan de acción en los colegios involucrados, a través de talleres, por parte del personal del área de psicología. Donde se emplee el mejor uso de las estrategias de afrontamiento adaptativas ante cualquier situación problemática y la difusión de las consecuencias psicológicas que conllevan el aplicar estrategias de afrontamiento no adaptativas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, A. (2015). *Estilos de crianza predominantes en papás que crecieron en un lugar mono parental*. Tesis de licenciatura publicada. Guatemala de la Asunción, Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/42/Aguilar-Anna.pdf>
- Alcoser, A. (2012). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarios del centro de atención integral del adolescente del área 17 del Cantón Durán*. Tesis de licenciatura publicada. Ecuador: Universidad de Guayaquil. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/6004/1/TESIS%20DE%20GRADO%20Alexandra.pdf>
- Álvarado, L. (2015). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo*. Disertación de licenciatura publicada, Universidad Privada del Norte, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/9881>
- Álvarez, K. y Horna, H. (2016). *Funcionamiento familiar y autoestima en adolescentes de la institución educativa pública San Jose – La Esperanza*. Disertación de licenciatura publicada, Universidad Nacional de Trujillo, Perú. Recuperado de <http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/7905/1741.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Álvarez, A., Sandoval, G. y Velásquez, S. (2007). *Autoestima en los(as) alumnos(as) de los 1° medios de los Liceos con alto índice de vulnerabilidad escolar*

(I.V.E.) de la ciudad de Valdivia. Tesis de licenciatura publicada. Valdivia, Chile: Universidad Austral de Chile. Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2007/ffa473a/doc/ffa473a.pdf>

Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2012). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1). Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>

Andrés, M., Remesal R., Chico, M., Gómez, J. y Torrico, E. (2018). En P. Moreno (Presidencia), XIX Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría. Congreso llevado a cabo por Interpsiquis, España.

Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D., y Burgos, J. (2014). *Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica*. Recuperado el 20 de Julio de 2017, del sitio web del Departamento de publicación de la Universidad de Boyacá, Colombia: <file:///C:/Users/Ana/Downloads/79-249-1-PB.pdf>

Barboza, S. y Pérez, V. (2013). *Estilos de afrontamiento y sentido de vida en adolescentes con cáncer y adolescentes sanos*. Tesis de licenciatura publicada. Maracaibo, Venezuela: Universidad Rafael Urdaneta. Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-13-06931.pdf>

Barcelata, B. y Gómez-Maqueo, E. (2012). Afrontamiento adolescente y parental: implicaciones para una intervención integral. *EUREKA*, 9 (2), 144-157. Recuperado de

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262012000200003

Bermúdez, J., Pérez, A., Ruíz, J., Sanjuán, P. y Rueda, B. (2013). *Psicología de la personalidad*. Madrid, España: Eds. UNED.

Blanco, J., López, A., y Ortega, T. (2014). *Estilos y estrategias de afrontamiento en cuanto a los factores familiar, social, escolar y salud en niños y niñas de 6° grado de bachillerato de la institución educativa Fulgencio Lequerica Vele*. Tesis de licenciatura publicada. Cartagena, Colombia: Universidad San Buenaventura, Seccional Cartagena. Recuperado de http://bibliotecadigital.usb.edu.co:8080/bitstream/10819/3569/1/Estilo%20e%20estrategias%20afrontamiento_Jenifer%20Blanco%20V_2015.pdf

Calle, M. (2009). *Análisis de la situación de salud de los y las adolescentes en el Perú* [Diapositiva]. Lima, Perú: Ministerio de Salud.

Canessa, B. (2002). *Adaptación psicométrica de las escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana*. Disertación de licenciatura no publicada, Universidad de Lima, Perú.

Cayllahua, V, y Tunco, B. (2015). *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés en estudiantes del año de secundaria del Colegio Parroquial Santa Catalina – Juliaca, 2015*. Disertación de bachillerato publicada, Universidad Peruana Unión, Perú. Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/565>

- Carver, C.S., y Scheier, M. F. (1994). Situational Coping and Coping Dispositions in a Stressful Transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
- Centro de Información y Educación para la Prevención del abuso de drogas. (2015). *El problema de las drogas en el Perú*. Recuperado el 21 de Julio de 2017, de http://www.repositorio.cedro.org.pe/bitstream/CEDRO/201/3/El_problema_de_las_Drogas.%C3%BAAltima%20ver.pdf
- Consejo Nacional para la enseñanza e investigación en psicología. (2017). *Enseñanza e investigación en psicología*. México D.F, México: Manuel Moderna.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco, U.S.A.: W. H. Freeman y Company.
- Coopersmith, S. (1990). *SEI: Self-Esteem Inventory*. Palo Alto, U.S.A: Consulting Psychologists Press.
- Corcuera, P., Irala, J. de, Osorio, A., y Rivera, R. (2010). *Estilos de vida de los adolescentes peruanos* (1ª. Ed.) Lima, Perú: Biblioteca Nacional del Perú.
- Crabay, M. (2007). *Adolescencia y Juventudes: desafíos actuales*. Córdoba, Argentina: Brujas.
- Defensoría del Pueblo. (2011). *Grupos de especial protección niños, niñas y adolescentes*. Recuperado el 20 de julio de 2017, de <http://www.defensoria.gob.pe/>
- Diaz, M. (2015). *Conductas antisociales – delictivas y estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria del distrito Víctor Larco Herrera*. Disertación de licenciatura no publicada, Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.

