



UNIVERSIDAD PERUANA
CAYETANO HEREDIA

PERCEPCIÓN DE ESTRÉS Y
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EN ADOLESCENTES DE UN COLEGIO
PÚBLICO-HUAQUILLAS-ECUADOR EN
TIEMPOS DE PANDEMIA

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

PATRICIA ANABEL ASTUDILLO OCHOA

LIMA - PERÚ

2023

ASESORA

Mg. Elena Esther Yaya Castañeda

JURADO DE TESIS

DR. FREDY SANTIAGO MONGE RODRIGUEZ

PRESIDENTE

MG. JULIO ALBERTO DOMINGUEZ VERGARA

VOCAL

MG. JORGE MANUEL MENDOZA CASTILLO

SECRETARIO

DEDICATORIA

Aquellos que me dan la fuerza para salir adelante, mi familia

Patricia Astudillo O.

AGRADECIMIENTO

Aquellas personas que han formado parte de mi formación, maestros y padres y a los que estuvieron acompañándome en este constante caminar mi esposo y mis padres.

FUENTES DE FINANCIAMIENTO.

Tesis autofinanciada

PERCEPCIÓN DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DE UN COLEGIO PÚBLICO-HUAQUILLAS- ECUADOR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	recursosbiblio.url.edu.gt Fuente de Internet	1%
2	idus.us.es Fuente de Internet	1%
3	revenferneurolenlinea.org.mx Fuente de Internet	1%
4	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO) - Sede Ecuador Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	1%
7	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1%
8	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1%

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen	
Abstract	
Introducción.....	1
Capítulo 1	5
Planteamiento de la Investigación	5
Identificación del Problema.....	5
Justificación e Importancia del Problema.....	8
Limitaciones de la Investigación	10
Objetivos de la Investigación.....	11
Objetivo general.....	11
Objetivos específicos.....	11
Capítulo 2	13
Marco Teórico	13
Aspectos Conceptuales.....	13
Aspectos conceptuales sobre estrés.....	13
Estrés en adolescentes.	14
Aspectos conceptuales sobre afrontamiento	14
Cambios por emergencia sanitaria en la actualidad.	17
Investigaciones nacionales.	18
Internacionales.	20
Definiciones Operacionales y de Variables.....	22
Percepción de Estrés.....	22
Descripción conceptual.....	22

Descripción operacional	23
Estrategias de afrontamiento.....	24
Descripción conceptual.....	24
Descripción operacional	24
Hipótesis	28
Hipótesis general.	28
Hipótesis específicas	28
Capítulo 3	29
Metodología.....	29
Nivel y Tipo de Investigación.....	29
Diseño de la Investigación.....	29
Naturaleza de la Muestra	29
Descripción de la población.....	29
Criterios de inclusión.....	30
Criterios de exclusión.	31
Criterios de eliminación.....	31
Instrumentos	31
Escala de Estrés Percibido	31
Descripción.	31
Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS).....	33
Descripción	33
Procedimiento	36
Consideraciones Éticas.....	38
Plan de Análisis de Datos	40

Capítulo 4	42
Resultados.....	42
Capítulo 5	59
Discusión.....	59
Capítulo 6	64
Conclusiones.....	64
Capítulo 7	66
Recomendaciones	66
Referencias	67

Anexos

Anexo a: Oficio de solicitud para autorización de la investigación en la institución

Anexo b. Consentimiento informado de los padres.

Anexo c. Asentimiento informado

Anexo d. Escala de Estrés percibido

Anexo e. ACS Escalas de Afrontamiento para adolescentes aplicado en Ecuador.

