



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

Facultad de
Psicología

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES
DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE
PACHACAMAC.

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA:

GERALDINE ESTEFANI YANCAN POMA

ASESORA:

MG. CAROLINA JESUSA MAYORCA CASTILLO

LIMA - PERÚ

2025

Geraldine Estefani Yancan Poma

Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Pacha...

REVISIÓN TURNITIN TRABAJOS 2025
TRABAJOS 2025
Universidad Peruana Cayetano Heredia

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trrcoid::1:3260847117

Fecha de entrega
26 may 2025, 8:57 a.m. GMT-5

Fecha de descarga
26 may 2025, 11:22 a.m. GMT-5

Nombre de archivo
Estrategias_de_Afrontamiento_y_Resiliencia_en_estudiantes_de_secundaria_de_una_Institución....docx

Tamaño de archivo
4.9 MB

130 Páginas

23.019 Palabras

122.643 Caracteres


Mg. Carolina Mayorca Castillo

 turnitin Página 2 of 136 - Integrity Overview

Identificador de la entrega trrcoid::1:3260847117

20% Overall Similarity


The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.


Mg. Carolina Mayorca Castillo

Filtered from the Report

- Bibliography

Top Sources

19%  Internet sources
5%  Publications
9%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

MIEMBROS DEL JURADO

Mg. Henry Santa Cruz Espinoza

Presidente

Mg. Susana Elizabeth Mamani Guerra

Vocal

Mg. Emir Alberto Condori Benavides

Secretario

DEDICATORIA

A Dios, porque me guía y acompaña en cada paso que doy.

A mis padres que son mi fuente de inspiración constante,
cuyo amor incondicional ha sido una motivación durante
mi formación y en el logro de mis objetivos.

A mi familia que me enseña con su ejemplo de resiliencia.

A mis amigos por el apoyo y las alegrías compartidas.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por ser mi fortaleza en los tiempos difíciles, por acompañarme y guiarme en cada momento, soy una persona muy bendecida.

A mis padres, por su amor y confianza en mi capacidad para cumplir mis sueños, gracias por los valores que me inculcaron, su apoyo y aliento durante mi formación.

A mi familia, porque su forma de ser, alegre, resiliente y noble me inspira a dar lo mejor de mí, en especial mis primas Fiorela y Yasmin, gracias por su motivación y amor.

A mis amigos, por las alegrías y tristezas compartidas, por los aprendizajes, la comprensión y porque construimos un vínculo que te ayuda a crecer y a sanar.

A mis profesores de la universidad, cuya pasión por la carrera, conocimientos y calidad humana ha influido positivamente en mí.

A la subdirectora, director, tutores y estudiantes de la institución educativa donde apliqué los instrumentos de mi investigación, por su disposición y voluntad para colaborar.

A mis compañeros del trabajo por sus consejos, preocupación y compañía en la última etapa de la investigación, su apoyo fue realmente clave para no rendirme en momentos cruciales.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN **1**

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA **3**

1. Identificación del problema 3

2. Justificación e importancia del problema 7

3. Limitaciones de la investigación 9

4. Objetivos de la Investigación 10

4.1. Objetivo general 10

4.2. Objetivos específicos 10

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO **11**

1. Aspectos Conceptuales Pertinentes 11

2. Investigaciones en torno al problema investigado 28

3. Hipótesis 32

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA **34**

1. Tipo y Diseño de la Investigación 34

2. Población y Muestra 34

2.1. Población 34

2.2. Muestra, muestreo y criterios de selección 35

2.3. Variables: Definiciones Conceptuales y Operacionales de Variables	36
3. Instrumentos	40
4. Procedimiento	46
5. Plan de Análisis de Datos	49
6. Consideraciones Éticas	50
RESULTADOS	53
DISCUSIÓN	60
CONCLUSIONES	67
RECOMENDACIONES	68
REFERENCIAS	70
ANEXOS	

RESUMEN

La presente investigación busca determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pachacamac. El tipo de investigación es descriptiva y el diseño es correlacional. Participaron 439 adolescentes, 185 varones y 254 mujeres de 12 a 17 años de edad. Además, se empleó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la Escala de Resiliencia (ER). Se concluyen evidencias de correlaciones directas medias entre Resiliencia y siete estrategias de afrontamiento del estilo Resolver el Problema, mayoritariamente y una del estilo Referente a Otros y No productivo, y correlaciones pequeñas con nueve estrategias. Asimismo, se halló que los estudiantes de ambos sexos, tienen altos niveles de resiliencia y emplean gran parte de las Estrategias de Afrontamiento.

Palabras clave: Resiliencia, Afrontamiento, Adolescentes.

ABSTRACT

The present research seeks to determine the relationship between coping strategies and resilience in high school students of an educational institution in Pachacamac. The type of research is descriptive and the design is correlational. A total of 439 adolescents participated, 185 males and 254 females between 12 and 17 years of age. In addition, the Adolescent Coping Scale (ACS) and the Resilience Scale (ER) were used. There is evidence of direct mean correlations between Resilience and seven coping strategies of the Problem Solving style, mostly and one of the Referring to Others and Nonproductive style, and small correlations with nine strategies. Likewise, it was found that students of both sexes have high levels of resilience and use a large number of coping strategies.

Keywords: Resilience, Coping, Adolescents.

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un período complejo debido a que se experimentan múltiples cambios que junto con riesgos psicosociales propios de su contexto, como es el caso del distrito de Pachacamac donde coexisten la pobreza y violencia que se refleja de distintas formas, pueden incrementar la vulnerabilidad de este grupo etario.

Es dentro de este marco que los adolescentes van moldeando sus habilidades para afrontar sus problemas e ir superando las adversidades; es decir, desarrollan sus estrategias de afrontamiento y a largo plazo, su resiliencia. Son estas habilidades las que permiten profundizar en la comprensión sobre cómo los adolescentes actúan frente a los desafíos en su día a día y van construyendo una base sólida para su bienestar.

Debido a la relevancia que ambas han demostrado tener en un desarrollo saludable y tomando en cuenta que el afrontamiento aborda distintos tipos de estrategias, se busca conocer cuál es la relación entre dichas estrategias con la resiliencia, lo cual contribuirá a desarrollar intervenciones efectivas donde se pueda desarrollar la resiliencia a través del fomento de ciertas estrategias de afrontamiento y viceversa.

El estudio está compuesto por capítulos, al inicio se muestra cómo está la problemática de los adolescentes, yendo desde una perspectiva internacional a la nacional, reflejando la importancia que adquiere investigar sobre esta temática, así como la descripción de los aspectos que limitan el estudio y los objetivos.

Posteriormente, se desarrolla el marco teórico que permitirá comprender las variables, cómo se comportan estas dentro del grupo etario de la adolescencia y las teorías. Después, se explica la metodología; es decir, la población con la que se trabajó, las pruebas que se tomaron para medir las variables, el procedimiento, así como los procesos estadísticos que se emplearon junto con las consideraciones éticas.

En los últimos capítulos se muestran los resultados tanto descriptivos como inferenciales, acompañados de tablas para una mejor comprensión, así como la interpretación correspondiente. Más adelante, se continúa con la discusión donde se exponen hallazgos de otros autores junto con lo encontrado en esta investigación. Finalmente, se exponen las conclusiones, recomendaciones, las fuentes que se citaron y los anexos.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Identificación del problema

Pachacamac es un lugar donde convergen distintas problemáticas psicosociales, la Defensoría del Perú (2020) menciona que es el sexto distrito limeño con mayores índices de pobreza, debido que alrededor del 82% de los pobladores se encuentran en pobreza o pobreza extrema. Asimismo, presenta una alta inseguridad ciudadana, donde los robos, la extorsión y el tráfico de terrenos es una realidad del día a día en este distrito (Municipalidad de Pachacamac, 2022).

También, se observa que está muy presente la violencia, según el informe de seguridad distrital en la zona de Manchay, una localidad del distrito de Pachacamac, donde se realizó esta investigación, se presentaron 927 denuncias sobre violencia física y psicológica dentro del contexto familiar y según el CEM hubieron 2278 casos de violencia familiar y sexual durante el 2017 a junio del 2021 (Municipalidad de Pachacamac, 2022). La violencia también es reproducida en los contextos académicos, donde se reportaron alrededor de 6.000 casos de violencia en el 2023, entre enero a junio (Purizaca, 2023).

Dicho contexto aumenta la vulnerabilidad de los adolescentes, tal y como se ha ilustrado en investigaciones que explican que en entornos desfavorecidos el riesgo se incrementa, debido a que existe una falta de estrategias socioemocionales adecuadas que se asocia con la inadaptación

social, una baja asertividad, algunas conductas agresivas y el consumo de sustancias psicoactivas; sumado a ello las brechas evidencian la falta de oportunidades para este grupo etario (González & Molero, 2022).

Otro factor relevante que incrementa el riesgo es que la adolescencia es una etapa que posee una gran complejidad debido a los múltiples cambios que se experimentan en un plano educativo, psicológico, social y físico. Es el ciclo vital donde prima la búsqueda de identidad tanto a nivel moral, sexual, vocacional, entre otros. También, adquiere mayor relevancia la imagen corporal que se tiene de uno mismo, hay una mayor cercanía con sus pares, inician los vínculos románticos, esto a su vez puede representar una mayor vulnerabilidad que combinado a otros riesgos psicosociales, puede terminar en distintos problemas que interfieren en su bienestar (González & Molero, 2022; Corona, 2021; Rojas, 2021).

Además, otro factor que se identificó es la pandemia por COVID-19, debido a que el proceso de adaptación ante el confinamiento, el distanciamiento social, la masiva cantidad de muertes, entre otros, generó un notorio impacto psicológico que ha incrementado esta problemática, viendo en la actualidad las secuelas de esta, lo que se ha ilustrado en distintas investigaciones (Galiano et al., 2020; Li & Oquelis, 2024).

Estos cambios puede representar dificultades para ellos, porque ponen a prueba su afrontamiento y en caso no hayan desarrollado las herramientas y/o recursos idóneos, les generará más estrés, lo que puede ser el inicio de los

trastornos mentales y/o comportamientos de riesgo (Cusihuaman, 2023; González & Molero, 2022; Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

Tal y como se refleja en la actualidad, donde a nivel global se ha identificado que uno de cada siete adolescentes sufre de algún trastorno mental con un 13% de carga de morbilidad; es así como la ansiedad, depresión y los trastornos de comportamiento representan una de las primeras causas de discapacidad y enfermedad (OMS, 2021). Dicha realidad no dista de la nacional debido a que, en Perú, según lo hallado por UNICEF (2022) se conoce que 1 de cada 3 niñas, niños y adolescentes se encuentra vulnerable a desarrollar un problema en su salud mental.

Mientras que en los casos más críticos pueden terminar en suicidios que junto con la depresión se han establecido como las principales motivos de muerte en los adolescentes y en otros casos puede acompañarlos hasta la vida adulta, cuyas consecuencias afectará su salud mental y física, restringiendo sus oportunidades de tener una vida plena (UNICEF, 2022; OMS, 2021). Además, la adolescencia se identifica como el último ciclo vital de mayor flexibilidad donde se puede fomentar un cambio en el desarrollo del sujeto (Li & Oquelis, 2024).

La información expuesta refleja evidencias de que en la adolescencia se asume variados desafíos que pueden llegar a afectar el bienestar, tanto físico como emocional, por lo que adquiere mayor relevancia conocer sobre su resistencia y afrontamiento que son fundamentales para gestionar las adversidades. Por lo que destaca la resiliencia, porque los adolescentes que

tienen problemas económicos, académicos y familiares pueden ver afectado considerablemente su desarrollo y estado emocional. Asimismo, se conoce que la resiliencia en el contexto académico funciona como un apoyo a su formación integral y puede ser un factor social que incremente su inteligencia, solidaridad y autonomía (Flórez et. al., 2020).

También, se vuelve necesario abordar el afrontamiento de los adolescentes ante el estrés, porque es a este que lo vinculan con los problemas de salud mental (Corrales, 2023). Además, cómo se afrontan los problemas que son causados por el estrés, se puede convertir en uno de los determinantes de la resiliencia e incluso, Connor y Davidson definieron la resiliencia como la habilidad de los individuos para enfrentar el estrés (Morán-Astorga et. al., 2019). Debido a que no se trata de evitar el estrés, sino enfrentar dichas situaciones que fomentan la confianza en uno mismo y su competencia (Frydenberg, 1997).

Con esa finalidad resulta fundamental, como menciona De la Rosa et al. (2018), considerar la relación entre las estrategias de afrontamiento, entendido en palabras de Lazarus y Folkman (como se citó en Arias & Huamaní, 2017) como el esfuerzo a nivel de pensamientos y conductas, que realiza el sujeto y de esta forma le hace frente al estrés, y la resiliencia definida como la facultad que posibilita recuperarse, transformarse, mitigar el estrés y salir fortalecido (Monterrosa-Castro et al., 2017), porque son estas las que actúan conjuntamente con los mecanismos de protección para lograr desplegar un conjunto de respuestas emocionales ante un evento estresante.

Además, se conoce que ambas variables median los resultados en la adaptación, la salud y en cómo rinde. Asimismo, van a determinar las variaciones emocionales positivas o negativas que sienten los adolescentes ante las demandas externas e internas (De la Rosa et al., 2018). Por otro lado, si un individuo tiene un afrontamiento exitoso y esto es constante en el tiempo, irá adaptándose y para comprender cómo se da este proceso es necesario explorar el desarrollo de la resiliencia (Omar et al., 2010).

También, se debe tomar en cuenta que hay variedad de estrategias de afrontamiento, según la teoría de Frydenberg y Lewis en la que está basada esta investigación, se encuentran agrupadas en los estilos Resolver el Problema, las referidas al Apoyo a Otros y las del Afrontamiento No Productivo, por lo que resulta fundamental saber con cuáles de estas estrategias se encuentra relacionada la resiliencia (Lazarus & Folkman como se citó en Arias & Huamaní, 2017).

En concordancia a lo que fue descrito, se establece la pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre los estrategias de afrontamiento y la resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del distrito de Pachacamac?

2. Justificación e importancia del problema

Dentro del contexto de los adolescentes de este estudio, se identificaron problemas como violencia familiar, consumo de sustancias psicoactivas, denuncias de maltratos entre compañeros en el nivel secundario,

el pandillaje, la inseguridad ciudadana, entre otros (Julca, 2021). Asimismo, la institución educativa no cuenta con un psicólogo, incumpliendo la Ley N° 29719 que refiere la necesidad de contar con un psicólogo para prevenir e intervenir ante las situaciones de violencia dentro del plantel educativo (Purizaca, 2023). Por lo que resulta fundamental conocer cómo intervenir para promover el bienestar de los adolescentes, donde adquiere una gran relevancia las estrategias de afrontamiento y la resiliencia.

Por ende a nivel práctico es importante debido a que permitirá, en caso se evidencie una relación, conocer que el uso de determinadas estrategias contribuyen al incremento de la resiliencia y viceversa, lo cual al fomentarlo impactará en su bienestar, siendo de utilidad para próximas intervenciones, las cuales se encuentran dentro del marco de la promoción de la salud mental de este grupo etario.

Es importante mencionar que al no contar con un departamento psicológico, la información producto de esta investigación podrá dar una vista general sobre la situación de sus estudiantes de secundaria, cómo cuáles son las estrategias de afrontamiento que mayormente usan y cómo se encuentra su resiliencia, estas variables son relevantes debido a que están asociadas como factores protectores ante comportamientos de riesgo y/o la aparición de trastornos mentales.

Asimismo, estos datos serán compartidos con la dirección del colegio para que se tomen medidas que consideren pertinentes junto con una ruta sobre la salud mental con lo que se podría prevenir futuros problemas

psicológicos que afecten tanto a los adolescentes, como a sus familias y en consecuencia a la sociedad.

A nivel teórico, este estudio contribuirá a la comprensión de los constructos de resiliencia y estrategias de afrontamiento en la adolescencia, por lo que servirá para reforzar las teorías en las que están fundamentadas. Además, existen escasos estudios enmarcados en un contexto post pandemia a nivel nacional, lo que ayudará a obtener un mejor conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento que mayormente usan los adolescentes y su resiliencia después de atravesar este evento tan significativo e impactante a nivel psicosocial según lo registrado ampliamente en la literatura científica.

Por otro lado, la bibliografía demuestra que determinadas estrategias de afrontamiento se correlacionan con la resiliencia, pero esto puede cambiar por la localización, cultura u otros factores (Omar et al., 2010). En adición, lo hallado en esta investigación podrá ser útil como referencia para futuros estudios correlacionales interesados en las variables mencionadas.

3. Limitaciones de la investigación

- No es generalizable, debido a que el colegio con el que se trabajó cuenta con características propias (colegio público, mixto, ubicado en la capital, laico), por lo que los resultados no se pueden generalizar a otros colegios que tengan características distintas.
- Debido a que la adaptación que se empleó en la Escala de Afrontamiento, considera como factores a las estrategias, mas no a los

estilos, los resultados correspondientes a los estilos se deben interpretar con precaución.

4. Objetivos de la Investigación

4.1. Objetivo general

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pachacamac.

4.2. Objetivos específicos

Establecer la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pachacamac, según el sexo.

Establecer los niveles de resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pachacamac, según el sexo.

Determinar la relación entre las dimensiones de resiliencia: Ecuanimidad, Satisfacción Personal, Confianza en sí mismo, Satisfacción Personal, Perseverancia y Sentirse bien solo, y los estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pachacamac.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

1. Aspectos Conceptuales Pertinentes

1.1. Afrontamiento al estrés

1.1.1. Definición

El constructo de afrontamiento al estrés ha permitido establecer diferentes conceptualizaciones, a continuación, se presentarán las principales definiciones:

Macías et al. (2013) explican que el afrontamiento es la agrupación de pensamientos, y actos reflexivos y prácticos que tienen como objetivo hallar una solución a los problemas, lo que a su vez conlleva a una reducción del estrés. Para lograr este propósito, la persona cuenta con estrategias que van desde las más primitivas que ocasionan una distorsión de la realidad a los más evolucionados, como los mecanismos de defensa.

El afrontamiento se define, en palabras de Folkman y Moskowitz (2004) como un proceso de carácter multidimensional y complejo que es influenciado por los requerimientos y recursos del ambiente, así como los rasgos de personalidad que intervienen en la forma en cómo se interpreta el evento estresante y en la elección de los recursos con los que cuenta el sujeto; en otras palabras, el afrontamiento es la unión de pensamientos y actos que se emplean para gestionar lo que ocurre en el entorno que se califica como estresante, tanto internas como externas.

Por otro lado, Frydenberg (2004) menciona que el afrontamiento alude a aquellos esfuerzos que se realizan para gestionar el estrés, por lo tanto es una función de los determinantes situacionales que actúa acorde a las características individuales, su percepción del evento y la intención de hacerle frente.

Además, McKenzie (2018) explica que el afrontamiento es la agrupación de cogniciones, sentimientos y acciones que se puede medir y es influenciado por factores individuales y contextuales, que se puede potenciar a través de la enseñanza de habilidades.

1.1.2. Estilos y Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento, en palabras de Lazarus y Folkman (como se citó en Morales, 2018), hace referencia a un proceso dinámico que busca disminuir o anular los diversos estresores mediante respuestas cognitivas y comportamentales.