- Di-Colloredo, C., Aparicio, D. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología avances de la disciplina*, 1 (2), 125-156. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Escamilla, M., Rodríguez, I. y González, G. (2009). *El estrés como amenaza y como reto: un análisis de su relación*. *Ciencia y Trabajo*, 32, 96-101.
- Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con la salud psicológica y estabilidad emocional*. Tesis doctoral publicado, Universidad del León, León, España. Recuperado de <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%20MART%20DNEZ,%20MAR%20DA%20ELENA.pdf?sequence>
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento*. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.
- Field, L. (1993). *Creating Self-Esteem: A practical guide to realizing your worth*. London, United Kingdom: Element Books Ltde.
- Fierro, A. (1983). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Recuperado el 24 de Julio de 2017 de, http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of adolescent*, 14, 119 -133.

- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996a). *Manual: ACS. Escala de Afrontamiento para adolescentes*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. London, United Kingdom: Routledge.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom?. *American Educational Research Journal*, 37 (3): 727 – 745.
- Frydenberg, E. (2004). *Thriving, Surviving, or going under: Coping with Everyday lives*. New York, U.S.A.: Information Age Publishing.
- Frydenberg, E. (2015). *Families coping: effective strategies for you and your child*. Camberwell, Victoria, Australia: ACER Press.
- Frydenberg, E. (2017). *Coping and the challenge of resilience*. London, United Kingdom: Palgrave Macmillan.
- Frydenberg, E. (2019). *Adolescent coping: Promoting resilience and well-being* (3^a ed.). New York, U.S.A.: Routledge.
- Folkman, S. y Moskowitz, J. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- García, L. (2005). *Autoconcepto, Autoestima y su relación con el rendimiento académico*. Tesis de maestría publicada. Monterrey, México: Universidad Autónoma de Nuevo León. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/6882/1/1080127503.pdf>
- García-Sánchez, A., Burqueño-Menjíbar, R., López-Blanco, D., y Ortega, F. B. (2013). Condición física, adiposidad y autoconcepto en adolescentes. Estudio Piloto. *Revista de psicología del deporte*, 22(2), 453 – 461.
- Gómez, A. (2007). *Estrategia educativa para la preparación de la familia del niño y la niña con diagnóstico de retraso mental*. Tesis de doctorado publicada.

Camagüey, Cuba: Instituto Superior Pedagógico José Martí. Recuperado de beduniv.reduniv.edu.cu/fetch.php?data=959&type=pdf&id=959&db=1

González, E. (2016). *Estrés académico y estrategia de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una institución educativa estatal de lima este, 2015*. Disertación de licenciatura. Lima, Perú: Universidad Peruana Unión.

González, R., Montoya, I., Casullo, M., y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/727/72714227/>

Idrogo, L.F. y Medina, R. (2016). *Estilos de Crianza y agresividad en adolescentes de una institución educativa nacional, del distrito José Leonardo Ortiz*. Disertación de licenciatura publicada, Universidad Juan Mejía Baca, Chiclayo, Perú. Recuperado de <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/64/1/Idrogo%20%26%20Medina.pdf>

Inca, B. (2017). *Niveles de autoestima en los trabajadores de la empresa Grupal Cabal*. Disertación de Licenciatura no publicada. Lima, Perú: Universidad Inca Garcilaso De la Vega

Instituto Nacional de Salud Mental. (2009). *La violencia escolar cada vez deja más víctimas*. Recuperado el 6 de julio de 2017, de <http://www.insm.gob.pe>

Jiménez, M., Amarís, M. y Valle, M. (2012). Afrontamiento en crisis familiares: el caso del divorcio cuando se tienen hijos adolescentes. *Salud Uninorte*, 28(1),

99-112.

Recuperado

de,

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81724108011>

Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud.*

Bilbao, España: Desclée de Brouwer.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona, España:

Ed. Martínez Roca.

Lim, S. A., You, S. y Ha, D. (2015). Parental Emotional Support and Adolescent

Happiness: Mediating Roles of Self-Esteem and Emotional Intelligence.

Applied Research Quality Life, 10, 631 – 646. Recuperado de:

<https://doi.org/10.1007/s11482-014-9344-0>

Lima, J. E. (2010). *Nivel de afrontamiento en los adolescentes en relación a su*

madurez personal y estilos de vida del I.E. “Soberana Orden Militar del

Malta” del distrito de Villa María del Triunfo, 2009. Disertación de

licenciatura no publicada. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San

Marcos.