Índice de tablas

<i>Tabla 1: Operacionalización de la Variable Percepción de Estrés</i>	23
<i>Tabla 2: Operacionalización de la Variable Estrategias de Afrontamiento</i>	26
<i>Tabla 3: Medidas de resumen</i>	42
<i>Tabla 4: Frecuencia: Variable de Estrategias de afrontamiento. Dimensión de Acción posi-tiva y Esforzada.....</i>	43
<i>Tabla 5: Frecuencia: Variable de Estrategias de Afrontamiento. Dimensión Huída Intropu-nitiva.....</i>	44
<i>Tabla 6: Frecuencia: Variable de Estrategias de Afrontamiento. Dimensión Ac-ción positiva y hedonista.....</i>	44
<i>Tabla 7: Frecuencia: Variable de Estrategias de Afrontamiento. Dimensión Intro-versión.....</i>	45
<i>Tabla 8: Frecuencia: Variable Percepción de estrés.....</i>	45
<i>Tabla 9: Prueba de normalidad con el test Kolmogoroy-Smirnov.....</i>	46
<i>Tabla 10: Distribución porcentual de los estudiantes según los Niveles de percep-ción de es-trés y Estrategia de acción positiva y esforzada.....</i>	47
<i>Tabla 11: Coeficientes de correlaciones de Pearson entre la Percepción de Estrés y la Acción Positiva y Esforzada</i>	49
<i>Tabla 12: Distribución porcentual de los estudiantes según los Niveles de percep-ción de es-trés y Estrategia de Huída Intropunitiva.....</i>	50
<i>Tabla 13: Coeficientes de correlaciones de Rho de Spearman entre la Percepción de Estrés y Niveles de Huída Intropunitiva.....</i>	52

<i>Tabla 14: Distribución porcentual de los estudiantes según los Niveles de percepción de es-trés y Estrategia de Acción positiva y Hedonista</i>	<i>53</i>
<i>Tabla 15: Coeficientes de correlaciones de Pearson entre la Percepción de Estrés y la dimen-sión de Acción positiva y hedonista.....</i>	<i>55</i>
<i>Tabla 16: Distribución porcentual de los estudiantes según los Niveles de percepción de es-trés y Estrategia de Introversión.....</i>	<i>56</i>
<i>Tabla 17: Coeficientes de correlaciones de Pearson entre la Percepción de Estrés y la dimen-sión de Introversión</i>	<i>58</i>

Índice de figuras

<i>Figura 1: Distribución porcentual de los estudiantes según los niveles de percepción de Estrés por los Niveles de Acción positiva Esforzada.....</i>	<i>48</i>
<i>Figura 2: Distribución porcentual de los estudiantes según los niveles de percepción de Estrés por Niveles de Huída Intropunitiva.....</i>	<i>51</i>
<i>Figura 3: Distribución porcentual de los estudiantes según los niveles de percepción de Estrés por Niveles de Acción positiva y hedonista</i>	<i>54</i>
<i>Figura 4: Distribución porcentual de los estudiantes según los niveles de percepción de Estrés por Niveles de Introversión.....</i>	<i>57</i>

Resumen

La presente investigación trata sobre la percepción de estrés frente a las estrategias de afrontamiento que los adolescentes poseen, enfocados a los niveles de estrés y a las dimensiones de estrategias de afrontamiento. La investigación se encuentra planteada desde un nivel básico de tipo no experimental con un método descriptivo correlacional. Participaron 120 estudiantes tanto hombres como mujeres entre 14 y 16 años, del décimo y primero de bachillerato de un Colegio Público del cantón Huaquillas-Ecuador. Los instrumentos que se utilizaron son: Escala de Estrés percibido de Cohen, Kamarch y Mermelstein y Escala de Afrontamiento al estrés (ACS) de Frydenberg y Lewis. Los resultados de esta investigación presentan medidas de resumen, frecuencias tanto univariadas como bivariadas. Así mismo, se realizó la prueba de normalidad encontrando una distribución normal en la variable de percepción del estrés y en 3 de sus 4 dimensiones de la variable Estrategias de afrontamiento, por lo que se efectuaron las correlaciones de estos a través del test de Pearson y la dimensión que no tuvo una distribución normal con Rho Spearman, que en este caso fue la correlación entre Percepción de estrés y huída intropunitiva. Estos resultados permitirán tener una comprensión más clara de cómo la pandemia ha afectado la salud mental de los estudiantes de esta unidad educativa y cómo han respondido a esta situación, permitiendo a la institución tener un modelo preventivo, frente a las nuevas circunstancias de los cuales nos toca vivir por la pandemia frente a la percepción de estrés de estos adolescentes.