Asimismo, según lo que menciona Opatow y Deutsch (como se citó en Frydenberg, 2004), las estrategias de afrontamiento efectivas pueden convertir un conflicto en un problema que se puede resolver, en contraste con las estrategias de afrontamiento destructivas que pueden modificar el conflicto a situaciones más negativas que conduce a una escalada de conflicto y múltiples resultados perjudiciales.

Es así que Frydenberg (como se citó en Desai, 2012) señala que es posible agrupar las estrategias de afrontamiento por su similitud, y mayormente se adopta la clasificación dicotómica de afrontamiento

productivo y no productivo, y se incluye una categoría externa de ayuda social externa, conformando a su vez, los tres estilos que incluye dieciocho estrategias.

Frydenberg y Lewis (1996) explican que un estilo alude al intento de resolver el problema estando física y socialmente conectado que comprende siete estrategias: Esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, fijarse en lo positivo, búsqueda de diversiones relajantes, concentrarse en resolver el problema, búsqueda de pertenencia y distracción física, en tanto que el otro adopta estrategias de evitación que abarca siete estrategias: Preocuparse, reservarlo para sí, ignorar el problema, reducir la tensión, falta de afrontamiento, hacerse ilusiones, y autoinculparse, y el último que hace alusión a los demás que aborda cuatro estrategias: Búsqueda de ayuda espiritual, apoyo profesional, apoyo social y acción social.

Por otra parte, Morales (2018) explica que las estrategias de tipo funcional o también denominadas, productivas están vinculadas con un aumento en la adaptabilidad, bienestar y calidad de vida.

1.1.3. Afrontamiento en los Adolescentes

La adolescencia, en palabras de Papalia (2012) es una etapa de transición y de múltiples cambios en distintos niveles como el físico, cognoscitivo, emocional y social que se puede expresar de diversas maneras acorde a sus contextos sociales, culturales y económicos.

Entre los cambios hallados, se encuentra el desenvolvimiento en nuevos roles de carácter psicosocial, el tener que tomar decisiones importantes

sobre su vida como decidirse por una profesión, la aparición de sentimientos de vacío, la importancia que adquieren sus pares y que desplaza al círculo familiar, una imperante necesidad de tener alguien con quien identificarse, y una autovaloración positiva que ocasiona que el adolescente se comporte con rebeldía y arrogancia (Uribe et al., 2018; Martínez & Tercero, 2017).

Asimismo, desde una perspectiva psicológica, esta etapa adquiere relevancia debido a que es aquí donde se establece la personalidad, se define la identidad del rol sexual, la independencia emocional y el desarrollo de la moral (Martínez & Tercero, 2017). En adición, debido al contexto generado por la COVID-19, los adolescentes han experimentado un impacto en sus niveles de incertidumbre, la preocupación por la salud de sus familiares, así como el temor de perder a algún familiar (Toledo et al., 2021).

Todos estos acontecimientos, ocasiona que los adolescentes tengan varios factores estresantes, es así que ellos aprenden y adquieren estrategias de afrontamiento que les posibilita contrarrestar el impacto negativo del estrés en su etapa evolutiva actual y en la vida adulta, a partir de sus experiencias que en primera instancia constituyen un determinado estilo, lo que a su vez va perfilando las estrategias acorde a la situación; sin embargo, las estrategias no suelen ser siempre adecuadas (Uribe et al., 2018).

Además, en una variedad de investigaciones se ha comprobado que el afrontamiento al estrés contribuye notablemente en el bienestar subjetivo (Verdugo-Lucero et al., 2013).

También, se han registrado cambios en el afrontamiento del estrés de los adolescentes a partir de la edad y el género, encontrando que las féminas cuentan en su repertorio con mayores estrategias de afrontamiento a comparación con los varones, entre estas estrategias resaltan el apoyo espiritual, preocuparse, pertenencia, hacerse ilusiones, apoyo social, resolver el problema y fijarse en lo positivo, y en lo que respecta a la edad, invertir en amigos íntimos, búsqueda de apoyo social, fijarse en lo positivo, diversiones relajantes y preocuparse son las estrategias menos utilizada por los adolescentes más jóvenes, y respecto al estilo resolver el problema, se observó que aumenta en su frecuencia de uso a medida que pasan los años (Espinoza et al., 2018).

1.1.4. Modelos Teóricos

El análisis del afrontamiento al estrés ha permitido analizar diferentes ángulos teóricos que ha permitido tener una ampliación, a continuación, se presentarán los tres modelos principales.

1.1.4.1. Modelo Psicoanalítico del Afrontamiento

Antes de que Lazarus hable sobre el afrontamiento desde una perspectiva cognitiva, se entendía a este desde una perspectiva Psicoanalítica que proponía la existencia de los mecanismos de defensa, los cuáles son considerados como estrategias de afrontamiento que actúan de forma automática e inconsciente, y se encargan de proteger a la persona de los eventos y/o situaciones internas amenazantes (Balsa, 2010; Folkman & Moskowitz, 2004).

Este modelo explica cómo a través del afrontamiento, el sujeto dirige su interacción con el entorno; además, este proceso se conceptúa como el más maduro y organizado del yo, en comparación a otras estrategias reguladoras. Sin embargo, sólo ofrecía una comprensión a medias del constructo, pues ignoraba la diversidad de maneras en la que un sujeto puede afrontar situaciones estresantes (Macías et al., 2013).

1.1.4.2. Modelo Teórico Transaccionalista

El modelo teórico transaccional fue propuesto por Lazarus, a diferencia del modelo que le antecedió, él destacó la función de la evaluación cognitiva en el fomento de una respuesta emocional y las formas que el sujeto elige para enfrentar una situación problemática (Folkman y Moskowitz, 2004). Cabe resaltar que este modelo entiende al afrontamiento como un proceso, abandonando así una visión jerárquica del afrontamiento, y por ende, cambia a lo largo del tiempo y acorde a los contextos situacionales en los que ocurre (Lazarus, 1998).

El afrontamiento en palabras de Lazarus y Folkman (como se citó en Folkman y Moskowitz, 2004), se da ante un evento que según el criterio de la persona es considerado como significativo y amenazante, debido a que excede sus recursos para hacerle frente. Lazarus y Folkman mencionan que este proceso involucra un trabajo cognoscitivo y conductual que se modifica frecuentemente y el individuo lo emplea para gestionar las demandas internas y/o externas (Martínez & Tercero, 2017). Cuyo objetivo es gestionar el evento estresante partiendo de la percepción, interpretación, y representación

cognitiva que se realizó en la mente de las personas (Folkman & Lazarus, 1984).

Folkman y Lazarus (1984) explicaron que este proceso comienza como una respuesta a la evaluación del sujeto de que se han perdido, amenazado o dañado metas fundamentales y dentro de las valoraciones que se realizan resaltan las emociones negativas que generalmente son de alta intensidad, por ende, las primeras respuestas de afrontamiento se dan en un plano emocional y se enfocan en regular estas emociones que se convierten en estresores y pueden interferir en el proceso a través de una regulación a nivel somático o de sentimientos con la finalidad de modificar el estado emocional y disminuir las sensaciones físicas molestas que se generan (Folkman & Moskowitz, 2004; Bassani et al., 2022).

Otro estilo de afrontamiento propuesto por estos autores, además del emocional, es el enfocado en el problema, cuyo trabajo se enfoca en cambiar los eventos ambientales que originan el estrés (Martínez & Tercero, 2017).

1.1.4.3. Teoría de Frydenberg y Lewis

Frydenberg prosigue con el estudio de la teoría, realizado por Lazarus, y centra su estudio en los adolescentes donde explica que el afrontamiento resulta fundamental ante los problemas vinculados al estrés durante esta etapa causados por los cambios internos, presión del grupo de pares, expectativas de los padres, así como ciertas demandas en el entorno académico y social (Frydenberg & Lewis, como se citó en Otayza, 2021).

Asimismo, se encuentra relacionado con los determinantes situacionales y las cualidades de la persona, su percepción e intención para afrontarlo, es así que el sujeto aporta una variedad de características biológicas, de disposición, familiares y personales al proceso, pero lo que destaca es el impacto de la apreciación del evento y cómo se responde a la preocupación o estrés, inicialmente la persona pasa a evaluar los efectos del estrés y analiza si es posible que las consecuencias conlleven a pérdidas, amenazas, desafíos, daños, y los recursos que tiene para afrontar los distintos sucesos (Frydenberg, 2004).

Es así cómo se va construyendo el afrontamiento a partir de distintas expresiones como son las emociones y los pensamientos que buscan restaurar el equilibrio frente al suceso estresor, por lo que se considera que se va desarrollando de acuerdo a las demandas del entorno (Otayza, 2021).

Asimismo, el propósito de la acción cumple un rol tan importante como la acción misma, determinando la respuesta que pasará a revisión y puede continuar otra respuesta, cabe resaltar que dentro de este proceso, surge un mecanismo circular o también conocido como bucle de retroalimentación que va a definir si es posible que la estrategia se vuelva a poner en práctica o se anule para un uso en el futuro, es así que la elección de la estrategia se va a determinar por la eficacia del resultado que consideró la persona (Frydenberg, 2004).

Además, un resultado exitoso en el afrontamiento mejorará las creencias sobre sí mismo y su habilidad para hacer frente a eventos complejos,

por ende, la evaluación de los hechos, las acciones de afrontamiento y la valoración del resultado contribuyen en la elección de la estrategia, para que esta pase a formar parte del repertorio de afrontamiento del sujeto (Frydenberg, 2004).

Cabe resaltar que se establecen dos conceptos, el primero son las estrategias de afrontamiento de los adolescentes entendido como la agrupación de conductas de carácter cognitivo y afectivo que aparecen ante una preocupación específica, lo cual puede solucionarse variando el estilo (es el segundo concepto, el cual hace referencia al conjunto de conductas respuesta ante estos eventos) o adaptándose a la preocupación sin la necesidad de brindar una solución.

Además, Frydenberg y Lewis (como se citó en Martínez y Tercero, 2017), posteriormente, definen un segundo estilo que denominaron afrontamiento de evitación que se emplea para eludir el problema, sin prestarle atención o distrayéndose realizando otras tareas o conductas, y en el año 2000 nombraron un estilo más, el afrontamiento referido al apoyo de otros que abordan distintas estrategias de afrontamiento que suman un total de 18.

Por lo que en esta variedad de estrategias, se conoce que hay algunas que ayudan a reducir al estrés que son adaptativas y a largo plazo fomentan la salud, o desadaptativas, cuando aminoran el estrés a corto plazo, pero a largo plazo genera efectos nocivos que afecta la salud (Veloso-Belio, et al., 2010).

En adición, Frydenberg (como se citó en Desai, 2012) menciona que el afrontamiento incluye dos aspectos, tanto la gestión de recursos, así como la proactividad.

La gestión de recursos entendida como un proceso de carácter reactivo en el que los recursos se disponen en respuesta al estrés, después o justo antes de que ocurra, a diferencia del afrontamiento productivo que requiere una planificación de objetivos futuros y la evaluación de los problemas como desafíos que promueven el crecimiento productivo a largo plazo, es así que en el afrontamiento proactivo predomina el resolver problemas, la autorregulación y la planificación de objetivos, sin embargo, los adolescentes, también pueden emplear un afrontamiento reactivo o no productivo que hace referencia a la culpabilidad y preocupación.

1.2. Resiliencia

1.2.1. Definición

En las últimas décadas, se ha estudiado ampliamente la resiliencia, lo que ha permitido establecer diferentes conceptualizaciones, a continuación, se presentarán las principales definiciones:

López (2010) define la resiliencia como una agrupación de habilidades innatas y atributos que se emplean para el afronte adecuado de eventos adversos que pueden ser factores estresantes o acontecimientos de riesgo.

Rutter (como se citó en Prado & Del Águila, 2003) refiere que la resiliencia es una agrupación de características que se encargan de configurar respuestas individuales de resistencia y habilidades para que los efectos de los

eventos adversos reboten y se pueda manejar esta realidad saliendo fortalecido de esta. Además, explica que hay tres principios de resiliencia: la fuerza psíquica interna, el ambiente social facilitador, y las habilidades sociales orientadas a la resolución y manejo de situaciones.

Salgado (2005) explica que la resiliencia es la habilidad para desarrollarse, tener fortaleza, prevalecer e incluso salir victorioso de las dificultades. También, indica que es un constructo ampliamente estudiado por su influencia en la promoción y prevención del desarrollo humano.

Fraser et al. (1999 como se citó en Villalba, 2003) explican que la resiliencia aborda a la habilidad para sobreponerse ante circunstancias complejas y triunfar pese haber sido expuesto a eventos peligrosos. Asimismo, una persona resiliente puede sostener la competencia pese a que se encuentre bajo presión, lo que evidencia su adaptabilidad con éxito en situaciones riesgosas, además, se recupera de este trauma adecuándose de forma victoriosa a los eventos desfavorables de la vida.

Por otro lado, López (2010) menciona que diversos autores consideran la resiliencia como una competencia para responder que es propio de la persona, mediante la cual se ejecutan respuestas adaptativas para afrontar sucesos riesgosos o de crisis, esta capacidad se origina por la existencia de una reserva de recursos de la persona, tanto innatos como aprendidos. Es así como la resiliencia consolida los factores protectores y disminuye la susceptibilidad ante eventos adversos.

1.2.2. Características

Los individuos que desarrollaron su resiliencia se distinguen por una serie de cualidades como la aptitud de tomar decisiones, también son conscientes de su identidad, son socialmente competentes, pueden plantearse metas y creen que las circunstancias en el futuro pueden mejorar. Asimismo, son capaces de satisfacer sus necesidades básicas en relación a sus relaciones, metas, afecto, respeto, significado y poder, lo que los desarrolla como sujetos saludables, productivos y felices (Salgado, 2009).

En adición, Villalba (2003) encuentra otras características como el conjunto de fortalezas selectivas y valores que le permiten sobrevivir a la dificultad, estas características se consideran dentro de la literatura como factores protectores que fueron identificados y analizados a raíz de diferentes estudios, encontrándose cuarenta características que se agruparon en externos: sentido de empowerment (autodeterminación y valores), ser consciente de los límites y expectativas, saber administrar el tiempo de una forma constructiva y recibir apoyo, y los internos: valores como la responsabilidad, honestidad, ser cariñosos e íntegros, la identidad positiva, competencia social y compromiso educativo.

Asimismo, Olsson et al. (como se citó en Becoña, 2006) identificaron que las personas que han desarrollado su resiliencia tenían cualidades elásticas que evidenciaba su adaptabilidad exitosa dentro de un ambiente variable, un carácter de dureza y se daba un proceso donde interactúan los factores de riesgo y protectores, considerando los externos e internos del sujeto que se encargan de transformar las consecuencias de una situación vital adversa, cabe

resaltar que estos autores tomaron como una característica a la invulnerabilidad, sin embargo, esto fue criticado, pues más allá de una invulnerabilidad al estrés implica una capacidad para recuperarse de las dificultades.

1.2.3. Resiliencia en la Adolescencia

En la adolescencia se experimentan una serie de modificaciones, aparece una sensación de mayor libertad, hay cambios en los deseos y el estado de ánimo, alcanza logros importantes, pero también se encuentra expuesto a una serie de condiciones de vulnerabilidad, la situación se agrava cuando el adolescente muestra un comportamiento impulsivo y/o decide arriesgarse de forma imprudente (Monterrosa-Castro et al., 2017).

Asimismo, en la adolescencia se dice que se nace por segunda vez, pero en esta ocasión, en una sociedad más extensa, en consecuencia ocurre una separación del núcleo familiar, produciéndose una distinción psicosocial que conlleva un nuevo replanteamiento de los vínculos, ante estas nuevas circunstancias el adolescente debe reformular constantemente el concepto de resiliencia que se ve favorecido ante el rápido proceso de desarrollo y crecimiento, donde constantemente están apareciendo oportunidades para el enriquecimiento, así como riesgos que resultan estructurantes y constructivos para adquirir una identidad, adaptación e incorporación a la sociedad (Guillén, 2005).

Además, se ha identificado un grupo de factores tanto de riesgo como protectores, propios de esta etapa del desarrollo evolutivo, en el primer grupo

se encuentran el abuso de sustancias psicoactivas, un entorno socioeconómico desfavorable, la ocurrencia de violencia, son algunas situaciones que afectan el bienestar psicológico en la adolescencia y dificultan el fomento de su resiliencia, y dentro del segundo grupo, se subdivide tanto en individuales (autoeficacia y optimismo hacia el futuro) como sociales (presencia de una red de apoyo que puede estar constituida por amigos, familiares, la comunidad y/o los profesionales de salud) (Sibalde et al., 2020).

1.2.4. Modelos Teóricos

El análisis de la resiliencia permitió estudiar diferentes ángulos teóricos para una ampliación del conocimiento, a continuación, se presentarán los tres modelos principales.

1.2.4.1. Teoría del Mandala de la Resiliencia de Wolin y Wolin / Modelo del Desafío

Wolin y Wolin (1993) basaron su estudio en lo que ellos llamaron los sobrevivientes, aquellas personas que tuvieron una infancia adversa con inadecuadas dinámicas con los padres, y que fue constituida por experiencias denigrantes y dolorosas producto de una familia problemática, pero que a pesar de ello lograron encontrar las herramientas y desarrollar su resiliencia para salir adelante, alcanzar sus metas, produciéndose una imagen positiva de sí mismo.

Esta teoría, según lo que menciona Wolin y Wolin (como se citó en Uriarte, 2005), también es conocida como la mandala de la resiliencia y ha sido empleada para definir a los sujetos que tienen una fuerza interna.

Asimismo, este constructo aborda la aptitud para soportar los infortunios y recuperarse de estos sucesos, desarrollando habilidades que se expanden y maduran hasta convertirse en fortalezas perdurables en el tiempo (Wolin & Wolin, 1993).

La mandala se encuentra compuesto por siete características o también conocido como pilares que serán detallados a continuación (Wolin y Wolin como se citó en Villalba, 2003):

- Perspicacia
- Independencia
- Creatividad
- Relaciones
- Humor
- Iniciativa
- Moralidad

1.2.4.2. Modelo del Desarrollo Psicosocial de Grotberg / Modelo de Verbalizaciones

Grotberg (como se citó en Melillo, 2004) expresa que la resiliencia es la aptitud de enfrentar los sucesos desfavorables que pueden surgir, pudiendo sobreponerse, e incluso tener una mejoría a partir de esta experiencia.

Asimismo, Grotberg (como se citó en Gil, 2010) considera a la resiliencia como un proceso, por lo cual plantea una secuencia práctica que está conformado por los siguientes pasos descritos:

1. Promoción de factores resilientes

2. Compromiso para comportarse de forma resiliente

3. Evaluación de los resultados de resiliencia

Otro aspecto que se considera relevante dentro de esta teoría es la mención de los cuatro fundamentos interactivos de la resiliencia que se evidencian en las manifestaciones orales de los sujetos que han desarrollado su resiliencia (Grotberg como se citó en Melillo, 2004):

- “Yo tengo” que proviene del entorno social
- “Yo soy” y “Yo estoy” que se refiere a las cualidades propias y las fortalezas intrapsíquicas.
- “Yo puedo” que involucra a las habilidades que desarrolla dentro de las relaciones con otros, tanto sociales como la resolución de conflictos.

1.2.4.3. Modelo Teórico de Wagnild y Young

Wagnild y Young (como se citó en García & Díez Canseco, 2019), entienden a la resiliencia como la cualidad para hacerle frente de forma victoriosa a las dificultades; es decir, convertir las desgracias en éxitos. Además, consideran que es parte de la personalidad y que disminuye el impacto del estrés, promoviendo la adaptabilidad, este constructo se ha empleado para referirse a los sujetos que muestran temple ante los eventos adversos que ocurren en el día a día.