Lucio, E., Durán, C., Barcelata, B., y Romero, E. (2016). Propiedades psicométricas

de la escala de afrontamiento para adolescentes: EA-A. *Revista Mexicana de*

Investigación en psicología, 8(1), 36-48. Recuperado de

www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/articulos/render/172

/1

Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo*

vital. Tesis doctoral publicada. Valencia: Universitat de València.

Recuperado

de

<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29244/tesis%20TMR.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martin-Joy, J., Malone, J., Xing-Jia, C., Johansen, P., Hill, K., Rahman, M., Waldinger, R., y Vaillant, G. (2017). Development of Adaptive Coping from Mid to Late Life: a 70- year Longitudinal Study of Defense Maturity and its Psychosocial Correlates. *The Journal of nervous and mental disease*, 205 (9), 1-7. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/318279901_Development_of_Adaptive_Coping_From_Mid_to_Late_Life_A_70-Year_Longitudinal_Study_of_Defense_Maturity_and_Its_Psychosocial_Correlates

Medina, D. (2012). *Estrategias de afrontamiento y el nivel de autoestima en madres adolescentes*. Tesis de licenciatura publicada. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador. Recuperado de, <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/1629>

Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. Disertación de licenciatura no publicada. Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Milicic, N. y López, S. (2009). *Hijos con autoestima positiva*. Santiago, Chile: Norma.

Millon, T. (1998). *Trastornos de la personalidad. Más allá del DSM IV*. Barcelona: Masson.

Morales, B. y Moysén, A. (2015). *Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes del nivel medio superior*. Recuperado el 24 de Julio de 2017, del

sitio Web de la *Revista digital de Investigación en Docencia Universitaria* de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas de Lima, Perú:
<http://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380>

Morales, F. (2018). Estrategias de Afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *INFAD Revista de Psicología*, 1, 289-294.

Mruck, C. (2013). *Self Esteem, Research, Theory and practice* (4ª ed.). New York, E.E.U.U.: Springer Publishing Company.

Muños, L. (2016). *Autoestima, factor clave en el éxito escolar: relación entre autoestima y variables personales vinculadas a la escuela en estudiantes de nivel socio-económico bajo*. Tesis de maestría publicada, Universidad de Chile, Santiago de Chile, Chile. Recuperado de, http://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2011/cs-munoz2_1/pdfAmont/cs-munoz2_1.pdf

National Association for Self-Esteem. (s.f.). *How does self esteem develop?* Recuperado el 21 de julio de 2017.

Obando, R. (2011). *Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de Lima*. Disertación de licenciatura no publicada. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Olson, D. H. y Mc Cubbin, H. I. (1989). *Families, what makes them work*. California, U.S.A.: Sage.

Papalia, D., Wendkos, S., y Duskin, R. (2010). *Desarrollo Humano* (11ª ed.). México D.F., México: McGraw-Hill Companies.

Papalia, D., y Martorell G. (2017). *Desarrollo Humano* (13ª ed.). Madrid, España: Mc Graw-Hill Companies.

- Penagos, G., Reyes, Y., Rodríguez, M. y Gantiva, C. (2013). *Ansiedad, depresión y estrategias de afrontamiento en adolescentes víctimas de explotación sexual*. Tesis de maestría publicada, Universidad de la Sabana, Bogotá, Colombia. Recuperado de, <https://intellectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/9494/M%C3%B3nica%20Tatiana%20Rodr%C3%ADguez%20Casta%C3%BEda%20TESIS.pdf?sequence=1>
- Peña, E., Bernal, L., Pérez, R., Reyna, L., y García, K. (2017). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación*, 15(92), 1-8.
- Pérez, E. (2011). *Estudio de la autoestima como factor determinante en la participación ciudadana de los niños, niñas y adolescentes, y aplicación de un programa para mejorar la misma*. Tesis de licenciatura publicada. Quito, Ecuador: Universidad Central de Ecuador. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1806/1/T-UCE-0007-35.pdf>
- Raiola, G., Tafuri, D., y Gómez-Paloma, F. (2014) Physical activity and sport skills and its relation to mind theory on motor control. *Sport Science*, 7(1), 52 – 56.
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva: fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Bogotá, Colombia: Norma.
- Riquelme, M., García, O. y Serra, E. (2018). Desajuste psicosocial en la adolescencia: socialización parental, autoestima y uso de sustancias. *Anales de la Psicología*. 34(3), 536 – 544.
- Roca, E. (2013). *Autoestima Sana: una visión actual, basada en la investigación* (2ª ed.). Valencia, España: ACDE.