Palabras claves: adolescencia, estrategias de afrontamiento, pandemia, percepción de estrés.

Abstract

This research deals with the perception of stress against the coping strategies that adolescents have, focused on stress levels and the dimensions of coping strategies. The research is raised from a basic level of a non-experimental type with a correlational descriptive method. 120 students, both men and women between 14 and 16 years old, from the tenth and first year of high school of a Public School in the Huaquillas-Ecuador canton participated. The instruments used: Cohen, Kamarch and Mermelstein Perceived Stress Scale and Frydenberg and Lewis Coping with Stress Scale (ACS). The results of this research present summary measures, both univariate and bivariate frequencies. Likewise, the normality test was carried out, finding a normal distribution in the stress perception variable and in 3 of its 4 dimensions of the coping strategies variable, for which the correlations of these were made through the Pearson's test and the dimension that did not have a normal distribution with Rho Spearman, which in this case was the correlation between Perception of stress and intropunitive flight. These results will allow a clearer understanding of how the pandemic has affected the mental health of the students of this educational unit and how they have responded to this situation, allowing the institution to have a preventive model, in the face of new circumstances. of which we have to live due to the pandemic in the face of the perception of stress of these adolescents.

Keywords: adolescence, coping strategies, pandemic, stress perception.

Introducción

En la situación actual en la que el mundo se desarrolla, la pandemia del coronavirus (Covid-19), no solamente ha generado un problema de salud pública dirigido a problemas físicos, sino también, por todo lo acontecido, se ha desarrollado estresores que han ocasionado problemas emocionales. La epidemia ha tomado un giro en el mundo desde diciembre del 2019, iniciando en Wuhan, China y al poco tiempo, extendiéndose en varios países, por lo que Ecuador no ha sido la excepción (Balluerka et al., 2020).

A mediados del mes de marzo, Ecuador, así como otros países iniciaron con distintas restricciones como la movilidad de los ciudadanos, suspensión de trabajos, suspensión de clases, etc., iniciando así una cuarentena obligatoria, realizado en el Informe Nacional N°008, que con el paso de los días las actividades tuvieron que irse reorganizando (Comité de Operaciones de Emergencia Nacional [COE], 2020).

Con este antecedente, la situación de la Unidad Educativa no fue la excepción en tener que acatar las disposiciones nacionales, siendo una institución fronteriza, ubicada en la ciudad de Huaquillas, que abarca estudiantes desde el nivel escolar inicial, hasta culminar su bachillerato, y que se ha visto en la necesidad de buscar estrategias, para poder iniciar un plan de estudio distinto al que los estudiantes estaban acostumbrados según indica Lic. D. Sánchez Vicerrectora de la Institución (Sánchez, comunicación personal, 20 de noviembre del 2021).

Al ser esta pandemia algo bastante reciente, existen muy pocos estudios sobre el estrés que puede generar en un adolescente dejar de tener contacto con su grupo de pares de manera presencial y mantener un estudio virtual, sobre todo en

la ciudad de Huaquillas, que es una ciudad con poco acceso a estos medios, y con muchos riesgos psicosociales, donde era bastante común encontrarse después de clases y seguir manteniendo contacto grupal. Por tal motivo, se han visto en la necesidad de aprender nuevas estrategias para lidiar con los cambios actuales (Pizarro, 2021).

Por tal motivo se considera que estos cambios en los adolescentes pudieran presentarse con un nivel de estrés más alto, pues la ubicación fronteriza de esta institución educativa y de sus estudiantes, es una zona con muchos conflictos psicosociales, lo que sería bastante interesante poder medir el grado de afrontamiento a estos estresores actuales e incluso poder dar paso a un plan de acción para disminuir este nivel de estrés, si este fuera el caso (Pizarro, 2021).

La institución educativa pública se encuentra ubicada en la zona urbana del cantón Huaquillas, provincia de El Oro, Ecuador. Los estudiantes que formaron parte de este estudio están cursando el primero de bachillerato, comprendidos en edades de 14 a 16 años. Etapa donde existe gran cantidad de cambios emocionales.