Asimismo, Wagnild y Young (1993) incluyen dos factores en su modelo teórico:

- Factor I: Competencia personal, compuesto por la autosuficiencia, la determinación, la independencia, la perseverancia, el poder y la toma de decisiones.
- Factor II: Aceptación de uno mismo y de la vida, constituido por flexibilidad, un enfoque equilibrado de la vida y la adaptabilidad.

Los cuáles funcionan como moduladores ante las dimensiones que están vinculadas con dimensiones del estrés, como la autoconfianza, perseverancia, sentirse bien solo, ecuanimidad y satisfacción personal, son estos los componentes que facilitan logros relevantes en la adaptabilidad de las personas y la superación de adversidades (Wagnild & Young, 1993). Seguidamente, se detalla sobre cada uno de ellos:

- Ecuanimidad: Óptica equilibrada sobre la vida y las situaciones que ha vivenciado. Es un estado donde la persona se siente en un estado pleno de equilibrio.
- Autoconfianza: Creer en uno mismo y en sus habilidades a partir del reconocimiento de sus virtudes, fortalezas y oportunidades de mejora. Asimismo, implica contar con un planteamiento mental positivo que influye en la motivación, las fortalezas, los propósitos, en sus emociones y cómo maneja el estar bajo presión.
- Perseverancia: Acto de perseverar pese a los obstáculos o desánimo, hace referencia a persistir en el camino que conlleva

la reconstrucción de la vida propia, permaneciendo involucrados y desarrollando la autodisciplina. Es así como los individuos perseverantes logran cumplir sus objetivos a partir de su propio esfuerzo.

- Sentirse bien solo: Involucra el sentirse en plena libertad, reconociendo la importancia de uno mismo, y comprendiendo que cada individuo es único; asimismo, la soledad aumenta la satisfacción personal y propicia un espacio de reflexión. Además, al experimentar la soledad se incrementa la satisfacción personal y la identidad, dado que se da un espacio para reflexionar.
- Satisfacción personal: Abarca el discernimiento del significado de la vida al valorar lo que cada uno personalmente aporta; dicha satisfacción también incluye el bienestar interno, lo que a su vez tiene relación con la valoración de la calidad de vida.

2. Investigaciones en torno al problema investigado

Internacionales

Omar et al. (2010) realizaron una investigación correlacional que buscaba conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia. En este estudio, se trabajó con 1512 estudiantes de escuelas y universidades, tanto privadas como públicas de Brasil, México y Argentina, de 16 a 26 años. Además, se empleó la Escala de Resiliencia, la Escala de

Afrontamiento del Estrés para Adolescentes, y la Escala de Individualismo-Colectivismo. Los resultados reflejaron una relación significativa entre el afrontamiento positivo y la resiliencia, y que no existe una relación significativa entre la resiliencia y el afrontamiento negativo.

Nacionales

Aguirre (2016) realizó un estudio correlacional entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento con la cooperación de 192 alumnos de 13 a 18 años; para la medición de las variables empleó la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Se encontró que mayoritariamente presentaban niveles bajos de resiliencia (38%), al igual que gran parte de las estrategias de afrontamiento, y con respecto al resultado inferencial, se halló que la resiliencia se correlaciona positivamente con trece estrategias de afrontamiento (Esforzarse y Tener Éxito, Búsqueda de Apoyo Social, Concentrarse en Resolver el Problema, Preocuparse, Búsqueda de pertenencia, Invertir en Amigos Íntimos, Búsqueda de Apoyo Espiritual, Acción Social, Búsqueda de Ayuda Profesional, Distracción Física, Búsqueda de Diversiones Relajantes, Hacerse ilusiones y Fijarse en lo Positivo) (Aguirre, 2016).

Rodríguez (2019) ejecutó un análisis con el objeto de identificar la correlación entre el afrontamiento y la resiliencia, del cual formaron parte 231 estudiantes del primer año de un Instituto particular en Huancayo, cuyo intervalo de edades oscila entre los 16 a 25 años a más. Asimismo, se conoce

que empleó la Escala de Resiliencia y la Escala de Afrontamiento al Estrés para Adolescentes para la medición de las variables.

En cuanto a los resultados descriptivos se conoce que las estrategias utilizadas de forma frecuente fueron esforzarse y tener éxito, preocuparse, distracciones relajantes, fijarse en lo positivo y centrarse en la resolución de problemas. En cuanto a la resiliencia, se conoció que gran parte de los alumnos poseían un nivel medio. En relación a lo inferencial, se descubrió una relación significativa y positiva entre la resiliencia y la dimensión de resolver el problema, así como con el estilo de referencia a otros (Rodríguez, 2019).

Sologuren-Pérez (2022) concretó un estudio correlacional, cuyo propósito fue identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia, donde participaron 115 adolescentes, que tenían en promedio 14 años, residentes del Caserío Santa Clara de Nanay, quienes completaron la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de Resiliencia. Se encontró que hay una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento: Centrarse en resolver el problema, Fijarse en lo positivo y Acción Social con la Resiliencia, en un nivel moderado; mientras que, en un nivel débil, correlacionó con Buscar apoyo social y Espiritual, y Buscar pertenencia.

Díaz y Mauriola (2024) realizaron un estudio correlacional con el objetivo de determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia, donde participaron 170 adolescentes entre 16 a 17 años de una Institución Educativa de Chiclayo a los que se les tomó la Escala de

Resiliencia y el Cuestionario de Afrontamiento para Adolescentes. En los resultados se identificó una correlación inversa y significativa entre la Resiliencia y el Estilo No Productivo y una asociación directa con el Estilo de Afrontamiento enfocado en resolver el problema.

Locales

A nivel local, Ramírez (2021) efectuó un estudio sobre los estilos de afrontamiento y la resiliencia, y cómo estos pueden influir en la violencia escolar, del cual formaron parte 350 estudiantes de la UGEL 04 de 11 a 17 años; emplearon la Escala de Resiliencia, la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y el Cuestionario para medir la Violencia Escolar en Educación Secundaria CUVE3-ESO. A partir de esta investigación se conoció que la mayoría obtuvo altos niveles de resiliencia. Mientras que en las Estrategias de Afrontamiento, se observó un porcentaje superior en el nivel medio.

En la misma línea, García y Mariátegui (2020) efectuó un estudio correlacional sobre la resiliencia y el afrontamiento, donde participaron 144 estudiantes de 3ro a 5to de secundaria de un centro educativo Parroquial de Lima Norte; emplearon la Escala de Resiliencia y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes, para evaluar las variables. Los resultados que se obtuvieron describieron una relación significativa entre resiliencia y centrarse en la resolución del problema, preocupación, esforzarse y tener éxito, autoinculparse, reducir la tensión, ignorar el problema, buscar ayuda profesional y buscar apoyo espiritual, lo que muestra que los estudiantes que usan estas estrategias de afrontamiento tienen una mayor resiliencia.

Asimismo, De la Cruz (2022) ejecutó un análisis correlacional y transversal, con la finalidad de establecer la asociación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de 4to y 5to del nivel secundario de Villa María del Triunfo. Los participantes tenían 14 a 20 años y pertenecían a cuatro instituciones educativas del mencionado distrito, quienes fueron evaluados a través de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes, y la Escala de Resiliencia para Adolescentes.

A nivel descriptivo, se descubrió que los participantes presentan mayormente el afrontamiento referente a otros (42,9%), seguido del no productivo (41,5%), y finalmente, se encuentra el afrontamiento focalizado en resolver el problema (41,2%); respecto a la resiliencia se conoce que esta se encuentra en la categoría promedio (54,2%), y en lo inferencial, se encontró una correlación significativa entre las variables mencionadas ($p > 0.05$) (De La Cruz, 2022).

3. Hipótesis

Hipótesis general

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pachacamac.

Hipótesis específicas

Existe relación entre las dimensiones de resiliencia: Satisfacción personal y Sentirse bien solo, y las estrategias de afrontamiento, en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pachacamac.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

1. Tipo y Diseño de la Investigación

El tipo de estudio que se empleó es no experimental cuantitativo, dado que no se realiza un manejo deliberado de variables, sino se observa y analiza el fenómeno en su entorno natural; además es transversal, dado que los datos se recogen en un tiempo delimitado (Hernández et al., 2014).

El diseño es correlacional simple, porque se determinó la relación entre las estrategias de afrontamiento que se estimó con la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis, y la resiliencia que se evaluó con la Escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (Ato et al., 2013).

2. Población y Muestra

2.1. Población

La población que se consideró estuvo compuesta por 632 estudiantes de educación secundaria de un Centro Educativo estatal de Pachacamac, distribuidos de la siguiente manera: se encuentran 114 estudiantes en 1ro de secundaria, 135 en 2do de secundaria, 128 en 3ro de secundaria, 147 en 4to de secundaria y 107 en 5to de secundaria, según el registro de matrículas.

2.2. Muestra, muestreo y criterios de selección

El método de muestreo es no-probabilístico intencional, dado que la muestra es elegida por criterios preestablecidos, como son los criterios de inclusión y exclusión (Pimienta como se citó en Aguilar, 2017).

Criterios de inclusión

- Estudiantes del nivel secundario, tanto varones como mujeres, de la referida institución estatal de Pachacamac.
- Estudiantes del nivel secundario que hayan aceptado participar voluntariamente y hayan completado el asentimiento informado.
- Estudiantes del nivel secundario, cuyos padres hayan dado permiso para la participación de su hijo/a, a partir del llenado del consentimiento informado.

Criterios de exclusión

- Participantes que tengan una crisis durante la resolución de los tests psicométricos.
- Estudiantes del nivel secundario que no hayan asistido en el día de la evaluación.

En relación a los participantes, fueron considerados tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. Las edades se encuentran entre 12 a 17 años ($M_{\text{edad}} = 14.6$; $DE = 1.42$). En cuanto al sexo hay una mayor cantidad de mujeres (254) que de varones (185). Asimismo, gran parte son estudiantes de 4° de secundaria (25.5%),

seguido de los alumnos de 3° de secundaria (21.4%), 1° de secundaria (19.1%), 2° de secundaria (18.7%) y los estudiantes de 5° de secundaria (15.3%).

2.3. Variables: Definiciones Conceptuales y Operacionales de Variables

Definiciones conceptuales

Estrategias de afrontamiento: Agrupación de acciones de carácter cognitivo y afectivo que aparecen como reacción a un malestar específico, lo cual evidencia un intento por restaurar el equilibrio del sujeto, lo cual puede solucionarse transformando el estilo o adaptándose al malestar, sin la necesidad de brindar una solución (Frydenberg & Lewis, 1993).

Resiliencia: La capacidad para hacer frente con éxito al cambio o a las dificultades, siendo parte de la personalidad y busca disminuir el impacto dañino del estrés y promover la adaptación, este constructo se ha empleado para referirse a los sujetos que reflejan temple ante los hechos adversos que ocurren en la vida (Wagnild & Young como se citó en García & Díez Canseco, 2019).

Definiciones Operacionales

Estrategias de afrontamiento: Medida con la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), creado por Frydenberg y Lewis (1993), tomando en cuenta los estilos: resolver el problema, referente a otros y afrontamiento no productivo, para registrar la puntuación.

Resiliencia: Medida mediante la Escala de Resiliencia (ER) que fue realizada por Wagnild y Young (1993), tomando en consideración las dimensiones: Confianza en sí mismo, Perseverancia, Ecuanimidad, Satisfacción Personal y Sentirse Bien Solo, para registrar la puntuación.

Tabla 1*Operacionalización de las variables*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala
Estrategias de afrontamiento	Conjunto de acciones de carácter cognitivo y afectivo que aparecen en respuesta a una preocupación específica, lo cual evidencia un intento por restaurar el equilibrio del sujeto, lo cual puede solucionarse cambiando el estilo o generando una adaptabilidad a la preocupación sin la necesidad de brindar una solución (Frydenberg y Lewis, 1993)	Medida a través de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) que fue creada por Frydenberg y Lewis (1993), tomando en cuenta las dimensiones: resolver el problema, referente a otros y afrontamiento no productivo, para registrar la puntuación.	Resolver el problema	2. Concentrarse en resolver el problema (Rp): 02, 20, 38, 56 y 72 3. Esforzarse y tener éxito (Es): 03, 21, 39, 57 y 73 5. Invertir en amigos íntimos (Ai): 05, 23, 41, 59 y 75 6. Buscar pertenencia (Pe): 6, 24, 42, 60 y 76 15. Fijarse en lo positivo (Po): 15, 33, 51 y 69 17. Buscar diversiones relajantes (Dr): 17, 35 y 53 18. Distracción física (Fi): 18, 36 y 54	Ordinal
			Referente a otros	1. Buscar apoyo social (As): 01, 19, 37, 55, 71 10. Acción Social (So): 10, 28, 46 y 64 14. Buscar apoyo espiritual (Ae): 14, 32, 50 y 68 16. Buscar ayuda profesional (Ap): 16, 34, 52 y 70	Ordinal
			Afrontamiento o no productivo	4. Preocuparse (Pr): 04, 22, 40, 58 y 74 7. Hacerse ilusiones (Hi): 07, 25, 43, 61 y 77 8. Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na): 08, 26, 44, 62 y 78 9. Reducción de la tensión (Rt): 9, 27, 45, 63 y 79 11. Ignorar el problema (Ip): 11, 29, 47 y 65 12. Autoinculparse (Cu): 12, 30, 48 y 66 13. Reservarlo para sí (Re): 13, 31, 49 y 67	Ordinal
Resiliencia	La capacidad para hacer frente con éxito al cambio o a las dificultades, es así que forma parte de la personalidad y tiene como objetivo, disminuir el impacto perjudicial del estrés y promover la adaptabilidad, este constructo se ha empleado para describir a individuos que demuestran valentía ante las situaciones adversas que ocurren en la vida (Wagnild y	Medida mediante la Escala de Resiliencia (ER) que fue elaborada por Wagnild y Young (1993), tomando en consideración las dimensiones: Ecuanimidad, Confianza en sí mismo, Satisfacción Personal, Perseverancia y Sentirse bien solo, para registrar la puntuación.	Confianza en sí mismo	6, 9, 13, 14, 17	Ordinal
			Ecuanimidad	5, 7, 8	
			Perseverancia	1, 3, 10, 11, 16	
			Satisfacción personal	12, 18	

Young, 1993 como se citó en
García y Díez Canseco, 2019).

Sentirse bien 2, 4, 15
solo

Nota: Elaboración propia

3. Instrumentos

Instrumento N° 1: **Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)**

La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), cuyos autores son Frydenberg y Lewis (1993), tiene un rango de aplicación de 12 a 18 años. Se puede aplicar esta prueba, individual o colectivamente y no se invierte más allá de 15 minutos considerando el tiempo de explicación de las instrucciones, esta prueba de autoinforme incluye 80 ítems, 79 reactivos cerrados y uno abierto que evalúa los estilos y estrategias de afrontamiento, se califica en escala Likert de 5 puntos (5: me ocurre con mucha frecuencia, 4: me ocurre a menudo, 3: me ocurre algunas veces, 2: me ocurre raras veces y 1: no me ocurre nunca) (Frydenberg & Lewis, 1993).

En relación a la puntuación, esta se obtiene sumando el resultado total de los ítems correspondientes a cada estrategia; posteriormente, para obtener el puntaje del estilo se suman los resultados totales de las estrategias correspondientes a cada estilo. Dichos puntajes reflejan la frecuencia de uso (Rodríguez et al., 2014 como se citó en Otayza, 2021).

Respecto a las propiedades psicométricas de la versión inicial, se conoce que se halló una validez de constructo para las 18 estrategias, cuya cifra se encontraba entre .54 y .84 ($M=.71$) y en relación a la confiabilidad se empleó el test-retest obteniéndose subescalas que se encontraban entre .49 a .82 ($M=.68$), evidenciándose que el instrumento tenía tanto validez como confiabilidad (Frydenberg & Lewis, 1993 como se citó en Canessa, 2002).

En cuanto a la adaptación en el ámbito nacional, Canessa (2002) realizó una investigación donde participaron 1236 alumnos de 14 a 17 años. Se realizó la validez de

contenido a partir del método del criterio de jueces y la validez de constructo a través del análisis de ítems, donde se realizó la correlación ítem-test y se halló que la mayoría de los ítems lograron valores adecuados y significativos (mayor a 0.20), y el análisis factorial que reveló que las 18 estrategias se mantienen. Respecto a la confiabilidad se usó el método de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach que obtuvo valores estadísticamente significativos (.48 a .84).

Por otra parte, en este estudio se empleó la adaptación en el Perú ejecutada por Francia (2019), quien realizó un estudio de validación donde participaron 157 estudiantes de ambos sexos. En cuanto a las propiedades psicométricas, se realizó un análisis KMO y Barlett para hallar si el tamaño de la muestra era adecuado, posteriormente se realizó el Análisis Factorial Exploratorio donde se hallaron 23 factores que explican el 69,064% y para reducirlo, se empleó un análisis factorial de segundo orden, reduciéndose a 17, evidenciándose una fuerza estructural adecuada. Para la confiabilidad se empleó el índice Alfa de Cronbach, hallándose un alfa que varía en 0.451 a 0.768, lo que indica un adecuado nivel de confiabilidad.

En cuanto a la validez de constructo en el análisis de los ítems de los instrumentos se obtuvo índices de homogeneidad mayores de 0.30 con un $p < 0,05$ en las estrategias de la dimensión referida al apoyo de los demás, así como en algunos como No afrontamiento, Autoinculparse, Distracción Física, Fijarse en lo positivo, cuyos valores fueron desde 0.33 a 0.68, y el resto de estrategias se encontraban desde 0.20 a 0.61, demostrando que es adecuado, porque mide lo mismo que la dimensión, esto evidencia que el instrumento tiene valores adecuados de confiabilidad y validez (Francia, 2019).

Respecto a la interpretación de los puntajes, se empleó las normas en percentiles con una clasificación dicotómica, considerando las categorías “No lo utiliza” que indica que la estrategia está en déficit y “Lo utiliza” que señala que la estrategia se usa con una frecuencias esporádica, ocasional, habitual o constante. Cabe resaltar que las estrategias correspondientes al estilo no productivo cuentan con una puntuación inversa como se muestra a continuación:

Tabla 2

Normas en percentiles de las Estrategias de Afrontamiento

Estrategia de Afrontamiento	Déficit (No lo utiliza)	Lo utiliza
Buscar apoyo social (As)	5 - 12	13 - 25
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	5 - 13	14 - 25
Esforzarse y tener éxito (Es)	5 - 14	15 - 25
Invertir en amigos íntimos (Ai)	5 - 12	13 - 25
Buscar pertenencia (Pe)	5 - 12	13 - 25
Acción social (So)	4 - 7	8 - 20
Buscar apoyo espiritual (Ae)	4 - 9	10 - 20
Fijarse en lo positivo (Po)	4 - 11	12 - 20
Buscar ayuda profesional (Ap)	4 - 8	9 - 20
Buscar diversiones relajantes (Dr)	3 - 9	10 - 15
Distracción física (Fi)	3 - 7	8 - 15
Preocuparse (Pr)	22 - 25	5 - 21
Hacerse ilusiones (Hi)	18 - 25	5 - 17
Falta de afrontamiento (Na)	15 - 25	5 - 14
Reducción de la tensión (Rt)	15 - 25	5 - 14

Autoinculparse (Cu)	15 - 20	4 - 14
Reservarlo para sí (Re)	16 - 20	4 - 15

Fuente: Francia (2019)

Instrumento N° 2: **Escala de Resiliencia (ER)**

La Escala de Resiliencia (ER), cuyos creadores son Wagnild y Young (1993), es una prueba de autoinforme que podría ser tomada de manera colectiva o individual a adultos y adolescentes, y puede durar entre 20 a 25 minutos, esta prueba incluye 25 reactivos que permite evaluar cinco dimensiones: sentirse bien solo, perseverancia, confianza en sí mismo, ecuanimidad y satisfacción personal, se puntúa en escala Likert de 7 puntos, donde 7 significa “estar de acuerdo” y 1 “estar en desacuerdo” (Salgado, 2005).