- Rosenberg, M. (1979). *Concepción de autoestima*. New York, Estados Unidos: Libros básicos.
- Salazar, D. y Uriegas, M. (2006). *Autoestima desde un enfoque humanista: diseño y aplicación de un programa de intervención*. Tesis de licenciatura publicada. México, D.F.: Universidad Pedagógica Nacional. Recuperado de <http://200.23.113.51/pdf/23181.pdf>
- Sanchis, F. (2008). *Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes*. Tesis de doctorado publicada, Universitat Ramon Llull, Barcelona, España.
- Sebastián, V. (2012). Autoestima y autoconcepto docente. *PHAINOMENON*, 11(1), 23-34. Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/filosofia/Phainomenon/2012/articulo%202.pdf>
- Silva, C. (2016). *Estrategias de afrontamiento al estrés y creencias irracionales en adolescentes en riesgo de un programa del Ministerio Público, Lima-Perú*. Disertación de maestría no publicada, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.
- Solis, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilo Valdizán*, 7 (1), 33-39.
- Sparisci, V. (2013). *Representación de la autoestima y la personalidad en protagonistas de anuncios audiovisuales de automóviles*, Tesis magister publicada, Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina. Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>

- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York, U.S.A.: McGraw – Hill Book Company.
- Tineo, D. (2013). *Clima social familiar y la autoestima del personal administrativo de la municipalidad de villa Vicús. Chulucanas – Piura, 2013*. Disertación de Licenciatura publicada. Piura, Perú: Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. Recuperado de <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/139>
- Tixe, D. (2012). *La autoestima en adolescentes victimas del fenómeno de Bullying*. Tesis de licenciatura publicada, Universidad Central del Ecuador, Quito, Ecuador. Recuperado de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/3604/1/T-UCE-0007-51.pdf>
- Valék de Bracho, M. (2007). *Autoestima y motivacions sociales en estudiantes de educación superior*. Tesis de Magister publicada, Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Colombia. Recuperado de <http://www.eumed.net/libros-gratis/2011b/971/indice.htm>
- Vargas, J. (2007). *Juicio moral y autoestima en estudiantes escolares del quinto año de secundaria de colegios de Lima Metropolitana*. Disertación de maestría no publicada. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Velásquez, C., García, L., Montgomery, W., Guevara, G., Arenas, C., García, P. y Gutiérrez, V. (2003). Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de la ciudad de Lima Metropolitana con o sin participación en actos violentos. *Revista de Investigación en Psicología*, 6(2), 153-166.
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., y Villegas, F. (2002) Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 22(1), 23-32.

- Verde, J. J. (2014) Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral. *PsiqueMag*, 4(1), 81-94. Recuperado de <http://ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/download/138/61>
- Verduzco, M. A. (2006). La autoestima, estrés y afrontamiento desde la perspectiva de niños y niñas escolares. *Hologramática*, 5(2), 59-70. Recuperado de http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/285/n5_v2_pp59_70.pdf
- Verduzco, M. A., Gómez, E.L., y Durán, C. (2004). La influencia de la autoestima en la percepción del estrés y el afrontamiento en niños de edad escolar. *Salud Mental*, 27(4), 18-25. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/582/58242703.pdf>
- Vite, M. (2008). *Autoestima Adolescente*. Tesis de licenciatura publicada. México D.F., México: Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de http://132.248.9.195/ptd2008/agosto/0630645/0630645_A1.pdf
- Youngblade, L. M. (2007). Risk and promotive factors in families, schools, and communities: a contextual model of positive youth development in adolescence. *Pediatrics*, 119(1), 47 – 53.

ANEXOS

Anexo 01.

INVENTARIO DE AUTOESTIMA VERSIÓN ADOLESCENTES

Marque con una X el número que corresponda a su respuesta:

Sexo: Masculino Femenino

Edad: _____

Marque con un aspa (x) debajo de V o F, de acuerdo a los siguientes criterios:

V cuando la frase **SI** coincide con su forma de ser o pensar / **F** si la frase **NO** coincide con su forma

N°	FRASE DESCRIPTIVA	V	F
1	Las cosas mayormente no me preocupan		
2	Me es difícil hablar frente a la clase		
3	Hay muchas cosas sobre mí mismo que cambiaría si pudiera		
4	Puedo tomar decisiones sin dificultades		
5	Soy una persona agradable		
6	En mi casa me molesto muy fácilmente		
7	Me toma bastante tiempo acostumbrarme a algo nuevo		
8	Soy conocido entre los chicos de mi edad		
9	Mis padres mayormente toman en cuenta mis sentimientos		
10	Me rindo fácilmente		
11	Mis padres esperan mucho de mí		
12	Es bastante difícil ser “Yo mismo”		
13	Mi vida está llena de problemas		
14	Mis compañeros mayormente aceptan mis ideas		
15	Tengo una mala opinión acerca de mí mismo		
16	Muchas veces me gustaría irme de mi casa		
17	Mayormente me siento incómodo en el colegio		
18	Físicamente no soy tan simpático como la mayoría de las personas		
19	Si tengo algo que decir, generalmente lo digo		