La situación actual del mundo entero conlleva a iniciar muchas investigaciones sobre la salud mental de los niños y adolescentes, para emprender nuevas estrategias de orientación, pues el aislamiento físico ha llegado a generar en muchas personas una desestabilidad emocional, por lo cual esta investigación parte de dos variables con las cuales se trata de relacionar en la etapa de la adolescencia que son los estilos de afrontamiento con los niveles de estrés, partiendo de un grupo de estudiantes que podrían presentar un riesgo alto de estrés, o en todo ca-

so, poder reconocer que a pesar de las circunstancias, podrían presentar buenas estrategias de afrontamiento (Pedreira, 2020).

Dada las condiciones actuales, el proceso investigativo se lleva a cabo de manera virtual, con test en línea, tratando de que la aplicación de las escalas planteadas para esta investigación sean lo más sencillo posible para el estudiante, y que llevarse a cabo de manera real y sin generar complicaciones en su situación emocional.

Esta transición se convierte sin lugar a dudas un reto no solo para los adolescentes, sino para la sociedad en general, por lo que sirve de utilidad iniciar una investigación con una propuesta nueva para este tiempo, pero con bases de investigaciones realizadas en otras circunstancias por lo que se plantea manejar La Escala de Afrontamiento para Adolescentes de E. Frydenberg y R. Lewis (Morales, 2017) y La Escala de Estrés Percibido adaptada por Dr. Remor (Tinoco, 2015).

Con respecto a La Escala de Afrontamiento para Adolescentes, es un instrumento de investigación que permite a los jóvenes indagar sus propias conductas de afrontamiento y que se encuentra relacionada con 18 estrategias de afrontamiento: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto inculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes, distracción física (Morales, 2017).

Mientras que La Escala de Estrés Percibido, es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido el último mes, diseñado para medir

el grado en el que los individuos aprecian las situaciones estresantes o en el que la vida es impredecible, incontrolable o sobre cargada. Está disponible en tres versiones, sin embargo, se considera la versión española de 14 ítems del Dr. Eduardo Remor (Tinoco, 2015).

Capítulo 1

Planteamiento de la Investigación

Identificación del Problema

En diciembre del 2019 se inicia la alarma sobre un posible brote de coronavirus en China, relacionado posiblemente con un problema de neumonía, dándose un aumento rápido de casos que traía consigo muertes de ciertos contagios, sin conocer específicamente de que se trataba, generó en la población situaciones de estrés, ansiedad y depresión en la población (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020).

Este brote ha presentado diversos desafíos, sobre todo en las medidas de emergencia sanitaria como cuarentena, confinamiento y distanciamiento social, entre otras, emitida en muchos países del mundo a partir del mes de marzo, por lo que muchos estudios surgieron a partir de estas circunstancias, no solamente orientados al SARS-Cov-2, sino también a la salud mental por el impacto social, afectando a las familias y a sus hijos (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020).

Durante la pandemia, el grupo de adolescentes también formó parte del confinamiento y distanciamiento social, teniendo que acoplarse en la gran mayoría de los casos a un grupo no correspondiente a sus pares y a reglas constantes de sus padres o personas mayores con las que afrontan su diario vivir (Pedreira, 2020). Así como también en la posibilidad de sufrimiento psíquico, especialmente aquellos que no tienen acceso a sus derechos completamente o son violentados.

El Ecuador, así como muchos países subdesarrollados, no solamente tuvieron que acatar el confinamiento y distanciamiento social, sino también, trajo consigo muchas situaciones sociales más complejas, como los problemas por la situación económica. En el Ecuador el 16 de marzo mediante decreto ejecutivo N.º

1017 se declaró estado de excepción, en el territorio ecuatoriano por calamidad pública, determinando suspensión en actividades económicas y trabajo presencial (Banco Central del Ecuador [BCE], 2020), generando en las familias ecuatorianas, una ruptura económica considerable.