En relación a las propiedades psicométricas, se conoce que los creadores Wagnild y Young (1993) encontraron una validez, cuyo valor oscilaba entre .67 y .84 con un $p < 0.01$, asimismo, se estableció la consistencia interna con el estadístico Alfa de Cronbach, hallando un valor de .94 para todo el instrumento, y en cuanto a los factores, en relación al Factor I de Competencia Personal obtuvo .91 y el Factor II de Aceptación de uno mismo y de la vida, halló .81.

Respecto a la adaptación en el Perú, lo realizó Novella (2002), quien realizó una investigación de validación que tuvo el apoyo de 342 estudiantes, de 14 y 17 años de edad de un colegio de Lima. Asimismo, se conoce que la autora previamente llevó a cabo una adaptación lingüística, y a partir del criterios de jueces se alcanzó la validez de los puntajes acorde al contenido.

En cuanto a las propiedades psicométricas, Novella (2002) halló que la prueba tiene propiedades psicométricas apropiadas, en relación a la validez, se realizó el análisis

factorial exploratorio basado en la estructura interna, hallándose dos factores principales que explicaba el 45,6% de la varianza, uno de estos es la Competencia Personal compuesto por 17 ítems y la Aceptación de uno mismo y de la vida que está conformado por 8 ítems.

Según lo que explica la autora Novella (2002) estas dimensiones incluyen las cinco características de la resiliencia, que concuerda con lo establecido por Wagnild y Young, y acerca de la confiabilidad se utilizó el coeficiente de consistencia interna con un coeficiente Alfa de Cronbach (.89). Asimismo, se aplicó el método test-retest para evaluar la estabilidad de los resultados y se hallaron correlaciones de .67 y .84 lo que significa que la prueba brinda resultados coherentes y consistentes (Hernández et al., 2014).

Por otro lado, en este estudio se empleó la adaptación en el Perú llevada a cabo por Ríos (2021), quien realizó una investigación de validación que tuvo el apoyo de 500 adolescentes de 11 a 19 años.

Respecto a las propiedades psicométricas, Ríos (2021) halló que la prueba tiene propiedades psicométricas apropiadas. La validez de contenido fue analizada a partir de la V de Aiken a través de la opinión de diez jueces expertos, donde se obtuvo índices de concordancia en un rango de .98 a 1 que denota que son óptimos.

También, se determinó la validez de constructo a través del análisis factorial exploratorio en el cuál se halló que dentro del análisis descriptivo de los ítems, los índices de discriminación ítem-test se encontraban entre -.159 y .596, por lo que se eliminó 8 ítems (2, 6, 7, 9, 20, 21, 22) obteniéndose 5 factores que explica el 58.835% de la varianza, con estos ajustes logró un ajuste global de 5.33 (GFI=0.766; RMSEA=0.031;

SRMR=0.103; CFI= 0.814; TLI= 0.815) por lo que se considera adecuado, exponiendo una correlación aceptable entre los ítems de cada dimensión en tanto que en el análisis factorial confirmatorio se evidenció que las cargas factoriales oscilan entre .536 a .723 lo cual lo cataloga como admisible (Ríos, 2021).

Acerca de la confiabilidad, se empleó el método de consistencia interna con un coeficiente Alfa de Cronbach y Omega de .818 y .825, respectivamente demostrando que es positiva y alta. (Ríos, 2021).

En cuanto a la interpretación de los puntajes, se empleó las normas en percentiles tomando como puntos de corte el pc. 10 para el nivel muy bajo, pc. 30 para bajo, pc. 60 para el promedio, pc. 80 para el alto y pc. 99 para el muy alto, por lo que se clasificó en cinco categorías como se muestra a continuación:

Tabla 3

Normas en percentiles de la Resiliencia para las mujeres

Resiliencia	Confianza en sí mismo	Ecuanimidad	Perseverancia	Satisfacción personal	Sentirse bien solo	Interpretación
105 -126	31 - 35	18 - 21	30 - 35	14	19 - 21	Muy alta
96 - 104	27 - 30	16 - 17	27 - 29	13	17 - 18	Alta
78 - 95	21 - 26	13 - 15	21 - 26	11 - 12	14 - 16	Promedio
56 - 77	16 - 20	10 - 12	14 - 20	7 - 10	9 - 13	Baja
18 - 55	5 - 15	3 - 9	5 - 13	2 - 6	3 - 8	Muy baja

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4

Normas en percentiles de la Resiliencia para los varones

Resiliencia	Confianza	Ecuanimi	Persevera	Satisfacció	Sentirse	Interpretación
--------------------	------------------	-----------------	------------------	--------------------	-----------------	-----------------------

a	en sí mismo	dad	ncia	n personal	bien solo	
108 - 126	32 - 35	19 - 21	31 - 35	14	19 - 21	Muy alta
96 - 107	29 - 31	16 - 18	27 - 30	13	17 - 18	Alta
81 - 95	24 - 28	13 - 15	22 - 26	10 - 12	14 - 16	Promedio
59 - 80	16 - 23	9 - 12	16 - 21	7 - 9	9 - 13	Baja
18 - 58	5 - 15	3 - 8	5 - 15	2 - 6	3 - 8	Muy baja

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, se empleó una ficha demográfica que fue de utilidad para recoger otros datos que se asocian al estudio para un correcto y amplio análisis de las variables estudiadas.

4. Procedimiento

El estudio inició al determinarse el objeto de estudio, en otras palabras, determinar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en adolescentes a partir de las distintas problemáticas que se dan durante la adolescencia. Después, se identificaron las pruebas psicométricas que se emplearon para la evaluación de dichas variables en el grupo etario mencionado.

Posteriormente, se contactó con el director del colegio para explicarle en qué consta la investigación, así como sus objetivos, procedimientos y beneficios para solicitar el permiso mediante la entrega de la carta de presentación de la universidad. Cuando en el colegio se autorizó el procedimiento, se respetó las normas establecidas por esta. Después, se le solicitó información respecto a la cantidad de alumnos de secundaria de 1ro a 5to que han sido matriculados en el período 2024.

Posteriormente, cuando el proyecto de investigación se encontró listo, fue enviado a la oficina de docencia e investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia y ante el Comité de Ética del mencionado establecimiento para la respectiva evaluación y aprobación.

Cuando se aprobó el proyecto, se organizó un espacio de diálogo con la dirección de la Institución Educativa, para conversar con los tutores del nivel secundario, donde la investigadora explicó el estudio y recibió el apoyo de los tutores, luego se solicitó a la subdirectora un espacio en la Escuela de Padres para explicarle a los padres de familia de forma sencilla y clara, aspectos relevantes sobre la investigación, así como los potenciales riesgos y beneficios, para solicitarles su consentimiento, en caso se encuentren de acuerdo, se les pidió que completen dicho documento, de esta manera se fue identificando a los estudiantes que podían participar, en este espacio también se esclareció dudas que surgieron en relación a la participación de su menor hijo/a.

Además, se les entregó una hoja donde se encontraba un código Qr para que puedan unirse a un grupo de WhatsApp, se les explicó cómo funciona este recurso, a través del cual se compartió el link del meet para el taller virtual que se realizó un fin de semana para los adolescentes participantes con la finalidad de no interrumpir sus clases.

Después, se coordinó con los tutores los días y horarios para la explicación y evaluación a los estudiantes dentro del horario de Tutoría y en las instalaciones del colegio. Establecidas las fechas, se ingresó a las aulas y se les explicó a los estudiantes de forma clara y amigable la investigación recalcando que no es obligatoria su participación, pese a que sus padres hayan firmado el consentimiento informado y que no influirá de forma negativa en el aspecto académico, así como el procedimiento, sus derechos y otros

aspectos relevantes del estudio. Posterior a la explicación se pidió que levanten la mano los que se encuentran de acuerdo en participar, lo que ayudó a identificarlos y se les entregó el asentimiento informado.

Seguido de ello, se presentó a la persona que ayudó a aplicar las pruebas, quien previamente fue capacitada en la toma de dichos tests psicométricos por la investigadora, se dio la indicación de que los estudiantes que no participen en la investigación, pueden sacar un libro y leer o avanzar con otra actividad que deseen en su carpeta y al resto se les entregó el protocolo que constó de la ficha sociodemográfica, en la escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la Escala de Resiliencia (ER), se realizó la explicación y se enfatizó que en caso exista alguna duda pueden consultar levantando la mano para que tanto la investigadora o la aplicadora puedan acercarse a absolver sus consultas con empatía y comprensión, quienes estuvieron en el aula durante todo el tiempo que duró la evaluación.

También, se explicó que, en caso, durante el desarrollo de las pruebas, se desencadene emociones desagradables se pueden retirar en cualquier momento. Finalizada la prueba se les indicó que pueden levantar la mano, para que se pase a recoger sus resultados, constatando que hayan respondido todos los ítems. Posteriormente, se les agradeció su participación y se les recordó que se tendrá el taller virtual sobre cómo desarrollar su Resiliencia.

Cabe resaltar que se estableció un protocolo en caso alguno de los participantes presente una crisis emocional, pudiendo ser una conmoción emocional o desborde emocional, cuyas causas pueden ser externas (problemas personales, familiares, etc.), dado que los tests representan un riesgo mínimo. El procedimiento sería de acuerdo a las

pautas de primeros auxilios psicológicos donde la investigadora (capacitada para este proceso) se acercará al adolescente, le consultará cómo se siente, qué está pasando, se facilitará la expresión emocional para que la persona se pueda sentir escuchada y comprendida, validando lo que comente y actuando con empatía; en caso la reacción emocional sea más intensa, se le guiará para que pueda tener una respiración profunda y recupere la calma, y posteriormente, la persona que está ayudando en la evaluación lo llevará a secretaría para que se puedan comunicar con sus padres o apoderados.

Asimismo, previo a la evaluación se dejó folletos sobre la ruta de salud mental en dirección, con la indicación de que se pueda compartir con los padres o apoderados que lo requieran. En caso el adolescente se sienta mejor puede retomar la resolución de la prueba en caso quiera continuar, pero en caso contrario se le brindará la contención emocional requerida junto con los pasos descritos anteriormente; sin embargo, no hizo falta desplegar el protocolo, porque ningún participante tuvo una crisis durante la ejecución de las pruebas.

Después, la información recabada pasó por un procesamiento estadístico que se detalla en el siguiente apartado y con los resultados obtenidos se pasó a redactar el informe de investigación.

5. Plan de Análisis de Datos

Se usó el software SPSS para procesar los datos que se analizaron de forma descriptiva como inferencial. Se hallaron estadísticos descriptivos como la media, la desviación estándar, porcentajes y frecuencias. En relación a la estadística inferencial, inicialmente, se determinó qué distribución presentan las puntuaciones, a través de la

prueba de Kolmogorov Smirnov. Después, el Rho de Spearman permitió el cálculo de las correlaciones.

Además, el criterio que se empleó para determinar la fuerza de la correlación, fue el de Cohen que se muestra a continuación:

Tabla 5

Criterios de Cohen

Valores	Interpretación
$0.70 \leq r$	Muy Grande
$0.50 \leq r \leq 0.69$	Grande
$0.30 \leq r \leq 0.49$	Media
$0.1 \leq r \leq 0.29$	Pequeña

Fuente: Cohen (1988)

6. Consideraciones Éticas

Se respetó los tres principios éticos universales. En lo que respecta al principio de autonomía, el cual se refiere, según lo explica Solís et al. (2023), a que las personas deben ser tratadas como sujetos autónomos; es decir, se reconoce la capacidad de los participantes de tomar sus propias decisiones y en caso aún no lo tengan, deben ser protegidos como ocurre con los menores de edad.

Para respetar este principio, se contempló el consentimiento informado (ver Anexo 3) dirigido a los papás y el asentimiento informado (ver Anexo 4) para los adolescentes, donde se detalla información relevante sobre la investigación y su participación, que se acompañó de una explicación clara por parte de la investigadora, donde se recalcó que los participantes tienen libertad para expresar sus opiniones y no

habrá ningún tipo de presión para que el estudiante responda de alguna forma en específico, debido a que no se consideran las respuestas como correctas o incorrectas.

Asimismo, se enfatizó en que su participación es voluntaria y si en algún momento no se sienten cómodos, pueden retirarse de la prueba, y se brindará un espacio para que puedan esclarecer sus dudas. Estos documentos se brindaron en la Escuela de Padres y en las aulas en el horario de Tutoría.

En cuanto al principio de beneficencia, que según lo que explican Espinoza y Calva (2020), hace referencia a la necesidad de proteger a los estudiantes contra cualquier daño y maximizar los beneficios. Para respetar este principio, los estudiantes de las aulas de 1ro a 5to de secundaria del colegio, recibieron un taller en modalidad virtual (ver Anexo 8) para que aprendan a desarrollar su Resiliencia a partir de actividades prácticas, cabe resaltar que las tareas propuestas han sido extraídas de libros y artículos de la literatura científica que se ha revisado previamente.

Además, se les entregó a la dirección del colegio un informe con los resultados para que acorde a ello se puedan tomar las medidas que considere pertinentes para salvaguardar el bienestar de los estudiantes; junto con una ruta de atención en salud mental (ver Anexo 9) donde se consignó información sobre el centro de salud, línea telefónica, centro de salud mental comunitario y el COF, para que puedan recibir atención profesional.

Respecto a la minimización de daños, esta investigación presenta un riesgo mínimo; es decir, alguno de los ítems puede generar incomodidad o desencadenar alguna emoción desagradable. Tomando en cuenta esta posibilidad, se ha previsto brindar información sobre atención psicológica adicional, en caso que el/la adolescente presente

preocupaciones o emociones difíciles de gestionar. Por otro lado, para evitar incomodidades frente a los instrumentos, se entregó la información de manera completa y oportuna, se estuvo de forma permanente durante la evaluación, se les anticipó que se puede generar alguna incomodidad, pero se enfatizó en que se pueden retirar en cualquier momento, reflejando empatía y comprensión. Asimismo, se respetó la confidencialidad de las respuestas, siendo estas anónimas, empleando códigos y no nombres.

En relación al principio de justicia que hace referencia a la equidad en el momento de seleccionar a los participantes, así como en una correcta proporción entre los riesgos y beneficios que se prevé (Solís et al., 2023), se evaluó a los estudiantes de forma igualitaria, en caso cumplan con los criterios de inclusión y exclusión que son parámetros mínimos que se estipulan para fomentar un correcto desarrollo de la investigación.

RESULTADOS

A continuación, se describen los resultados, iniciando con el análisis inferencial correspondiente al objetivo general. Se analizó con el Coeficiente de correlación de Spearman (rho), porque la dimensión Referente a Otros de la variable Estrategias de Afrontamiento y la variable Resiliencia junto con sus dimensiones tienen una distribución no paramétrica (ver Anexo 10). Cabe resaltar que las estrategias de afrontamiento no presentan puntajes generales, debido a que teóricamente esta variable se explica de forma dimensional, por lo que se presentan los resultados tomando en cuenta sus dimensiones (Santa Cruz, 2019).

Se muestra la tabla 6 con las correlaciones entre los estrategias de afrontamiento y la resiliencia. Acorde a la hipótesis planteada, se corrobora que existen correlaciones directas y medias con cinco estrategias del estilo Resolver el Problema, como Concentrarse en resolver el problema, Fijarse en lo positivo, Esforzarse y tener éxito, Distracción Física y Buscar diversiones relajantes. Respecto al segundo y tercer estilo, Referente a otros y Afrontamiento No Productivo correlaciona de forma directa y media con Buscar ayuda profesional y Preocuparse, respectivamente.

Tabla 6

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en estudiantes de una institución de Pachacamac

		Resiliencia	
		rho	p
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	.46	< .001
	Esforzarse y tener éxito	.39	< .001
	Invertir en amigos íntimos	.19	< .001
	Buscar pertenencia	.21	< .001

	Fijarse en lo positivo	.41	< .001
	Buscar diversiones relajantes	.33	< .001
	Distracción física	.32	< .001
Referente a otros	Buscar apoyo social	.29	< .001
	Acción Social	.19	< .001
	Buscar apoyo espiritual	.29	< .001
	Buscar ayuda profesional	.35	< .001
Afrontamiento no productivo	Preocuparse	.35	< .001
	Hacerse ilusiones	.17	< .001
	Falta de afrontamiento	-.19	< .001
	Reducción de la tensión	-.12	< .05
	Autoinculparse	-.11	< .05
	Reservarlo para sí	.003	.948

Respecto a los objetivos específicos, se comenzará con el análisis descriptivo diferenciado según el sexo. Para determinar los niveles de las Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia, para posteriormente extraer los estadísticos inferenciales restantes.

En la Tabla 7 se muestra la frecuencia de uso de las estrategias abocadas a Resolver el Problema, donde se observa que la estrategia más usada es “Esforzarse y tener éxito”, tanto para los varones y mujeres. Mientras que “Fijarse en lo positivo” también lo usan con bastante frecuencia las mujeres y en el caso de los varones resalta también, la estrategia “Distracción Física”. Por otro lado, la estrategia que menos lo utilizan es “Invertir en amigos íntimos”.

Tabla 7

Frecuencia de uso de las Estrategias de Afrontamiento del estilo Resolver el problema en estudiantes de una institución de Pachacamac, diferenciado según el sexo

Estrategia	Sexo	No lo utiliza	Lo utiliza
Concentrarse en resolver el problema	F	29 (11,42%)	225 (88,57%)
	M	12 (6,49%)	173 (93,51%)
Esforzarse y tener éxito	F	5 (1,97%)	249 (98,03%)
	M	1 (0,54%)	184 (99,47%)
Invertir en amigos íntimos	F	50 (19,69%)	204 (80,01%)
	M	31 (16,76%)	154 (83,20%)
Buscar pertenencia	F	26 (10,24%)	228 (89,77%)
	M	18 (9,73%)	167 (90,27%)
Fijarse en lo positivo	F	13 (5,12%)	241 (94,88%)
	M	14 (7,57%)	171 (92,44%)
Buscar diversiones relajantes	F	16 (6,30%)	238 (93,70%)
	M	10 (5,40%)	175 (94,60%)
Distracción Física	F	36 (14,18%)	218 (85,82%)
	M	8 (4,32%)	177 (95,68%)

Nota: F = Femenino; M = Masculino

Respecto a la segunda dimensión, se halló que la estrategia que más usan es la “Búsqueda de Apoyo Espiritual” en el caso de las mujeres y en los varones, y la estrategia que menos emplean es “Acción Social”, tanto en las mujeres como en los varones.