20	Mis padres me comprenden		
21	La mayoría de las personas caen bien a los demás mejor de lo que yo		
22	Mayormente siento como si mis padres estuvieran presionándome		
23	Me siento subestimado (a) por mis compañeros de estudio		
24	Desearía ser otra persona		
25	No se puede confiar en mí		
26	Nunca me preocupo por nada		
27	Estoy seguro de mí mismo		
28	Me aceptan fácilmente en un grupo		
29	Mis padres y yo nos recreamos mucho juntos		
30	Paso bastante tiempo imaginando mi futuro		
31	Desearía tener menos edad que la que tengo		
32	Siempre hago lo correcto		
33	Estoy orgulloso de mi rendimiento en el colegio		
34	Alguien siempre tiene que decirme lo que debo hacer		
35	Generalmente me arrepiento de las cosas que hago		
36	Nunca estoy contento		
37	Estoy haciendo lo mejor que puedo para conseguir logros académicos		
38	Generalmente puedo cuidarme solo		
39	Soy bastante feliz		
40	Preferiría jugar con las personas menores que yo		
41	Me agradan todas las personas que conozco		
42	Me gusta cuando me invitan a exponer un tema que domino		
43	Me entiendo a mí mismo		
44	Nadie me presta mucha atención en casa		
45	Nunca me resonbran		
46	No me está yendo tan bien en el colegio como yo quisiera		
47	Puedo tomar una decisión y mantenerla		

48	Realmente no me gusta ser adolescente		
49	No me gusta estar con otras personas		
50	Nunca soy tímido		
51	Generalmente me avergüenzo de mí mismo		
52	Soy el centro de las bromas que realizan mis compañeros		
53	Siempre digo la verdad		
54	Mis profesores me hacen sentir que no soy lo suficientemente capaz		
55	No me importa lo que me pase		
56	Soy un fracaso		
57	Me fastidio fácilmente cuando me llaman la atención		
58	Toda acción que realizo siempre debo comunicárselo los demás		

Anexo 02.

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 encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

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

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

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

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

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

Anexo 05. Calendario

Actividades	Meses							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Se solicitará la autorización al comité de ética de la Facultad de Psicología de la UPCH.	X							
Se pedirá la autorización a los colegios para la aplicación de las pruebas.		X						
Se realizará la validación de la Escala de Afrontamiento para adolescentes			X					
Se coordinará la aplicación de los instrumentos con los tutores.				X				
Se irá a las aulas a hacerles una explicación a los alumnos sobre la investigación.					X			

Se enviará el consentimiento y asentimiento informado en los cuadernos de control.

X

Se hará el recojo de los consentimientos y asentimientos informados, para así realizar aplicación de los instrumentos.

X

Se procederá al almacenamiento y procesamiento de los datos cuantitativos

X

Se elaborará un informe final de la investigación

X

Anexo 07.

Interpretación específica de cada estrategia de afrontamiento al estrés.

<p>Buscar apoyo social (AS):</p> <p>Estrategia en donde la persona emplea como recurso, el compartir situaciones estresantes con otras personas teniendo como objetivo principal, buscar un apoyo social a fin de conseguir soluciones.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra la necesidad de buscar apoyo social en donde se logren conseguir soluciones, recomendaciones, soporte y/ u opiniones de otros.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a buscar apoyo de otras personas de manera ocasional en donde obtenga soluciones, recomendaciones, soporte y/u opiniones.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda del apoyo social mediante el acercamiento hacia personas conocidas. Siendo empleada como una alternativa de afrontamiento donde se obtenga soluciones, recomendaciones, soporte y/u opiniones.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera una aproximación repentina a personas allegadas siendo empleada de manera constante y como una estrategia de afrontamiento en donde se tiene la finalidad de obtener el apoyo en la búsqueda de alternativas de solución, soporte y recomendaciones.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera una aproximación repentina a personas allegadas como una estrategia de afrontamiento principal, siendo empleada con mucha frecuencia, en donde se tiene la finalidad de obtener el apoyo en la búsqueda de alternativas</p>
---	---

	de solución, soporte y recomendaciones.
<p>Resolver problemas (RP):</p> <p>Estrategia en donde la persona se enfoca en resolver una situación de manera directa a través de un análisis siendo este sistemático en donde se llega a evaluar diferentes perspectivas.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no emplea como estrategia la resolución de manera directa, obviando el análisis de diferentes perspectivas de solución.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona emplea dicha estrategia de afrontamiento de manera ocasional en donde se intenta evaluar y analizar diferentes tipos de soluciones.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de soluciones, siendo empleada como una alternativa de afrontamiento donde se obtenga una solución directa previamente evaluada y analizada.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de soluciones de manera directa, siendo empleada de manera constante y como una estrategia de afrontamiento donde se tiene como objetivo evaluar alternativas de soluciones a fin de generar soluciones directas y efectivas.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de soluciones de manera directa, siendo utilizada como una estrategia de afrontamiento principal y empleada con mucha frecuencia, en donde se tiene la finalidad realizar un análisis y evaluaciones de la situación</p>