En el Cantón Huaquillas, ciudad que se encuentra ubicada al sur oeste de la provincia de El Oro, ciudad fronteriza, principal entrada por vía terrestre del vecino país del Perú, no fue la excepción que tener estas dificultades económicas, pues su principal ingreso económico se encuentra en el intercambio comercial, y a partir del estado de excepción, sus fronteras fueron cerradas, generando deterioro en sus ventas, ocasionando una situación económica más complicada aún.

La unidad educativa pública, se encuentra ubicada en la ciudadela 16 de Julio de la parroquia Unión Lojana, antes de la pandemia contaba con modalidad de estudio presencial, jornada matutina y vespertina, y nivel educativo inicial, educación básica y bachillerato. Acoge cerca de 1250 estudiantes (Ubica Ecuador, 2019).

Actualmente cuenta con Bachillerato Internacional, y ha generado buenos resultados con los estudiantes que han podido culminar sus estudios, lo que es una oportunidad para todo alumno residente en cantón Huaquillas con buenas calificaciones, que logran una vacante. Sin embargo, la oportunidad de seguir sus estudios eficazmente se ve amenazada por las condiciones actuales de aprendizaje virtual limitado por falta de recursos económicos, direccionalidad constante del docente y la falta de interacción con sus pares que imposibilitan el cumplimiento académico causando estrés, lo cual hace que tenga diferentes modos de afrontar esta situación.

La situación actual del mundo entero conlleva a iniciar muchas investigaciones sobre la salud mental de los niños y adolescentes, para emprender nuevas estrategias de orientación, pues el aislamiento físico ha llegado a generar en muchas personas una desestabilidad emocional, por lo cual esta investigación parte de dos variables con las cuales se pretende asociar en la etapa de la adolescencia la percepción del estrés con los estilos de afrontamiento, iniciando de un grupo de estudiantes que podrían presentar un riesgo alto de estrés, o en todo caso, poder reconocer que a pesar de las circunstancias, podrían presentar buenas estrategias de afrontamiento.

Cabe resaltar que, dentro de esta institución, no se ha identificado investigaciones que se relacionen con estrategias de afrontamiento, y la percepción de ansiedad, considerando así de manera fundamental el desarrollo del presente proyecto en estudiantes de 14 a 16 años, pues al encontrarse esta institución educativa en un sector de riesgo y al encontrarse en la situación actual de emergencia sanitaria, la percepción de ansiedad que puedan tener estos adolescentes podría estar incrementando, por lo que sería ideal conocer con qué estrategias de afrontamiento cuentan.

Por otro lado, es importante recalcar que según la Ley Orgánica del sistema Nacional de Salud (2015), Art 5 sobre el Plan Integral de Salud que comprende acciones de prevención y promoción de la salud, destinadas a mantener y desarrollar condiciones y estilo de vida más saludables. Por lo que resulta importante poder generar resultados que permitan a la comunidad educativa tener una mayor perspectiva de los efectos que podría estar ocasionando en los adolescentes en este rango de edad.

Frente a la situación mundial, nacional, cantonal y de este sector donde se ubica esta unidad educativa, se busca realizar acciones en que beneficien a este grupo de adolescentes, donde se permita tener una mayor información sobre la percepción del estrés de este grupo y de qué manera están logrando afrontar su situación, si existen estrategias adecuadas que puedan estar relacionadas con los adolescentes de este grupo etario de esta unidad educativa.

Existe una conexión entre estas variables, pues el estrés es una reacción del individuo cuando hay presencia de una situación amenazante que pueda generar un cambio en él, y las estrategias de afrontamiento, son esos esfuerzos cognitivos y conductuales que cada persona realizaría frente a esa situación estresante (Rosales, 2019). Sobre todo, considerando que en la adolescencia al ser una etapa donde existen muchos cambios, donde se presentan retos y obstáculos que ellos deben afrontar, por lo que es importante saber si cuentan con estrategias de afrontamiento correctas al presentarse una situación de estrés en su desarrollo.

Frente a las circunstancias surge la necesidad de identificar lo siguiente: ¿Cuál es la relación entre la percepción del estrés y las estrategias de afrontamiento en adolescentes en un colegio público Huaquillas- Ecuador en tiempos de pandemia?