Tabla 8

Frecuencia de uso de las Estrategias de Afrontamiento del Estilo Referente a otros, en estudiantes de una institución de Pachacamac diferenciado según el sexo

Estrategia	Sexo	No lo utiliza	Lo utiliza
Buscar apoyo social	F	66 (25,98%)	188 (74,02%)
	M	43 (23,24%)	142 (76,76%)
Buscar ayuda profesional	F	95 (37,40%)	159 (62,60%)
	M	52 (28,10%)	133 (71,90%)
Buscar ayuda espiritual	F	43 (16,93%)	211 (83,07%)
	M	29 (15,67%)	156 (84,33%)
Acción social	F	142 (55,91%)	112 (44,09%)
	M	84 (45,41%)	101 (54,59%)

Nota: F = Femenino; M = Masculino

En cuanto a la tercera dimensión, tanto para los varones como para las mujeres se identificó que las estrategias más usadas son “Preocuparse” y “Hacerse ilusiones”, mientras que la estrategia que menos emplean es “Falta de afrontamiento” en el caso de las mujeres y “Reducción de la tensión” en los varones.

Tabla 9

Frecuencia de uso de las Estrategias de Afrontamiento del Estilo Afrontamiento No Productivo, en estudiantes de una institución de Pachacamac diferenciado según el sexo

Estrategia	Sexo	No lo utiliza	Lo utiliza
------------	------	---------------	------------

Preocuparse	F	12 (4,72%)	242 (95,28%)
	M	7 (2,76%)	178 (21,08%)
Hacerse ilusiones	F	22 (8,66%)	232 (91,34%)
	M	18 (9,73%)	167 (90,27%)
Falta de afrontamiento	F	49 (19,29%)	205 (80,71%)
	M	74 (40%)	111 (60%)
Reducción de la tensión	F	88 (34,65%)	166 (65,35%)
	M	117 (63,24%)	68 (36,76%)
Autoinculparse	F	48 (18,90%)	206 (81,10%)
	M	50 (27,03%)	135 (72,97%)
Reservarlo para sí	F	28 (11,02%)	226 (88,98%)
	M	26 (14,05%)	159 (85,95%)

Nota: F = Femenino; M = Masculino

En la Tabla 10 se muestran los niveles de Resiliencia diferenciada por el sexo, donde la mayoría de los participantes presentó un nivel medio. Asimismo, se puede observar los porcentajes por cada dimensión. Además, en el nivel bajo resalta la dimensión de Ecuanimidad en el caso de las mujeres con un mayor porcentaje y en el caso de los varones Confianza en sí mismo tienen un porcentaje mayoritario a comparación de las otras dimensiones.

Tabla 10

Niveles de Resiliencia en estudiantes de una institución de Pachacamac diferenciada según el sexo

		Muy bajo	Bajo	Medio	Alto	Muy Alto	Total
	F	26 (10,24%)	53 (20,87%)	76 (29,92%)	50 (19,69%)	49 (19,29%)	254
Resiliencia	M	21 (11,35%)	35 (18,92%)	59 (31,89%)	36 (19,46%)	34 (18,38%)	185
	F	29 (11,42%)	50 (19,69%)	77 (30,31%)	60 (23,62%)	38 (14,96%)	254
Confianza en sí mismo	M	22 (11,89%)	39 (21,08%)	59 (31,89%)	36 (19,46%)	29 (15,68%)	185
	F	44 (17,32%)	42 (16,54%)	75 (29,53%)	43 (16,93%)	50 (19,69%)	254
Ecuanimidad	M	20 (10,81%)	46 (24,86%)	50 (27,03%)	51 (21,57%)	18 (9,73%)	185
	F	28 (11,02%)	55 (21,65%)	83 (32,68%)	49 (19,29%)	39 (15,35%)	254
Perseverancia	M	22 (11,89%)	39 (21,08%)	53 (28,65%)	45 (24,32%)	26 (14,05%)	185
	F	26 (10,24%)	69 (27,17%)	81 (31,89%)	38 (14,96%)	40 (15,75%)	254
Satisfacción personal	M	21 (11,35%)	38 (20,54%)	65 (35,14%)	27 (14,59%)	34 (18,38%)	185
	F	30 (11,81%)	53 (20,87%)	73 (28,74%)	52 (20,47%)	46 (18,11%)	254
Sentirse bien solo	M	19 (10,27%)	46 (24,86%)	51 (27,57%)	34 (18,38%)	35 (18,92%)	185

Nota: F = Femenino; M = Masculino

En la tabla 11 se muestran las correlaciones entre los estilos de afrontamiento y las dimensiones de la Resiliencia. En concordancia a la hipótesis planteada, se evidencia que existe correlación entre el estilo Resolver el problema con Confianza en sí mismo, Perseverancia, Estar bien solo y Satisfacción personal con una fuerza media.

En cuanto al estilo Referente a Otros y las dimensiones de la Resiliencia, se hallaron correlaciones directas, medias y significativas, lo que indica que ante el incremento de una de las variables hay un ligero aumento en la otra, y viceversa, lo que indica que al aumentar la Resiliencia también lo hace la Confianza en sí mismo y la Perseverancia. Respecto al Estilo de

Afrontamiento No Productivo, se identificaron correlaciones pequeñas con la dimensión Satisfacción personal y Estar bien solo.

Tabla 11

Correlación entre las dimensiones de Resiliencia y los Estilos de Afrontamiento en estudiantes de una institución de Pachacamac

	Resolver el problema	Referente a Otros	No Productivo
	rho	rho	rho
Perseverancia	.46*	.31*	- .037
Estar bien solo	.33*	.22*	.110**
Confianza en sí mismo	.49*	.38*	-.056
Ecuanimidad	.28*	.26*	.031
Satisfacción personal	.30*	.21*	.139**

*Nota: ** $p < .05$, * $p < .001$*

DISCUSIÓN

Inicialmente, se discutirán los resultados del objetivo general para que después se pueda analizar los resultados correspondientes a los objetivos específicos del presente estudio.

Según lo muestra la tabla 6, se conoce que la Resiliencia guarda una correlación directa media con concentrarse y resolver el problema, fijarse en lo positivo, esforzarse y tener éxito, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física, lo que coincide con lo hallado por Aguirre (2016), esto indica que si el adolescente desarrolla estrategias que le permitan hacer frente al estrés a partir de un correcto análisis de la situación, tomando en cuenta distintas perspectivas; asimismo, mantiene un compromiso y dedicación con la solución, se enfoca en el lado positivo y dosifica sus niveles de estrés a partir de actividades físicas, de ocio y disfrute, podrá estar mejor preparado cuando afronte una situación más compleja y tenga que emplear su capacidad de resiliencia, pues esta estará fortalecida a partir de las estrategias anteriormente mencionadas.

Cabe resaltar que la fuerza de correlación es media, esto se puede explicar a partir de que, si bien estas estrategias de afrontamiento modulan la resiliencia, existen otros factores que también influyen, según lo que menciona Vignolo (2023) se encuentra la adaptabilidad, las habilidades cognitivas, la resistencia, conductas vitales positivas, entre otras.

En relación a la explicación de que el coeficiente de correlación sea positivo entre la Resiliencia y las estrategias “Preocuparse” y “Hacerse ilusiones”, estrategias que forman parte del estilo “No productivo” se observa que en el caso de la primera estrategia correlacionó directa y media, lo que coincide con lo hallado por Sologuren-Pérez (2022). Dadas las características de los participantes, esto se puede explicar a partir del temor que puede sentir el adolescente por el futuro y en suma, sus preocupaciones relacionadas a su felicidad, lo lleva a ejecutar acciones

concretas para que pueda afrontar mejor los problemas que se pueden presentar, entonces se procesaría la emoción de forma funcional, debido a que lo lleva a actuar, desempeñándose a su vez como una motivación (McKay et al., 2017).

Además, se identificó otra estrategia con la que correlacionó de forma positiva, como Hacerse ilusiones, lo que concuerda con el estudio de Aguirre (2016) quien encontró una correlación de (.18), es en esta estrategia en el que la persona imagina que la situación mejorará, si esta funciona como una visualización positiva que le permita a la persona saber que sí es posible solucionar el problema y va acompañada junto con actividades concretas para solucionar los problemas, puede ayudar en este objetivo; es decir, la preocupación y el hacerse ilusiones por sí solos no harán que se solucionen sus problemas, incluso puede empeorarlo si se da de forma muy frecuente, pero si estas funcionan como motivación y se acompañan con acciones ayudarán a encontrar una solución efectiva, donde se identificó una relación positiva entre Resolver el problema y la estrategia de Preocupación y Hacerse ilusiones (ver Anexo 11).

Respecto al análisis descriptivo, cabe resaltar que los resultados se analizan de forma individual; es decir, por cada estilo, debido a que el instrumento no permite analizarlo de forma general. Es así que se demuestra que la dimensión Resolver el Problema se emplea mayoritariamente.

Respecto a las estrategias más empleadas, los resultados concuerdan con lo hallado por Rodríguez (2019), donde destacó fijarse en lo positivo en las mujeres y concentrarse en resolver el problema para ambos sexos, lo cual demuestra que casi todos los participantes optan por el análisis sistemático de los problemas y tener, frecuentemente, una visión optimista de la situación, por lo que tiende a considerar el aspecto bueno de las cosas e incluso sentirse afortunadas (Frydenberg y Lewis, 1993). A partir de estos resultados, se puede interpretar que

gran parte de los adolescentes usan estrategias funcionales que le son de gran ayuda en la resolución de una problemática, lo cual puede servir como un factor protector ante los estímulos estresantes.

Respecto al estilo Referente a Otros, se observa que la estrategia de buscar apoyo espiritual fue la que destacó en su frecuencia de uso tanto para los varones como las mujeres, lo que permite inferir que estas adolescentes prefieren frecuentemente optar por la oración y confiar en el apoyo de un líder espiritual o Dios (Canessa, 2002).

Con respecto a la última dimensión, se halló que una gran parte de los adolescentes, llevan a cabo estrategias no funcionales o en ocasiones reaccionan con la evitación al problema y pueden presentar síntomas psicósomáticos o tienden a negar el problema (Frydenberg & Lewis, 1993), esto es un punto que se debe considerar, dado que puede agravarse, convirtiéndose en un factor de riesgo para la salud mental de estos adolescentes. Asimismo, cabe resaltar que una de las estrategias que destacó por su frecuencia de uso fue la de preocuparse, resultados que son similares a los de Rodríguez (2019), a partir de lo cual se puede decir que dicho porcentaje de estudiantes tienden a sentir temor hacia el futuro o más específico por la felicidad futura.

Por otro lado, se refleja que un alto porcentaje de los varones y las mujeres emplean estrategias del estilo Resolver el Problema y en un menor porcentaje se ubican las estrategias Referente a Otros; sin embargo, sí se hallaron diferencias en las estrategias como Autoinculparse donde se muestra que las mujeres lo usan con una frecuencia más alta a comparación de los varones.

Los resultados difieren con los de García & Mariátegui (2020), esto se explica debido a que son los varones los que generalmente evaden responsabilidades, son más despreocupados y se distraen con mayor facilidad, donde hay influencia de las expectativas que se le atribuye a este

género, a comparación de las mujeres donde de acuerdo a su nivel de autoestima, así como otros factores, puede desencadenar que se considere responsable de sus problemas; este hallazgo es de gran relevancia, porque se vuelve un considerable factor de riesgo para el bienestar de las estudiantes de sexo femenino, así como también puede influir negativamente en sus relaciones sociales y en su capacidad de resolución de problemas.

En relación a las puntuaciones de los niveles de la Resiliencia, se identificó que gran parte de los participantes presentaban niveles medios de resiliencia, esto concuerda con los resultados hallados por Rodríguez (2019) donde de igual forma, su muestra obtuvo puntajes medios mayoritariamente. En relación a las dimensiones, la Ecuanimidad en el caso de las mujeres obtuvo un mayor porcentaje en el nivel bajo, lo que indica que este grupo de adolescentes tienen dificultades para gestionar sus emociones cuando atraviesan una adversidad y les cuesta hallar un equilibrio entre su vida y sus experiencias o tener una visión amplia lo que les permitiría afrontar la adversidad con firmeza y serenidad, pues pueden mantener una estabilidad entre la emoción y la razón (Wagnild & Young, 1993). Lo hallado puede explicar las razones por las que las adolescentes usan estrategias de afrontamiento no productivo, debido a que no cuentan con estrategias adaptativas para afrontar las emociones que se experimentan al tener un problema, pero con la finalidad de desfogarse, pueden optar por estrategias desadaptativas, lo que se convierte en un factor de riesgo, porque si bien puede calmarlas a corto plazo, a mediano y largo plazo les ocasionará un daño (McKay et al., 2017).

Por otro lado, la dimensión en la que destacan las mujeres es en Confianza en sí mismo, donde tiene un porcentaje mayoritario a comparación de las otras dimensiones en el nivel alto, esto evidencia que este porcentaje de los participantes creen en sus recursos personales, son capaces de identificar sus fortalezas y limitaciones, esto a su vez refleja una adecuada

autoestima, lo que fomenta una mayor tranquilidad consigo mismas, pues se conocen y se aceptan, tanto sus limitaciones como sus aptitudes positivas, enfocándose mayormente en esta última y estos porcentajes concuerdan con los resultados de Battistini & Costa (2021), en cuya investigación, encontraron esta dimensión como una de las que obtuvo los porcentajes más altos.

Respecto a las otras dimensiones, la dimensión Perseverancia destacó en el nivel alto en el caso de los varones, esto evidencia que una parte considerable de los estudiantes se mantienen constantes a pesar de las adversidades a través de la autodisciplina y la permanencia; también, hace referencia a las decisiones cruciales que se toman con el fin de cumplir con las metas trazadas a pesar de la desmotivación o problemas que aparezcan (Wagnild & Young, 1993). Después continúa la dimensión Estar bien solo, donde tanto varones como mujeres obtuvieron un alto porcentaje en el nivel muy alto, lo que refleja que alrededor de la quinta parte, entienden que los caminos de la vida son individuales y las experiencias pueden ser compartidas. Además, el estar en soledad les permite sentirse únicos, libres e importantes, lo que a su vez desarrolla su satisfacción personal y refuerza su identidad. Asimismo, cuentan con una automotivación para la vida, pues todos estos elementos lo fomentan (Wagnild & Young, 1993).

Por otro lado, se conoce que tanto los varones como las mujeres obtuvieron un mayor porcentaje en la categoría medio, lo que refleja que ambos tienen medianamente desarrollada la capacidad para poder afrontar exitosamente los problemas que atraviesan desplegando distintos recursos que han desarrollado durante su vida, estos resultados coinciden con lo hallado por Moreno y Zacarías (2024) donde no se halló diferencias relevantes entre los niveles de resiliencia de varones y mujeres.

En cuanto a la tabla 11, se encontró una correlación directa media entre Resolver el problema con Confianza y Perseverancia, dichos resultados coinciden parcialmente con lo

hallado por Díaz & Mauriola (2024) dado que en su estudio sólo fue significativa y en un nivel muy bajo, la correlación encontrada con la primera dimensión, esto indica que a mayor confianza y constancia habrá una mayor capacidad de resolver el problema, debido a que si el estudiante reconoce y confía en sus propias aptitudes y capacidades, lo que le permite fomentar una adecuada autoestima, tendrá identificados los recursos con los que cuenta y los puede emplear, también, actuar con tenacidad le ayuda debido a que si el adolescente se mantiene constante pese a la desmotivación o la complejidad de la situación, le permitirá cumplir con sus objetivos y fomentar su autodisciplina.

También, existen correlaciones directas medias entre Resolver el problema con Estar bien solo y Satisfacción, esto concuerda con la teoría, debido a que conseguir el objetivo, hará que la persona se sienta complacida tanto del proceso que requirió esfuerzo, así como del resultado final, y esto puede servir como motivación ante las próximas situaciones problemáticas lo cual influirá en su resolución.

En relación a la segunda dimensión, se encontró una correlación directa media entre la dimensión Referente a Otros con Confianza en sí mismo y Perseverancia, dicho resultado sólo coincide con la primera dimensión mencionada con los resultados de Díaz & Mauriola (2024), quien identificó una correlación directa muy baja, esto puede explicarse a partir de la capacidad de visualizar una diversidad de experiencias para enfrentar las situaciones adversas y en este cúmulo de experiencias pueden valorar la opinión de otras personas, para tener más ideas sobre cómo afrontar el problema de forma más efectiva. Además, que una adecuada seguridad en sí mismo, le permitirá establecer adecuados vínculos con personas que posteriormente puede contar ante la presencia de alguna dificultad.

Es así que se corrobora la hipótesis planteada, demostrando que sí existe una correlación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia, esto permite realizar una contribución a la teoría propuesta en el presente estudio, debido a que se presentó el caso particular sobre las dos estrategias de afrontamiento no productivo que correlaciona de forma directa con la Resiliencia.

También, contribuye a brindar mayores conocimientos sobre estas variables de estudio, evidenciándose que si la persona desarrolla adecuadas estrategias de afrontamiento ante el estrés, reforzando tanto los recursos personales (la concentración para evaluar la resolución de problemas, esforzándose en ello, teniendo una visión optimista, y disminuyendo su estrés a partir de actividades que conoce que lo relaja o disfruta), así como los recursos del entorno, como el apoyo que le puede ofrecer sus familiares, amigos o profesores, podrá estar mejor preparado cuando ocurran situaciones más complejas, lo que a su vez se encuentra relacionado con un incremento en su resiliencia que le permitirá sobreponerse ante los acontecimientos que los considere como amenazantes o incluso, aquellas que en un inicio consideró imposibles de solucionar.

Lo descrito es de suma importancia, porque incrementar estas variables influirá en su calidad de vida, bienestar y por consecuencia, potenciará su salud (Vignolo, 2023).

CONCLUSIONES

En el presente estudio se concluye lo siguiente:

1. Se acepta la hipótesis general, lo que refleja que existe una relación directa y media entre la resiliencia y dieciséis estrategias de afrontamiento.
2. Se acepta la hipótesis específica, dado que se halló una correlación directa y media entre algunas de las dimensiones de la Resiliencia (perseverancia, estar bien solo, confianza en sí mismo y satisfacción personal) y los Estilos de afrontamiento: Resolver el problema y Referente a Otros, en los estudiantes de secundaria.
3. Las estrategias de afrontamiento abocadas a resolver el problema son las que mayormente se usan, mientras que las referidas a buscar el apoyo de otros, tienen la menor frecuencia de uso.
4. La resiliencia y sus cinco dimensiones obtuvieron un porcentaje más alto en el nivel medio.

RECOMENDACIONES

- Debido a que se halló que sí se usan las estrategias del afrontamiento no productivo, se recomienda realizar programas preventivos en esta Institución Educativa donde se fortalezcan las estrategias orientadas a la resolución de problemas y referente a otros. Además es importante sensibilizar sobre la importancia de cuidar la salud mental de los estudiantes, así como informar sobre los efectos negativos que trae consigo emplear las estrategias del afrontamiento no productivo, con el objetivo de evitar sus efectos nocivos como el aislamiento, y las dificultades en la gestión emocional.
- Considerando que los puntajes en la Resiliencia fueron mayoritariamente medios, se recomienda fortalecer estas actitudes y comportamientos a través de programas donde se fomente objetivos diferenciados en base al sexo, por ejemplo en los varones la confianza en las propias capacidades, la constancia en el cumplimiento de sus objetivos y el valorarse por este esfuerzo y su proceso. También es importante considerar a aquellos estudiantes que obtuvieron un puntaje en el nivel bajo o muy bajo, porque los porcentajes son similares a los del nivel medio. Asimismo de forma general es importante reforzar la gestión emocional debido a que tanto las habilidades cognitivas como las emocionales son necesarias y ayudará a que se pueda incrementar un afrontamiento exitoso.
- Promover talleres psicoeducativos que busquen desarrollar las estrategias de afrontamiento productivo ante el estrés, desde el enfoque de resolución de problemas, fomentando en los estudiantes habilidades para que puedan analizar, evaluar e idear soluciones ante las problemáticas que se les presenta.