	<p>problemática a fin de obtener una solución efectiva.</p>
<p>Esforzarse y tener éxito (ES):</p> <p>Estrategia en la cual la persona ejecuta conductas de superación, siendo el compromiso, dedicación y ambición, con la finalidad de poder contrarrestar una situación estresora.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no emplea como método la estrategia de esforzarse y tener éxito, para poder contrarrestar una situación de estrés.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona emplea dicha estrategia de afrontamiento de manera ocasional en donde se intenta poner en práctica conductas como de superación para así confrontar una situación de estrés.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera conductas de priorizar sus necesidades, siendo empleada como una alternativa de afrontamiento donde se obtenga una solución de contrarrestar situaciones estresantes.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la aplicación de dicha estrategia, siendo empleada de manera constante, teniéndose como objetivo la ejecución de conductas de superación y dedicación a fin de lograr contrarrestar situaciones de estrés.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la aplicación de conductas de superación, dedicación y ambición de manera continua, llegando a ser utilizada como una estrategia de afrontamiento principal y empleada con mucha frecuencia, teniéndose la finalidad contrarrestar las situaciones de estrés</p>

<p>Preocuparse (PR):</p> <p>Estrategia de afrontamiento no productiva que utiliza la persona, generándole sensaciones de temor ante situaciones de estrés, siendo ello debido a que su pensamiento se encuentra hacia un futuro incierto.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no genera respuestas de temor, desconfianza, preocupación e incertidumbre hacia los conflictos que le acontece, no haciendo uso de dicha estrategia de afronte.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona emplea dicha estrategia de afrontamiento de manera ocasional en donde tiene respuestas de desconfianza ante la situación que se afronta y ante sus habilidades personales así mismo, se exterioriza el temor, preocupación e incertidumbre.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera como respuesta de afrontamiento la preocupación ante las condiciones de resolución del problema y capacidad de afrontamiento así mismo, se exterioriza el temor e incertidumbre. Esta estrategia es empleada como una alternativa de afrontamiento donde la persona busca evadir posibles situaciones desagradables.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera como respuesta de afrontamiento la preocupación ante las condiciones de resolución del problema y habilidades de sí mismo. Esta es empleada de manera constante y como una estrategia de solución de problemas en donde se aflora pensamientos hacia un futuro catastrófico.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera como principal estrategia de afrontamiento</p>
--	---

	<p>la preocupación en donde se generan reacciones de temor, desconfianza e incertidumbre las cuales son percibidas como superiores a sus habilidades personales.</p>
<p>Invertir en amigos íntimos (AI) Estrategia enfocada en la búsqueda de lazos más cercanos donde se implique el comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo con la finalidad de encontrar un soporte y recibir protección de su entorno.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra la necesidad de invertir su tiempo en la búsqueda de lazos afectivos íntimos.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona emplea dicha estrategia de afrontamiento de manera ocasional en donde se busca como solución el establecimiento de lazos afectivos íntimos a fin de recibir el soporte del entorno.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de vínculos afectivos íntimos como estrategia de solución, siendo empleada como una alternativa de afrontamiento donde se obtenga la protección y soporte del círculo íntimo.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de soluciones en base a vínculos afectivos cercanos, siendo empleada de manera constante y como una estrategia de afrontamiento donde se tiene como objetivo recibir el soporte, protección y motivación de su entorno íntimo.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona busca como solución el establecimiento de amistades íntimas, siendo utilizada como una estrategia de afrontamiento</p>

	<p>principal y empleada con mucha frecuencia, en donde se tiene como objetivo principal recibir respaldo, confianza, protección y seguridad.</p>
<p>Buscar pertenencia (PE)</p> <p>Estrategia donde el mayor interés de la persona es la preocupación constante por sus relaciones con los demás, centrándose en los pensamientos de otros.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra una preocupación por ejecutar sus estrategias de afrontamiento en base a las opiniones de su entorno.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona emplea dicha estrategia de afrontamiento de manera ocasional en donde muestra interés por satisfacer los deseos de otros tratando de establecer técnicas de soluciones aceptadas por su entorno.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona centra sus esfuerzos en agradar a los demás generando estrategias acordes a los deseos de otros, dicha estrategia es empleada como una alternativa de afrontamiento para salvaguardar la pertenencia social.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona prioriza el interés por agradar a otros, generando soluciones que el entorno demanda dejando de lado sus decisiones propias, siendo dicha estrategia empleada de manera constante y como una estrategia de afrontamiento donde se tiene como objetivo recibir la aceptación de los demás.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona tiene la necesidad de que sus decisiones y/o acciones sean aceptadas por los demás, siendo</p>

	<p>utilizada como una estrategia de afrontamiento principal y empleada con mucha frecuencia.</p>
<p>Hacerse ilusiones (HI): Dicha estrategia genera una visión positiva en la persona ante una situación de estrés, basándose en la esperanza y expectativas.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no emplea dicha estrategia.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona emplea dicha estrategia de afrontamiento de manera ocasional, intentando generar una visión positiva.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera expectativas y visión positiva, siendo empleada como una alternativa de afrontamiento.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera elevadas expectativas, esperanza y visión positiva, siendo empleada de manera constante y como una estrategia de afrontamiento, teniendo como objetivo aliviar la situación de estrés</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> La persona realiza visiones positivas sobre una situación de estrés, siendo utilizada como una estrategia de afrontamiento principal y empleada con mucha frecuencia, en donde se tiene la finalidad aliviar la situación de estrés mediante ilusiones.</p>
<p>No afrontamiento (NA): En dicha estrategia la persona presenta limitaciones personales propias para poder confrontar ante una situación estresante, generándole de esta manera síntomas psicósomáticos.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra limitaciones para poder confrontarlas</p>

	<p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a generar una limitación para confrontarlas, llegándole a generar ansiedad.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> La persona presenta limitaciones al momento de confrontar situaciones de estrés de la vida cotidiana, generándole ello ansiedad debido a un no afrontamiento por parte de la persona.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona no realiza un afrontamiento, para contrarrestar la situación de estrés, sin embargo, genera a su ser síntomas psicossomáticos siendo empleada de manera constante. Todo ello debido a las limitaciones personales que presenta.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona no realiza un afrontamiento, para contrarrestar la situación de estrés, sin embargo, genera a su ser síntomas psicossomáticos, siendo una estrategia afrontamiento empleada con mucha frecuencia y siendo una de las principales estrategias de la persona. Todo ello debido a las limitaciones personales que presenta.</p>
<p>Reducción de tensión (RT): Estrategia caracterizada por generar intentos de disminuir la tensión, conllevándole a generar conductas de riesgo, como llorar, gritar, evadirse, tomar alcohol o droga.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra la necesidad de generar una reducción de tensión para poder afrontarlo.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a</p>

	<p>buscar una reducción de tensión para intentar disminuir la tensión que se le ha generado.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de reducir la tensión con acciones como el llorar, gritar o evitar, con la intención de querer disminuir la tensión.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de reducir la tensión con acciones que puedan conllevar al riesgo como es la ingesta de alcohol, gritar, llorar, con la intención de querer disminuir la tensión.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de reducir la tensión con acciones como de llorar, gritar y/o evitar y aparte de generar acciones de riesgo como la ingesta de alcohol y el consumo de drogas. Todo ello con la intención de querer disminuir la tensión.</p>
<p>Acción social (SO): En mencionada estrategia, la persona permite el conocimiento de una situación estresante a otras personas con la finalidad de poder conseguir en ellos alguna organización o reunión social para obtener una resolución de dicha situación.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra la necesidad de dar conocimiento al entorno sobre su problemática.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a comunicar la situación problema que presenta con la finalidad de la búsqueda de una resolución.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la</p>

	<p>búsqueda de una resolución de un problema realizando una comunicación en alguna reunión social.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera informar sobre su situación de manera constante y como una estrategia de afrontamiento en alguna organización o reunión social con la finalidad de buscar una resolución sobre dicha situación</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona establece como una estrategia de afrontamiento principal, dar aviso sobre su situación a alguna organización o en una reunión social siendo empleada con mucha frecuencia dicha estrategia, con la finalidad de buscar una resolución sobre su situación.</p>
<p>Auto inculparse (CU): La persona adopta conductas de responsabilidad total ante una situación estresante, conllevándole a una inestabilidad emocional.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra características de auto inculparse sobre dicha situación de estrés.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a auto inculparse de manera esporádica.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera auto inculparse haciendo de ellos una estrategia no productiva para la búsqueda de una solución al problema.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera auto inculparse sobre la situación siendo</p>

	<p>empleada de manera constante y como una estrategia de afrontamiento.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera auto inculparse sobre la situación siendo empleada como una estrategia de afrontamiento principal, llegando a realizarse con mucha frecuencia, en donde todo ello le conlleva a una inestabilidad emocional.</p>
<p>Reservarlo para sí (RE): Estrategia donde la persona tiene la tendencia a aislarse y huida como medio de solución, intentando evitar que el entorno pueda saber de su problemática.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra la necesidad de querer aislarse o apartarse del entorno como medio de solución.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar en algún momento a reservarse la problemática para sí, con la intención que el entorno no llegue a saberlo.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera un aislamiento con la finalidad de evitar que el entorno interfiera o pueda saber sobre la problemática.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera un aislamiento con la finalidad de evitar que el entorno interfiera o pueda saber sobre la situación problemática, siendo empleada dicha estrategia de manera constante.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera un aislamiento y/o huida con la finalidad de evitar que el entorno interfiera o</p>