- Es de suma relevancia sensibilizar sobre la importancia de apoyarse en otras personas, dado que las estrategias referidas a buscar el apoyo mayormente no se usan. Asimismo, se recomienda desarrollar las habilidades sociales, su autoestima y los vínculos saludables, con el objetivo de incrementar la resiliencia en los alumnos y sirva como factor protector de su salud mental ante eventos complejos que puedan atravesar.

REFERENCIAS

- Aguilar, B. (2017) *Efectos del programa «Yo creo en mí» sobre la percepción de autoeficacia general en madres de niños diagnosticados con trastorno de la actividad y de la atención en una clínica de Lima Metropolitana en el año 2016.* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Aguirre, M. (2016). Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Trujillo. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte].
- Arias, W. y Huamaní, J. (2017). Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de Arequipa. *Cátedra Villarreal-Psicología*, 2(2), 387-406.
- Ato, M., López-García, J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059.
- Balsa, C. (2010). Mecanismos de defensa.
- Bassani, E., Messias, L., Schuber, A., Ribas, M., Garbuio, A., Da Silva, C. y Andreani, L. (2022). Coping in mental health during social isolation: analysis in light of Hildegard Peplau. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica* 11(3), 125-146.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 5, 191-233.

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2^ª EU). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Corona, J. (2021). Adolescencia y embarazo adolescente: Una mirada desde la problemática social y de salud pública en Venezuela. *Revista Sexología y Sociedad*, 27(2).
- Corrales, H. (2023). *Estrés Académico y su relación con la Resiliencia en adolescentes*. [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato].
- Cusihuaman, H. (2023). *Factores asociados a sintomatología de Ansiedad y Depresión en adolescentes de un Centro Educativo de Lima-Perú, 2023*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal].
- Defensoría del Pueblo (2020). *Defensoría del Pueblo: urge que municipio apoye a las ollas comunes en Pachacamac*. <https://www.defensoria.gob.pe/defensoria-del-pueblo-urge-que-municipio-apoye-a-las-ollas-comunes-en-pachacamac/>
- De La Cruz, Z. (2022). *Estilos de afrontamiento y resiliencia en adolescentes de 4^º y 5^º de secundaria de instituciones públicas de Villa María del Triunfo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú].
- De la Rosa, A., Rodríguez, A. y Rivera, J. (2018). Distrés psicológico, resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios del sistema a distancia. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 10(1), 27-36.
- Desai, A. (2012). Erica Frydenberg: Adolescent coping: Advances in theory, research, and practice. *Journal of Youth and Adolescence*, 41(5), 673-676. DOI: [10.1007/s10964-012-9752-0](https://doi.org/10.1007/s10964-012-9752-0)

- Díaz, M. y Mauriola, L. (2024). *Estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de quinto año de secundaria de una I.E. particular de Chiclayo, 2023*. [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán].
- Espinoza, E. y Calva, D. (2020). La ética en las investigaciones educativas. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(4), 333-340.
- Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista cubana de educación superior*, 37(2), 45-62.
- Flórez, L. López, J. y Vílchez, R. (2020). Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 35-47.
- Folkman, S., y Lazarus, R. (1984). If it changes it must be a process: study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48(1), 150. DOI: [10.1037/0022-3514.48.1.150](https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150)
- Folkman, S., y Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review Psychology*, 55,745–774. DOI: [10.1146/annurev.psych.55.090902.141456](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456)
- Francia, G. (2019). *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 de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia]
- Frydenberg, E. (1997). Adolescent Coping. Theoretical and Research Perspectives. *Routledge*.
- Frydenberg, E. (2004). Coping competencias: What to teach and when. *Theory into Practice*, 43(1), 14-22.

- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996). A replication study of the structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(3), 224-235. DOI: [10.1027/1015-5759.12.3.224](https://doi.org/10.1027/1015-5759.12.3.224)
- Frydenberg, E., y Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of adolescence*, 16(3), 253-266. DOI: [10.1006/jado.1993.1024](https://doi.org/10.1006/jado.1993.1024)
- Galiano, M., Prado, R., y Mustelier, R. (2020). Salud mental en la infancia y adolescencia durante la pandemia de COVID-19. *Revista Cubana de Pediatría*, 92.
- García, G. y Diez Canseco, M. (2019). Influencia de la estructura y la funcionabilidad familiar en la resiliencia de adolescentes en situación de pobreza. *Perspectiva de Familia*, 4, 27-45.
- García, D. y Mariátegui, M. (2020). *Resiliencia y afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Parroquial de Lima Norte*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae].
- Gil, G. (2010). La resiliencia: conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El guiniguada*.
- González, A. y Molero, M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 15(1), 113-123.
- Guillén, R. (2005). Resiliencia en la adolescencia. *Revista de la sociedad boliviana de pediatría*, 44(1), 41-43.

- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Ciudad de México: Mc Graw Hill, 12, 20.
- Julca, V. (2021). *Efectividad de un programa de desarrollo personal sobre la conducta de Bullying en adolescentes de una Institución Educativa en el distrito de Pachacamac, Lima*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]
- Lazarus, R. (1998). *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*. Psychology Press.
- Li, A. y Oquelis, D. (2024) *Frecuencia de síntomas de Ansiedad y Depresión en adolescentes de tres Instituciones Educativas de Lima, Perú durante el año 2022 luego de la pandemia de Covid-19*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia]
- López, M. (2010) La resiliencia y su relación con la educación. *Centro Español de Derechos Repográficos*.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.
- Martínez, E. y Tercero, G. (2017). Estrategias de afrontamiento de adolescentes con cáncer. *Psicomotricidad, Movimiento y Emoción*, 3(1).
- McKay, M. Wood, J. y Brantley, J. (2017). *Manual práctico de Terapia Dialéctico Conductual: ejercicios prácticos de TDC para aprendizaje de Mindfulness, eficacia interpersonal, regulación emocional y tolerancia a la angustia: (2 ed.)*. Editorial Desclée de Brouwer.

- McKenzie, V. (2018). Book reviews: Coping and the challenge of resilience. *The Educational and Developmental Psychologist*, 35(2), 88-89. DOI: [10.1017/edp.2018.6](https://doi.org/10.1017/edp.2018.6)
- Melillo, A. (2004). Resiliencia: conceptos básicos.
- Monterrosa-Castro, A., Ulloque-Camaño, L., y Arteta-Acosta, C. (2018). Estrategias para mejorar el nivel de resiliencia en adolescentes embarazadas. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2).
- Morales, F. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 289-294.
- Morán-Astorga, M., Finez-Silva, M., Menezes, E., Pérez-Lancho, M., Urchaga-Litago, J. y Vallejo-Pérez G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *INFAD Revista de Psicología*, 1(3), 183-190.
- Moreno, M. y Zacarías, Y. (2024). *Resiliencia entre estudiantes varones y mujeres de una institución educativa estatal de El Porvenir*. [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego].
- Municipalidad de Pachacamac (2022). *Plan de Acción de Seguridad Ciudadana*. https://munipachacamac.gob.pe/pag-informativa/plan-de-accion/PADSC_2022.pdf
- Novella, A. (2002) *Incremento de la resiliencia luego de la aplicación de un programa de psicoterapia breve en madres adolescentes*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]

- Omar, A., Da Silva Junior, S., Paris, L., de Souza, M., y del Pino, R. (2010). Resiliência e enfrentamento do estresse em adolescentes. Efeitos mediadores dos valores culturais. *Psicologia em Revista*, 16(3), 448-468.
- Otayza, L. (2021). *Relación entre la inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en alumnos de un programa de becarios de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Organización Mundial de la Salud (2021) *Salud Mental del Adolescente*.
- Papalia, D. (2012). *Desarrollo humano*. Bogotá: McGraw-Hill, 2005.
- Prado, R. y Del Águila, M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Persona*, (6), 179-196.
- Purizaca, G. (2023, 8 de agosto). Casi el 98% de instituciones educativas nacionales no cuentan con al menos un psicólogo. *La República*. <https://data.larepublica.pe/sociedad/2023/08/08/psicologos-en-colegios-casi-el-98-de-instituciones-educativas-nacionales-no-cuentan-con-al-menos-un-psicologo-salud-mental-colegios-minedu-peru-109648>
- Ramirez, L. (2021). *Resiliencia y estilos de afrontamiento en situaciones de violencia escolar de los estudiantes de secundaria UGEL 04 Lima, 2020*. [Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo].
- Ríos, R. (2021). *Propiedades psicométricas de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en adolescentes, Tarapoto 2021*. [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo].

- Rodriguez, B. (2019). *Relación entre el afrontamiento y la resiliencia en estudiantes de I-II ciclo de un Instituto Privado de Huancayo*. [Tesis de licenciatura, Universidad Continental].
- Rojas, W. (2021). *Apoyo Social Percibido y Conductas Anti-sociales en adolescentes de 3° a 5° de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú].
- Salgado, A. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141.
- Salgado, A. (2005). Methods and instruments to measure the resilience: a peruvian alternative. *Liberabit*, 11(11), 41-48.
- Santa Cruz, H. (2019). *Funcionamiento familiar y estrategias de afrontamiento en adolescentes del Centro Poblado El Milagro distrito de Huanchaco*. [Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia].
- Sibalde, I., Sibalde, M., Da Silva, A., Scorsolini-Comin, F., Brandão, W. y Meirelles, E. (2020). Factores relacionados con la resiliencia de adolescentes en contextos de vulnerabilidad social: revisión integradora. *Enfermería global*, 19(59), 582-625.
- Sologuren-Pérez, V. (2022). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en adolescentes del caserío Santa Clara de Nanay*. [Tesis de Maestría, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]
- Solis, G., Alcalde, G. y Alfonso, I. (2023). Ética en investigación: de los principios a los aspectos prácticos. *Anales de Pediatría*, 99(3), 195-202. DOI: [10.1016/j.anpedi.2023.06.005](https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2023.06.005)

- Toledo, M., Cabrera, I. y Pérez, A. (2021). Configuración subjetiva del afrontamiento psicológico a la COVID-19 de adolescentes convalecientes del primer rebrote. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(3).
- Unicef (2022). *Situación de niñas, niños y adolescentes en el Perú*.
- Uriarte, J. (2005). La resiliencia. Una nueva perspectiva en psicopatología del desarrollo. *Revista de psicodidáctica*.
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457.
- Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z. y Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal, Rev. Psicología*. 22 (1). doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003
- Verdugo-Lucero, J., De León-Pagaza, B., Guardado-Llmas, R., Meda-Lara, R., Uribe-Alvarado, J., y Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91.
- Vignolo, L. (2023). Estrategias de afrontamiento en niños y adolescentes resilientes. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara*, Vol. 8 (323).
- Villalba, C. (2003). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Psychosocial Intervention*, 12(3), 283-299.
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-17847.

Wolin, S. y Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise above Adversity*. Nueva York: Villard Book.

ANEXOS

Anexo 1: Cronograma

Actividades	Mes						
	JUL	AG	SE	OC	NO	DI	EN
Revisión de proyecto de investigación por el comité de ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia	X						
Elaboración del marco teórico			X	X			
Contacto institucional	X	X					
Preparación de los instrumentos	X	X					
Aplicación de los instrumentos		X	X				
Calificación de las pruebas			X				
Elaboración de base de datos			X				

Procesamiento de datos			X				
Procesamiento de resultados			X	X			
Determinación y contraste de hipótesis			X	X			
Elaboración e interpretación de los resultados			X	X			
Elaboración de la discusión				X	X		
Elaboración del informe final					X		
Entrega del informe final y sustentación de la tesis					X	X	X

Anexo 3: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA QUE SU HIJO MENOR DE EDAD PARTICIPE EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(Padres)	
Título del estudio :	Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa del distrito de Pachacamac
Investigador (a) :	Yancan Poma, Geraldine Estefani
Institución :	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Estamos invitando a su hijo menor de edad a participar en un estudio sobre la resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pachacamac. Este es un estudio desarrollado por una egresada de la Facultad de Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

La adolescencia es una etapa de muchos cambios (en su apariencia, su forma de pensar, sus intereses, aumenta la cercanía con sus amigos, la búsqueda de su identidad, entre otros) que puede conllevar a estrés, por lo que van desarrollando algunas estrategias de afrontamiento, las cuales a su vez si son adecuadas y se mantienen en el tiempo pueden desarrollar su resiliencia que es la capacidad para hacerle frente a las dificultades y salir incluso más fortalecido de los problemas, es debido a esta razón que se quiere conocer sobre las estrategias de afrontamiento y resiliencia, porque esta información ayudará a crear actividades que impacte positivamente en el bienestar de los adolescentes.

Procedimientos:

Si usted acepta que su hijo participe y su hijo decide participar en este estudio se le realizará lo siguiente:

1. Se le tomará dos pruebas psicológicas, la Escala de Afrontamiento para Adolescentes que tiene 79 preguntas y la Escala de Resiliencia con 18 preguntas, y una ficha sociodemográfica, cabe resaltar que no hay respuestas incorrectas, solo se desea conocer a partir de lo que siente, piensa o cómo ha actuado, y estas tendrán una duración aproximada de 35 minutos .
2. Este procedimiento se realizará en un aula del colegio, su hijo no perderá clases, debido a que se coordinará previamente coordinación con el/la tutor(a) para que ceda un espacio de su clase para que se tome los tests,y la investigadora estará presente durante la aplicación de la prueba para responder a las dudas.

Riesgos:

Presenta un riesgo mínimo, debido a que hay una baja probabilidad de que las preguntas generen en su hijo/a alguna emoción desagradable; sin embargo, la evaluadora previamente le explicará todos los pasos, así como los posibles riesgos y sus derechos como participante. Además, en caso se observe alguna incomodidad en algún participante la investigadora está capacitada para actuar oportunamente, brindándole soporte emocional y ayudándole a calmarse. Además, se respetará la decisión de su hijo/a en todo momento con empatía y comprensión, en caso decida retirarse de la evaluación. Finalmente, se le brindará a su hijo/a y a

usted, información sobre atención en salud mental más próximo a su colegio para que pueda atenderse oportunamente.

Beneficios:

Su hijo tendrá acceso a un taller virtual donde aprenderá cómo desarrollar su Resiliencia a partir de ejercicios prácticos. Asimismo, los resultados serán compartidos con las autoridades de la Institución Educativa para que tomen las medidas que consideren pertinentes.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por la participación de su hijo(a) en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información recopilada durante la investigación, será tratada de manera confidencial, y solo tendrá acceso la investigadora, y para registrar la información se usará códigos. Además, la participación de su hijo/a será anónima, debido a que no se le pide que escriba su nombre en ninguna de las fichas de evaluación. Asimismo, cuando se publiquen los resultados, no habrá ninguna información que permita identificar a las personas que han participado. Cabe enfatizar que este estudio previamente ha pasado por la revisión y aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación.

Autorizo a emplear los resultados de mi hijo(a) de las pruebas psicológicas que tomará: Escala de Resiliencia y Escala de Afrontamiento para Adolescentes SI () NO ()

Derechos del participante:

Si usted decide que su hijo(a) participe en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta a la investigadora Geraldine Estefani Yancan Poma a través del correo [REDACTED]

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: orvei.ciei@oficinas-upch.pe

Asimismo, puedes ingresar a este enlace para comunicarte con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente que mi hijo(a) participe en este estudio, comprendo de las actividades en las que participará si ingresa al estudio, también entiendo que mi hijo(a) puede decidir no participar y que puede retirarse del estudio en cualquier momento.

**Nombres y Apellidos
Padre/madre/tutor**

Firma

Fecha y Hora

**Nombres y Apellidos
Testigo (si el
participante es
analfabeto**

Firma

Fecha y Hora

**Nombres y Apellidos
Investigador**

Firma

Fecha y Hora

Anexo 4: Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(12 a 17 años)	
Título del estudio :	Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia en estudiantes de Secundaria de una Institución Educativa del distrito de Pachacamac
Investigador (a) :	Yancan Poma, Geraldine Estefani
Institución :	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio:

Te invitamos a participar en un estudio sobre la resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Pachacamac. Este es un estudio desarrollado por una egresada de la Facultad de Psicología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

La adolescencia es una etapa de muchos cambios (en su apariencia, su forma de pensar, sus intereses, aumenta la cercanía con sus amigos, la búsqueda de su identidad, entre otros) que puede conllevar a estrés, por lo que van desarrollando algunas estrategias de afrontamiento, las cuales a su vez si son adecuadas y se mantienen en el tiempo pueden desarrollar su resiliencia que es la capacidad para hacerle frente a las dificultades y salir incluso más fortalecido de los problemas, es debido a esta razón que se quiere conocer sobre las estrategias de afrontamiento y resiliencia, porque esta información ayudará a crear actividades que impacte positivamente en el bienestar de los adolescentes.

Procedimientos:

Si decides participar en este estudio se te realizará lo siguiente

1. Se le tomará dos pruebas psicológicas, la Escala de Afrontamiento para Adolescentes que tiene 79 preguntas y la Escala de Resiliencia con 18 preguntas, y una ficha sociodemográfica, cabe resaltar que no hay respuestas incorrectas, solo se desea conocer a partir de lo que siente, piensa o cómo ha actuado, y estas tendrán una duración aproximada de 35 minutos .
2. Este procedimiento se realizará en un aula del colegio, durante el horario de Tutoría previa coordinación con el/la tutor(a) para que no perjudique el desarrollo de tus clases y la investigadora estará presente durante la aplicación de la prueba para responder a las dudas.

Riesgos:

Presenta un riesgo mínimo, debido a que hay una baja probabilidad de que las preguntas te generen alguna emoción desagradable; sin embargo, la evaluadora previamente te explicará todos los pasos, así como los posibles riesgos y tus derechos como participante. Además, en caso sientas alguna incomodidad puedes comunicarlo, porque la investigadora está capacitada para actuar oportunamente, brindándote soporte emocional y ayudándote a calmarte. Además, se respetará tu decisión en todo momento con empatía y comprensión, en caso decidas retirarte de la evaluación. Finalmente, se te brindará a ti y a tu apoderado(a) información sobre atención en salud mental más próximo a tu colegio para que puedas atenderte oportunamente.

Beneficios:

Tendrá acceso a un taller virtual donde aprenderás cómo desarrollar tu Resiliencia a partir de ejercicios prácticos. Asimismo, los resultados serán compartidos con las autoridades de la Institución Educativa para que tomen las medidas que consideren pertinentes.

Costos y compensación

No deberás pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirás ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad:

La información recopilada durante la investigación, será tratada de manera confidencial, y solo tendrá acceso la investigadora, y para registrar la información se usará códigos. Además, tu participación será anónima, debido a que no se te pedirá que escribas tu nombre en ninguna de las fichas de evaluación. Asimismo, cuando se publiquen los resultados, no habrá ninguna información que permita identificar a las personas que han participado.

Cabe enfatizar que este estudio previamente ha pasado por la revisión y aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación.

Autorizo a emplear mis resultados de las pruebas psicológicas que tomaré: Escala de Resiliencia y Escala de Afrontamiento para Adolescentes SI () NO ()

Derechos del participante:

Si decides participar en el estudio, puedes retirarte de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta a la investigadora Geraldine Estefani Yancan Poma a través del correo [REDACTED]

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar al Dr. Manuel Raúl Pérez Martinot, presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: orvei.ciei@oficinas-upch.pe

Asimismo, puedes ingresar a este enlace para comunicarte con el Comité Institucional de Ética en Investigación UPCH: <https://investigacion.cayetano.edu.pe/etica/ciei/consultasquejas>

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo las actividades en las que participaré si decido ingresar al estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

**Nombres y Apellidos
Participante**

Firma

Fecha y Hora

**Nombres y Apellidos
Testigo (si el
participante es
analfabeto**

Firma

Fecha y Hora

**Nombres y Apellidos
Investigador**

Firma

Fecha y Hora

Anexo 5: Ficha Demográfica

Responde las siguientes preguntas con sinceridad, recuerda que no hay respuestas buenas ni malas, tu respuesta nos ayudará a conocerte, y serán totalmente anónimas y confidenciales.

Edad: **Sexo:** **Grado y sección:**

Anexo 6: Escala de Afrontamiento para Adolescentes

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

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 casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte al problema o dificultad concreta que acabas de describir. En cada afirmación debes marcar 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 tu problema mediante la acción de

Hablar con otros para saber lo que ellos harán si tuviesen el mismo problema, deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablar con otros para saber: lo que ellos harían A B C D E
si tuviesen el mismo problema

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3. Seguir con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4. Preocuparme por mi futuro	A	B	C	D	E
5. Reunirme con mis amigos	A	B	C	D	E
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D	E
7. Esperar que ocurra algo mejor	A	B	C	D	E
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada	A	B	C	D	E
9. Llorar o gritar	A	B	C	D	E
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema	A	B	C	D	E
11. Ignorar el problema	A	B	C	D	E
12. Criticarme a mí mismo	A	B	C	D	E
13. Guardar mis sentimientos para mí solo	A	B	C	D	E
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas	A	B	C	D	E
15. Acordarme de los que tienen peores problemas, de forma que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
16. Pedir consejo a una persona competente	A	B	C	D	E
17. Encontrar una forma de relajarme, por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
18. Hacer deporte	A	B	C	D	E
19. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
20. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades	A	B	C	D	E
21. Asistir a clases con regularidad	A	B	C	D	E
22. Preocuparme por mi felicidad	A	B	C	D	E
23. Llamar a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
24. Preocuparme por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
25. Desear que suceda un milagro	A	B	C	D	E

26. Simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
27. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos).	A	B	C	D	E
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
29. Ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
30. Darme cuenta que yo mismo me hago difíciles las cosas	A	B	C	D	E
31. Evitar estar con la gente	A	B	C	D	E
32. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva	A	B	C	D	E
33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.	A	B	C	D	E
34. Conseguir ayuda o consejo de un profesional	A	B	C	D	E
35. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.	A	B	C	D	E
36. Mantenerme en forma y con buena salud.	A	B	C	D	E
37. Buscar ánimos en otras personas.	A	B	C	D	E
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.	A	B	C	D	E
39. Trabajar intensamente .	A	B	C	D	E
40. Preocuparme por lo que está pasando	A	B	C	D	E
41. Empezar una relación personal estable	A	B	C	D	E
42. Tratar de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
43. Esperar que el problema se resuelva por sí solo.	A	B	C	D	E
44. Me pongo malo (Me enfermo).	A	B	C	D	E
45. Trasladar mis frustraciones a otros	A	B	C	D	E
46. Ir a reuniones en las que se estudia el problema	A	B	C	D	E
47. Borrar el problema de mi mente.	A	B	C	D	E
48. Sentirme culpable	A	B	C	D	E
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
50. Leer un libro sagrado o de religión	A	B	C	D	E
51. Trato de tener una visión alegre de la vida.	A	B	C	D	E

52. Pedir ayuda a un profesional.	A	B	C	D	E
53. Buscar tiempo para actividades de ocio.	A	B	C	D	E
54. Ir al gimnasio a hacer ejercicios.	A	B	C	D	E
55. Hablar con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	A	B	C	D	E
56. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué	A	B	C	D	E
57. Triunfar en lo que estoy haciendo.	A	B	C	D	E
58. Inquietarme por lo que pueda ocurrir.	A	B	C	D	E
59. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.	A	B	C	D	E
60. Mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando.	A	B	C	D	E
62. No tengo forma de afrontar la situación.	A	B	C	D	E
63. Cambiar las cantidades de lo que como, bebo y duermo	A	B	C	D	E
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema	A	B	C	D	E
65. Aislarme del problema para poder evitarlo.	A	B	C	D	E
66. Considerarme culpable	A	B	C	D	E
67. No dejar que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
68. Pedir a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
69. Estar contento(a) de cómo van las cosas.	A	B	C	D	E
70. Hablar del tema con personas competentes	A	B	C	D	E
71. Conseguir apoyo de otros, como de mis padres o amigos	A	B	C	D	E
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema.	A	B	C	D	E
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir.	A	B	C	D	E
74. Inquietarme por el futuro del mundo.	A	B	C	D	E
75. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.	A	B	C	D	E
76. Hacer lo que quieren mis amigos.	A	B	C	D	E
77. Imaginar que las cosas van a ir mejor.	A	B	C	D	E
78. Sufro dolores de cabeza o de estómago.	A	B	C	D	E

79. Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.

A

B

C

D

E

**ASEGÚRATE DE RESPONDER TODAS LAS PREGUNTAS
¡MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

Anexo 7: Escala de Resiliencia

ESCALA DE RESILIENCIA

A continuación, encontrarás una serie de frases que te permitirán pensar acerca de su forma de ser. Contesta a cada una de las siguientes afirmaciones y marca la respuesta con una equis (X), que describa mejor cuál es tu forma habitual de actuar y pensar. Siendo las alternativas de respuesta:

Totalmente en desacuerdo (1); Desacuerdo (2); Algo en desacuerdo (3); Ni en desacuerdo ni de acuerdo (4); Algo de acuerdo (5); Acuerdo (6); Totalmente de acuerdo (7)

No existen respuestas correctas o incorrectas, buenas o malas. Procura responder a todas las frases. Recuerda responder con espontaneidad, sin pensar mucho. Puedes empezar.

ÍTEMS	En desacuerdo De acuerdo						
1.- Cuando planeo algo lo realizo.	1	2	3	4	5	6	7
2.- Dependo más de mí mismo que de otras personas.	1	2	3	4	5	6	7
3.- Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
4.- Puedo estar solo(a) si tengo que hacerlo.	1	2	3	4	5	6	7
5.- Soy amigo de mí mismo (a).	1	2	3	4	5	6	7
6.- Soy decidido (a).	1	2	3	4	5	6	7
7.- Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	1	2	3	4	5	6	7
8.- Tomo las cosas una por una	1	2	3	4	5	6	7
9.- Puedo afrontar las dificultades porque las he experimentado anteriormente.	1	2	3	4	5	6	7
10.- Tengo autodisciplina.	1	2	3	4	5	6	7
11.- Me mantengo interesado en las cosas.	1	2	3	4	5	6	7
12.- Por lo general, encuentro algo de que reírme.	1	2	3	4	5	6	7
13.- El creer en mí mismo (a) me permite atravesar tiempos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
14.- En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
15.- Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	1	2	3	4	5	6	7
16.- Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	1	2	3	4	5	6	7
17.- Tengo la energía suficiente para hacer lo que deba hacer.	1	2	3	4	5	6	7
18.- Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 8: Taller virtual sobre Resiliencia

Nombre: Aprendiendo a desarrollar mi Resiliencia

Duración: 90 minutos

Objetivo: Brindar estrategias para el desarrollo de la Resiliencia a estudiantes del nivel secundario de una Institución Educativa de Pachacamac.

Etapa	Objetivos	Descripción	Materiales	Tiempo
Inicio	Generar un ambiente ameno, de confianza y socialización entre los asistentes	En primer lugar, la facilitadora les dará la bienvenida a los participantes con música de fondo mientras se espera que ingresen el resto de adolescentes. Después, se comparten las normas de convivencia. 1. Usar el ícono de la manito para participar. 2. Respetar la opinión de los demás. 3. No divulgar la información personal de sus compañeros que ellos, en caso deseen compartan en el taller.	Diapositivas https://www.canva.com/design/DAGHyjO7bmo/XRomlRtQXpFxCjt8UKFpWg/edit?utm_content=DAGHyjO7bmo&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton	5 min
		Posteriormente, se realizará una dinámica para introducir el tema del taller: <u>El ahorcado</u> Se da la indicación de que por turnos irán mencionando letras para formar la palabra que será la protagonista en la sesión, pueden ir mencionando letras, pero en caso la letra no sea parte de la palabra, se irá dibujando el ahorcado, primero su cabeza, luego el tronco y después sus extremidades. Pierden en caso se complete el ahorcado y no han logrado adivinar la palabra, que en este caso es RESILIENCIA.	Diapositivas	10 min
Desarrollo	Recoger saberes previos sobre la resiliencia	A partir del descubrimiento de la palabra “Resiliencia” se pregunta a los participantes si conocen sobre este término, se pedirá participaciones a partir de la siguiente actividad. <u>Lluvia de ideas</u> Se realizará un Jamboard donde podrán colocar todas sus ideas sobre este término, se enfatizará en que toda opinión es válida y si no lo conocen que no se	Jamboard para la lluvia de ideas https://jamboard.google.com/d/1oolxwudhRKg-KJAtaE_R	10 min

	<p>preocupen, porque estamos en un proceso de aprendizaje.</p> <p>Culminada la actividad se pedirá participaciones y se realizará un feedback.</p>	YwZ13TZwohyRwdxe0UuGAI/edit?usp=sharing	
<p>Explicar el concepto y componentes de Resiliencia</p>	<p>A partir de lo que comparten los participantes en el Jamboard se irás construyendo el concepto de Resiliencia, explicando que se refiere a:</p> <p>“La capacidad para hacer frente con éxito al cambio o a las dificultades, e incluso salen más fortalecidos de estas experiencias adversas”.</p> <p>Además, se explica que este tiene algunos componentes como:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ecuanimidad: Tomar las cosas tranquilamente y moderando las actitudes ante la adversidad. - Confianza en sí mismo/a: Creer en uno/a mismo/a y en sus propias capacidades. Reconocer las propias fortalezas y limitaciones. - Perseverancia: Fuerte deseo para continuar luchando en la construcción de una vida que uno mismo desea, practicando la autodisciplina. - Sentirse bien solo/a: Da un sentido de libertad y un significado de ser únicos y muy importantes. - Satisfacción personal: Comprender que la vida tiene un significado y evaluar cómo contribuimos en esta. <p>Después de la explicación se reflexiona en conjunto:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál crees que es la importancia de la resiliencia en nuestras vidas? 	<p>Diapositiva</p>	<p>10 min</p>
<p>Practicar estrategias para desarrollar Resiliencia</p>	<p>Se explica que ahora que conocemos la importancia del desarrollo de la Resiliencia, practicaremos algunas estrategias para aprender a desarrollarla.</p> <p>Respiración profunda</p> <p>Se explica que cuando uno afronta problemas, por lo general, en un principio se presentarán emociones desagradables e intensas, por lo que ayuda mucho aplicar esta estrategia que es la respiración profunda.</p> <p>Se pedirá que quienes puedan prendan su cámara y los que no puedan, de todas formas, sigan las instrucciones y puedan practicar en conjunto.</p> <p>Instrucciones:</p> <p>“Colocarse en una postura cómoda, y comenzar a respirar profundamente, durante 4 segundos se inhala, durante 7 segundos se mantiene el aire, y durante 8 segundos se exhala lentamente, repitiendo varias veces, y mientras se hace el ejercicio, se pide que se concentren en la respiración para que les ayude a calmarse”.</p>	<p>Diapositivas</p>	<p>35 min</p>

		<p>Se repite el ejercicio un par de veces y se pide un feedback de parte de los participantes antes de continuar con la otra estrategia.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué les pareció la técnica? - ¿Les ayudó a sentirme más calmados/as? <p><u>FODA</u></p> <p>Se explica que tal como se mencionó es importante el autoconocimiento e ir reconociendo tanto las fortalezas como las limitaciones, porque aquella información será fundamental para afrontar las dificultades, y este ejercicio ayudará bastante en este objetivo.</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Es un cuadro donde se irá anotando nuestras fortalezas (cualidades internas, por ejemplo: generosa); debilidades (por ejemplo: impuntual), oportunidades (factores externos que nos ayudan a cumplir nuestros objetivos, por ejemplo: apoyo de mis padres) y las amenazas (factores externos que dificultan cumplir los objetivos, por ejemplo, escasos recursos económicos). Se solicitará que realicen la actividad en una hoja y después puedan socializar sus impresiones sobre esta tarea.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué les pareció la técnica? - ¿Se les dificultó completar el cuadro? <p><u>Mi diálogo interno</u></p> <p>Se explica que, así como es importante calmar nuestras emociones, y conocernos, para saber con qué herramientas contamos, también, es imprescindible revisar nuestros pensamientos, nuestras creencias, porque estas nos pueden impulsar o por el contrario, nos podrían limitar.</p> <p>Instrucciones:</p> <p>Recordemos los momentos en los que nos equivocamos o algo sale mal, ¿qué es lo que nos decimos a nosotros/as mismos/as?, ¿eres comprensivo/a o te descalificas? Y se enfatizará en que es importante cuidar cómo nos hablamos, porque nuestra mente se cree todo lo que le decimos, así sea positivo o negativo.</p> <p>Es importante anotar los pensamientos cuando nos equivocamos o algo sale mal, para poder reflexionar.</p> <p>Por ejemplo: ¡Eres un tonto, todo te sale mal! / Bueno, esto no salió como lo esperaba, pero podemos solucionarlo, tranquilo/a.</p> <p>Es importante que si nos damos cuenta que estos pensamientos nos hacen sentir peor de lo que estamos, tratemos de modificarlos poco a poco, por ejemplo, podemos usar estos pensamientos:</p>		
--	--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - “Los errores son normales, nadie es perfecto” - “Esto también pasará” - “Esta es una oportunidad para aprender a hacer frente a mis miedos” <p>Se presentará una situación y se pedirá ayuda a los participantes para que nos ayuden a modificar el pensamiento de nuestro compañero del caso expuesto. Caso: Juan ha sacado una mala calificación en Matemática, se siente triste y piensa, “soy un tonto, siempre fallo, jalaré el curso” ¿Cómo podríamos modificar el pensamiento? Se enfatiza en la importancia de tener una visión autocompasiva y que esté orientado a la búsqueda de soluciones.</p>		
Cierre	<p>Evaluar la comprensión de la información brindada durante el taller</p>	<p>Para la etapa final, se realizará una rutina de pensamiento para conocer qué es lo que se llevan del taller los participantes. <u>Antes pensaba y ahora pienso</u> Para culminar se menciona que en un Jamboard se irá colocando lo que antes pensaba sobre algún aspecto que le llamó la atención del taller y lo que ahora piensa sobre este concepto. Se dará unos minutos para que puedan completarlo y se pedirá algunas participaciones.</p> <p>Se brindará un feedback en base a las respuestas que brinden. Y se les mencionará que a través del grupo de WhatsApp se compartirá un folleto con más ejercicios para continuar potenciando su Resiliencia.</p>	Diapositivas	20 min

RESILIENCIA

EN LA ADOLESCENCIA

¿QUÉ ES?

La resiliencia es la **capacidad para hacer frente con éxito al cambio o a las dificultades**, e incluso salen **más fortalecidos** de estas experiencias adversas. Y sus componentes son:



Ecuanimidad

Tomar las cosas **tranquilamente** y **moderando las actitudes** ante la adversidad.

Confianza en sí mismo(a)

Crear en uno(a) mismo(a) y en sus propias capacidades. **Reconocer** las propias **fortalezas** y **limitaciones**.

Perseverancia

Fuerte deseo para continuar luchando en la construcción de una vida que uno mismo desea, **practicando la autodisciplina**.

Satisfacción personal

Comprender que la **vida tiene un significado** y evaluar **cómo contribuimos** en esta.



LA ADVERSIDAD NOS HACE CRECER

Descubrimos la fortaleza que no sabíamos que teníamos.

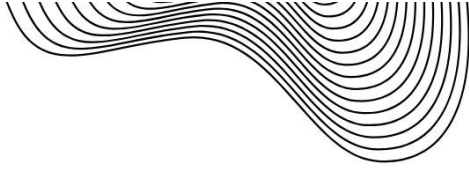


Sentirse bien solo (a)

Da un sentido de libertad y un **significado de ser únicos y muy importantes**.

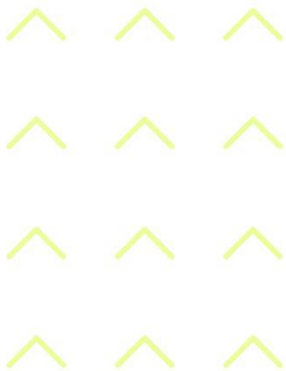
Se desarrolla y potencia





AHORA QUE
CONOCES MÁS
SOBRE **LA**
RESILIENCIA, ¿TE
GUSTARÍA
POTENCIARLA EN
TI?

¡TE DEJAMOS
UNOS RETOS!

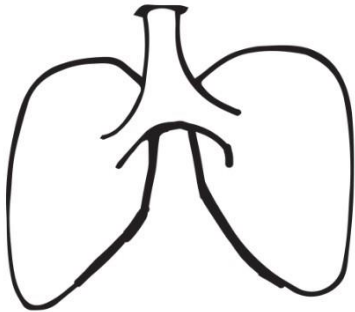




¡Aprendamos a autorregularnos!

Ante las experiencias negativas pueden surgir emociones intensas, **aprendamos a gestionarlas.**

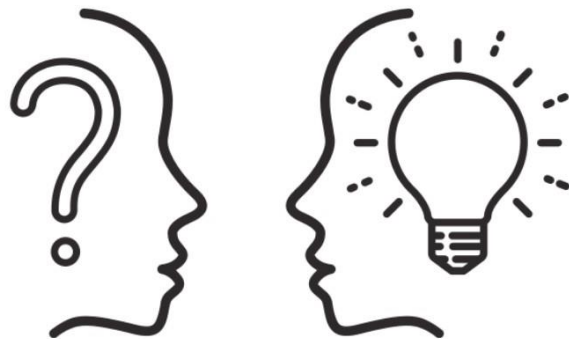
RETO 1: RESPIRACIÓN PROFUNDA



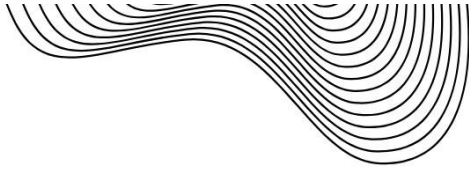
Colócate en una **postura cómoda**, y comienza a **respirar profundamente**, durante **4 segundos inhala**, durante **7 segundos mantén el aire**, y durante **8 segundos exhala** lentamente, repite varias veces. Mientras haces el ejercicio **concéntrate en tu respiración**, te ayudará a calmarte.