	<p>pueda saber sobre la situación problemática, siendo aplicada como una estrategia de afrontamiento principal y con mucha frecuencia.</p>
<p>Buscar apoyo espiritual (AE): Para poder contrarrestar la situación estresante, las personas afloran su fe recurriendo a las oraciones teniendo la firmeza que podrán recibir algún tipo de ayuda divina.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no recurre a la búsqueda de un apoyo espiritual para la solución de la situación que presenta.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a buscar un apoyo espiritual de manera ocasional en donde pueda ayudar a obtener algún tipo solución.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de apoyo espiritual siendo empleada como una alternativa de afrontamiento donde se obtenga algún tipo de solución, recomendaciones y/u opiniones.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de apoyo espiritual, siendo empleada de manera constante y como una estrategia de afrontamiento en donde se tiene la finalidad de obtener el apoyo en la búsqueda de alternativas de solución, soporte y recomendaciones.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de apoyo espiritual como una estrategia de afrontamiento principal, siendo empleada con mucha frecuencia, en donde se tiene la finalidad de obtener el apoyo en la</p>

	búsqueda de alternativas de solución, soporte y recomendaciones
<p>Fijarse en lo positivo (PO): Dicha estrategia tiene la finalidad de enfocarse y enmarcar las cosas favorables y positivas para poder generar una visión optimista de una situación estresante.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no llega a fijarse en el lado positivo o en las cosas favorables que le podría llevar dicha situación.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a ver el lado positivo de la situación con la finalidad de generar una visión optimista.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona enfoca el lado positivo de la situación, empleándolo como una estrategia alterna de afrontamiento donde pueda generar una visión optimista de la situación.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera enfocarse en el lado positivo de la situación, siendo empleada de manera constante y como una estrategia de afrontamiento en donde se tiene la finalidad de generar una visión optimista de la situación estresante.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona emplea la fijación del lado positivo de la situación como una estrategia de afrontamiento principal, siendo empleada con mucha frecuencia, en donde se tiene la finalidad generar una visión optimista de la situación.</p>
<p>Buscar ayuda profesional (AP): Con la finalidad de poder buscar una solución, la persona acude a profesionales especialista, para poder</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no recurre a la búsqueda de una ayuda profesional</p>

<p>buscar una opinión y así una posible ayuda.</p>	<p>para la solución de la situación que presenta.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a buscar ayuda profesional de manera ocasional en donde pueda ayudar a obtener algún tipo solución.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de ayuda profesional siendo empleada como una alternativa de afrontamiento donde se obtenga algún tipo de solución, opiniones o posible ayuda.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de ayuda profesional, siendo empleada de manera constante y como una estrategia de afrontamiento en donde se tiene la finalidad de obtener algún tipo de solución, opiniones o posible ayuda.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de ayuda profesional como una estrategia de afrontamiento principal, siendo empleada con mucha frecuencia, en donde se tiene la finalidad de obtener algún tipo de solución, opiniones o posible ayuda</p>
<p>Buscar diversiones relajantes (DR): Estrategia en la cual la persona recurre a generar actividades de ocio para contrarrestar una situación de estrés.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra la necesidad de acudir o buscar alguna diversión con la finalidad de relajarse y contrarrestar una situación estresante.</p>

	<p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a buscar o recurrir de manera ocasional alguna diversión relajante, con la intención de contrarrestar dicha situación.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de algún tipo de actividad de ocio que lo emplea como una alternativa de afrontamiento donde se obtenga como resultado el contrarrestar dicha situación.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de buscar una actividad de ocio, siendo de manera constante y como una estrategia de afrontamiento en donde se tiene la finalidad de poder contrarrestar dicha situación de estrés.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de actividades de ocio siendo ello una estrategia de afrontamiento principal, empleándola con mucha frecuencia, con la finalidad de contrarrestar dicha tensión.</p>
<p>Distracción física (FI): Estrategia donde la persona comienza a hacer actividades donde se emplee el esfuerzo físico como actividades deportivas, para dispersarse del problema.</p>	<p><u>Estrategia no utilizada</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana, la persona no demuestra la necesidad de acudir hacer actividades deportivas con la finalidad de relajarse y contrarrestar una situación estresante.</p> <p><u>Se utiliza rara vez.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona puede llegar a buscar actividades deportivas de</p>

	<p>manera ocasional, con la intención de contrarrestar dicha situación.</p> <p><u>Se utiliza algunas veces.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de algún tipo de actividad física, empleándolo como una alternativa de afrontamiento donde se obtenga como resultado el contrarrestar dicha situación.</p> <p><u>Se utiliza a menudo.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de buscar una actividad física o deportiva, siendo de manera constante y como una estrategia de afrontamiento en donde se tiene la finalidad de poder contrarrestar dicha situación de estrés.</p> <p><u>Se utiliza con mucha frecuencia.</u> Ante situaciones de estrés de la vida cotidiana la persona genera la búsqueda de actividades físicas o deportivas siendo ello una estrategia de afrontamiento principal, empleándola con mucha frecuencia, con la finalidad de dispersar dicha tensión.</p>
--	---