RETO 2: REFLEXIONA

Cuando sentimos una **emoción intensa**, damos un **STOP**, nos tomamos un tiempo para **calmarnos**; luego **pensamos en cómo nos estamos sintiendo**, **analizamos** el problema, ideamos **soluciones creativas** y elegimos la mejor.

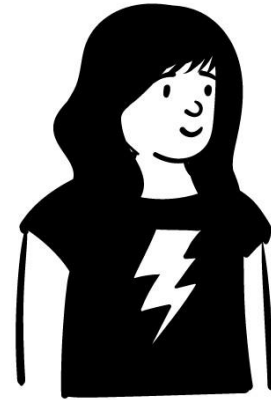


RECUERDA: NO SON LOS HECHOS LO QUE NOS AFECTA, SINO LAS **INTERPRETACIONES** QUE HACEMOS DE ELLAS



Practicando el autoconocimiento

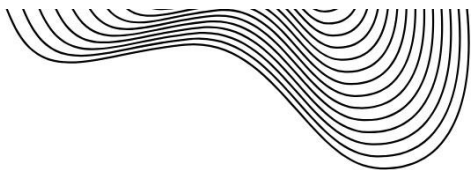
Es importante conocernos para **identificar nuestras cualidades** y **limitaciones**. ¡Son herramientas que nos ayudarán en las dificultades!



RETO 4: FODA

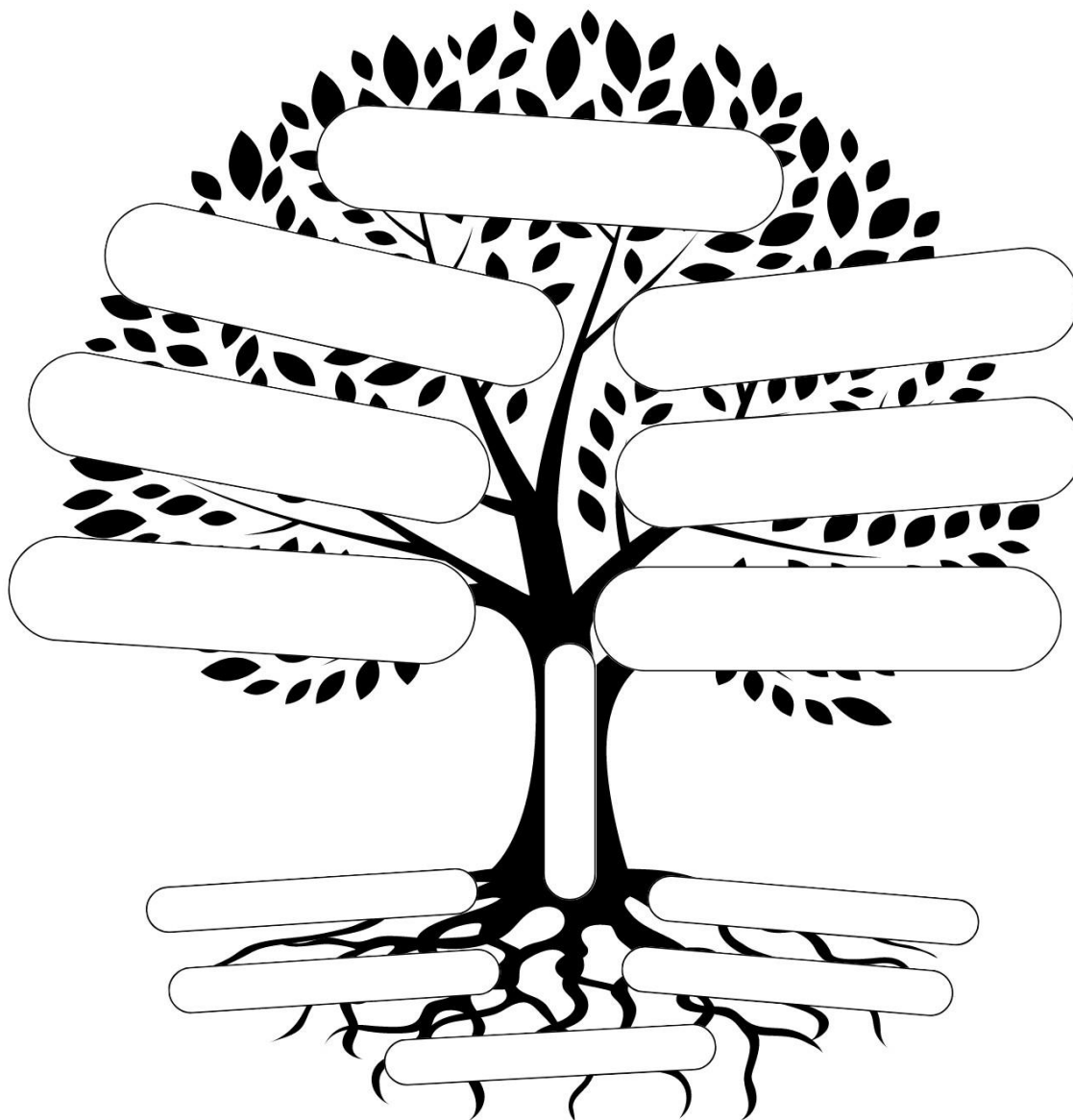
Es un cuadro donde anotaremos nuestras **fortalezas** (cualidades internas, por ejemplo: generosa); **debilidades** (por ejemplo: impuntual); **oportunidades** (factores externos que nos ayudan a cumplir nuestros objetivos (por ejemplo; apoyo de mis padres), y las **amenazas** (factores externos que me dificultan cumplir mis objetivos (por ejemplo; escasos recursos económicos)

Fortalezas	Debilidades
Oportunidades	Amenazas

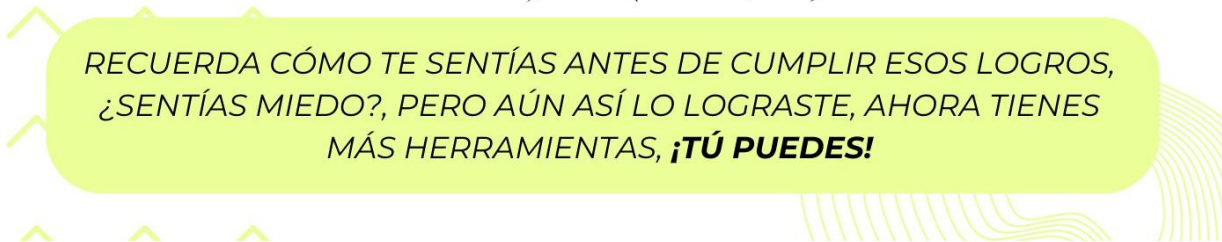


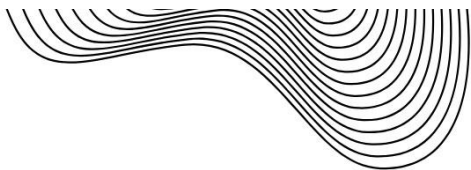
RETO 5: EL ÁRBOL

Es un gráfico donde anotaremos en las **raíces nuestras cualidades**, en el **tronco, un objetivo** muy importante que tengamos en mente y en la **copa, escribiremos los logros** que hemos alcanzado.



RECUERDA CÓMO TE SENTÍAS ANTES DE CUMPLIR ESOS LOGROS,
¿SENTÍAS MIEDO?, PERO AÚN ASÍ LO LOGRASTE, AHORA TIENES
MÁS HERRAMIENTAS, ¡TÚ PUEDES!





Desarrolla tu empatía

Ayuda a **mejorar los vínculos**, y es importante tener una red de apoyo, sobretodo en situaciones difíciles.



RETO 6: EMPATIZANDO



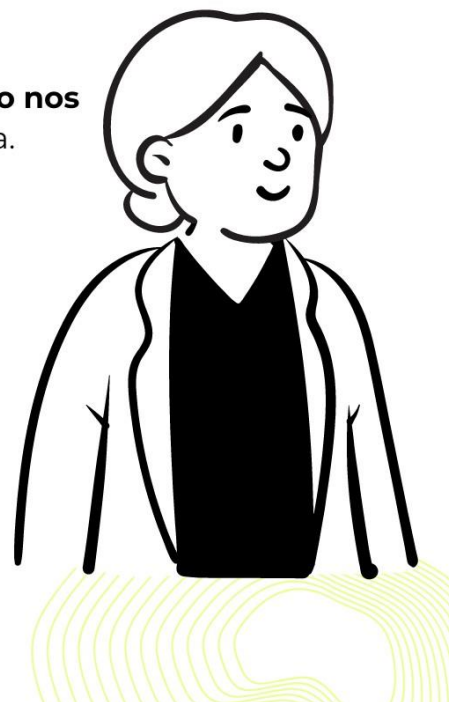
Piensa en cómo te sentirías ante la descripción o intervención que planteamos con la gente: ¿aceptaría yo que se me describiera o tratase así?, ¿cómo me gustaría mejorarlo? A veces es necesario desconectar del discurso, **empatizar implica moverse en el plano de las emociones**. No pensar en lo que tengo que decirle, sino crear primero ese canal.

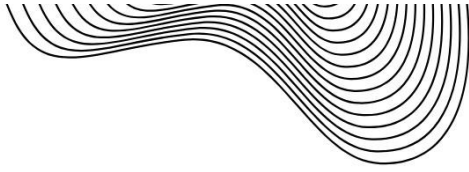
Revisa tus creencias

Identificar si nuestras **creencias nos impulsa o nos limita** es clave en el desarrollo de la Resiliencia.

RETO 7: MI DIÁLOGO INTERNO

Quando te equivocas o algo te sale mal, ¿qué te dices a ti mismo(a)?, ¿eres comprensivo o te descalificas? **Cuida cómo te hablas, nuestra mente se cree todo lo que le decimos, así sea positivo o negativo.**





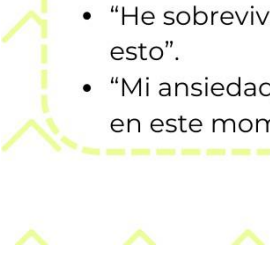
Anota los **pensamientos** que surgen **cuando te equivocas o algo te sale mal** para poder reflexionar:

- *Por ejemplo: ¡Eres un tonto, todo te sale mal! / Bueno, esto no salió como lo esperaba, pero podemos solucionarlo, tranquilo*
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Si los pensamientos que anotaste, te hacen sentir peor de lo que estabas, **trata de cambiarlos poco a poco**, ¡aquí te dejamos algunas ideas!

Pensamientos de afrontamiento

- “Los errores son normales, nadie es perfecto”.
- “Esta situación no va a durar eternamente”.
- “Ya he pasado antes por otras experiencias dolorosas y he sobrevivido”.
- “Esto también pasará”.
- “Mis sentimientos me hacen sentir mal en este momento, pero puedo aceptarlos”
- “Puedo sentirme ansioso/a y, aun así, hacer frente a la situación”.
- “Soy lo bastante fuerte para manejar lo que me está pasando ahora”.
- “Esta es una oportunidad para aprender a hacer frente a mis miedos”.
- “Puedo tomarme todo el tiempo que necesite, en este momento, para olvidarlo y relajarme”
- “He sobrevivido a otras situaciones parecidas antes; también sobreviviré a esto”.
- “Mi ansiedad/miedo/tristeza no va a matarme; simplemente, no es agradable en este momento”.





Aprendiendo a solucionar problemas

Los problemas son parte del día a día, por lo que es importante aprender a manejarlos de forma adecuada.

RETO 8: SOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS

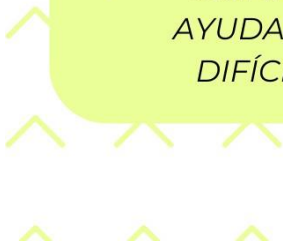
Se puede sugerir elaborar las siguientes preguntas:

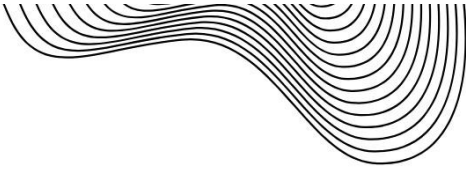
1. ¿Cuál sería una manera distinta de mirar esto?
2. ¿Qué sucedería si lo mirara desde el lado contrario?
3. ¿Cuál es el lado divertido?
4. ¿Hay una única manera de manejar este asunto?
5. ¿Qué estoy aprendiendo que no supiera antes?
6. ¿Qué sucedería si no hiciera caso al problema?



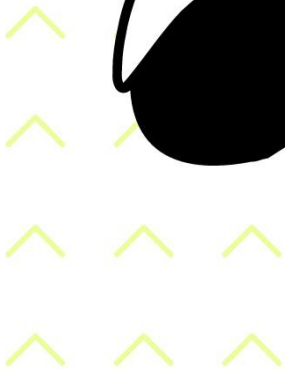
OTROS CONSEJOS QUE PODRÍAN AYUDARTE:

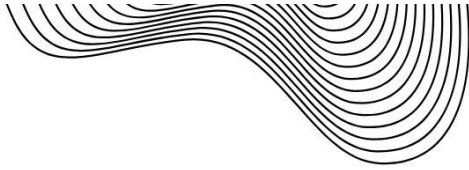
- MANTÉN EL **SENTIDO DEL HUMOR**: RÍETE DE TI MISMO
- TRATA DE CONVIVIR CON **PERSONAS QUE TIENEN FACILIDAD PARA ENCONTRARLE LO POSITIVO** A LAS SITUACIONES
- **CUIDA TUS RELACIONES**: LOS SISTEMAS DE APOYO NOS AYUDAN A MANTENERNOS A FLOTE CUANDO EN TIEMPOS DIFÍCILES PARECE IMPOSIBLE QUE RESISTAMOS SOLOS





LLEVA TIEMPO
DESARROLLAR TU
RESILIENCIA, PERO
MIENTRAS MÁS
PRACTIQUES LO HARÁS
MEJOR ¡UN ABRAZO!





REFERENCIAS

- BARCELATA, B. (2018). ADAPTACIÓN Y RESILIENCIA ADOLESCENTE EN CONTEXTOS MÚLTIPLES. CIUDAD DE MÉXICO, MEXICO: EDITORIAL EL MANUAL MODERNO.
[HTTPS://ELIBRO.NET/ES/EREADER/CAYETANO/39798?PAGE=59](https://elibro.net/es/ereader/cayetano/39798?page=59)
- GARCÍA, G. Y DIEZ CANSECO, M. (2019). INFLUENCIA DE LA ESTRUCTURA Y LA FUNCIONABILIDAD FAMILIAR EN LA RESILIENCIA DE ADOLESCENTES EN SITUACIÓN DE POBREZA. PERSPECTIVA DE FAMILIA, 4, 27-45.
- GONZÁLES ARRATIA LÓPEZ FUENTES, N. I. (2016). RESILIENCIA Y PERSONALIDAD EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: CÓMO DESARROLLARSE EN TIEMPOS DE CRISIS. MÉXICO, D.F, EDICIONES Y GRÁFICOS EÓN.
[HTTPS://ELIBRO.NET/ES/EREADER/CAYETANO/120299?PAGE=118](https://elibro.net/es/ereader/cayetano/120299?page=118)
- MCKAY, M. WOOD, J. C. & BRANTLEY, J. (2017). MANUAL PRÁCTICO DE TERAPIA DIALÉCTICO CONDUCTUAL: EJERCICIOS PRÁCTICOS DE TDC PARA APRENDIZAJE DE MINDFULNESS, EFICACIA INTERPERSONAL, REGULACIÓN EMOCIONAL Y TOLERANCIA A LA ANGUSTIA (2A. ED.). EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER.
[HTTPS://ELIBRO.NET/ES/EREADER/CAYETANO/127900?PAGE=203](https://elibro.net/es/ereader/cayetano/127900?page=203)
- PUIG, G. (2013). MANUAL DE RESILIENCIA APLICADA. BARCELONA, SPAIN: EDITORIAL GEDISA.
[HTTPS://ELIBRO.NET/ES/EREADER/CAYETANO/61141?PAGE=229R/CAYETANO/120299?PAGE=118](https://elibro.net/es/ereader/cayetano/61141?page=229r/cayetano/120299?page=118)



Anexo 9: Flyer sobre Ruta de Atención en Salud Mental en Manchay

Quiero ir al psicólogo, ¿dónde puedo ir?



Centro de Salud "Portada de Manchay"



Centros de Salud Mental Comunitario



Centro de Orientación Familiar - COF

Ruta de Atención en Salud Mental

En Manchay

Servicio **gratuito** en caso de tener **SIS**

Primer Nivel de Atención:

Si deseas atención en salud mental, puedes acudir al **centro de salud más cercano**, donde te atenderá un profesional de **Psicología o Medicina**.

- Postas o puestos de salud
- Centros de salud



Centro de Salud
“Portada de Manchay”⁹⁹



Av. Victor Malasquez,
Pachacamac 15594

Si el caso es de moderado a grave te derivarán a un **Centro de Salud Mental Comunitario (CSMC)**.

CSMC Santa Rosa de
Manchay



Portada III de Manchay a la
espalda de la Cuna Jardín Pq
Reina de los Ángeles



Central 113 Salud

Funciona las **24 horas** del día durante todo el año a cargo de profesionales.

Opción 5: Salud mental y psicológica

Para orientación en ansiedad, depresión, bullying, drogadicción, alcoholismo, violencia familiar, etc.

Servicio a costo social

En el caso del servicio de **Orientación y Consejería Psicológica**, puedes acudir al:



Centro de Orientación Familiar - COF Manchay

Av. Victor Malasquez, S/N
Portada de Manchay al
frente de la Parroquia
"Espíritu Santo"

933 164 980

Anexo 10: Pruebas de normalidad

Estadísticos descriptivos

Variables	M	Me	DE	Min	Max	g1	g2	S-W (p)
Resiliencia								
Perseverancia	23.3	24	6.7	5	35	-0.63	-0.02	<0.001
Sentirse bien solo	14.6	15	4.24	3	21	-0.60	-0.32	<0.001
Confianza	24.2	25	6.75	5	35	-0.63	-0.18	<0.001
Ecuanimidad	13.7	14	4.2	3	21	-0.50	-0.31	<0.001
Satisfacción	10.6	11	2.96	2	14	-0.95	0.28	<0.001
Estrategias de Afrontamiento								
Resolver el problema	77.1	77	14.5	36	115	-0.03	-0.19	0.200
Referente a otros	41.3	40	11.5	17	79	0.37	-0.11	0.001
Afrontamiento no productivo	100.95	102	19.3	49	149	0.05	-0.46	0.134

Nota: M= Media; Me= Mediana; DE= Desviación estándar; Mín= Valor Mínimo; Máx= Valor Máximo; g1= Coeficiente de Asimetría; g2= Coeficiente de Curtosis

	*			*					
	*			*					
Fijarse en lo positivo (Po)	.74	.57*	.47***	.34	.39** *				1
	*	**		*					
	*			*					
Buscar diversiones relajantes (Dr)	.66	.36*	.28***	.47	.33** *	.42***			1
	*	**		*					
	*			*					
Distracción física (Fi)	.67	.36*	.38***	.34	.18** *	.30***	.40**		1
	*	**		*			**		
	*			*					
2. Referente a otros	.66	.54*	.36***	.43	.40** *	.51***	.48**	.47***	1
	*	**		*			**	**	
	*			*					
	*			*					
Buscar apoyo social (As)	.62	.51*	.32***	.44	.45** *	.46***	.45**	.39***	.87 **
	*	**		*			**	**	*
	*			*					
	*			*					