Justificación e Importancia del Problema

La situación actual del mundo ha traído consigo muchos problemas relacionados con el estado emocional que lleva a tener un desajuste en su salud mental o al menos genera una desestabilización, asociados probablemente a la situación económica, violencia desde diferentes perspectivas, déficit en habilidades

sociales, relaciones afectivas débiles por parte de sus padres, baja autoestima, abandono, negligencia de crianza, abuso de alcohol o de otros tipos de sustancias, etc., sean esto de manera intrínseca o extrínseca.

Mientras esta emergencia continúe y conforme el tiempo pasa, en los adolescentes que es uno de los grupos que más ha tenido que afrontar el aislamiento social, existe la probabilidad que presente mayores dificultades en su estabilidad emocional, y genere problemas futuros, por situaciones que podrían ser resueltos por parte de los padres, docentes o dirigentes de la institución con anterioridad y así evitar trastornos de la salud mental como un estrés agudo, estrés postraumático, fobias sociales, trastornos de ansiedad, etc., probablemente por el estrés ocasionado por las circunstancias de vida actual.

Se debe así mismo, considerar que la institución educativa, es una institución pública, que, aunque se encuentra con un buen nivel académico, y su ingreso es gratuito, los estudiantes que resulten graduados con las mejores calificaciones, podrán hacerse acreedores a becas universitarias en el extranjero, para lo cual, resulta importante que se encuentren preparados emocionalmente y que esta situación dada por la pandemia, no genere un impacto difícil de afrontar en el futuro.

El presente trabajo de investigación, pretende contribuir como un aporte a la salud mental, no solo a los estudiantes evaluados, sino que permita visualizar la relación parental, así como también dar paso a que el personal profesional que forma parte de esta institución pueda buscar el bienestar estudiantil y tener una base de conocimiento de la realidad por la que está pasando este grupo de estudiantes, que continúan con un proceso de estudio virtual y que el aislamiento sigue siendo parte de su cotidianidad actual.

De esta forma, con los resultados obtenidos, se pueda implementar estrategias que permita afrontar las situaciones de riesgo de una manera distinta, o la forma en como están sobrellevando el estrés presentado, a través de talleres virtuales, dirigido a los estudiantes que formaron parte de la investigación.

Se espera así mismo, que los resultados de esta investigación, pueda abrir un campo investigativo a nivel nacional y continuar mejorando la salud mental desde una perspectiva comunitaria, donde el enfoque sea la salud del adolescente en los diferentes ámbitos de su vida en la situación actual que nos toca vivir.

El obtener estos resultados permitiría conocer cuál es el modo de afrontamiento que tienen estos estudiantes cuando están en situaciones de estrés, considerando que es un grupo de estudiantes con buen nivel educativo, aunque en muchos casos, con escasos recursos económicos, pero a su vez, permitir beneficiar no solamente a los estudiantes, sino también a los tutores, docentes, psicólogos, lo que permitía ajustar quizás el programa educativo, o realizar intervenciones psicológicas en casos necesarios. Así mismo poder adquirir conocimiento teórico que permita llenar un nuevo vacío planteado al conocer un poco más de estas variables juntas dentro de esta institución, poder quizás constatar un poco la parte teórica con la aplicación de estas variantes a partir de la aplicación de estas pruebas.

Limitaciones de la Investigación

La investigación tiene un aporte directo para la institución, por lo que no podría considerarse en otra zona, los resultados no son generalizables para otras instituciones educativas con muestras semejantes, ya que se mantuvo un muestreo intencional basado en una institución fronteriza, por lo tanto, los datos obtenidos,

no podrá extenderse a una población mayor, sino específicamente a los planteados para esta investigación.

Objetivos de la Investigación

Objetivo general

Determinar la relación entre la percepción del estrés y estrategias de afrontamiento en adolescentes en un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.

Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la de percepción del estrés y de las dimensiones de Acción Positiva y Esforzada de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.
- Determinar la relación entre la de percepción del estrés y de las dimensiones de Huída Intropunitiva de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.
- Determinar la relación entre la de percepción del estrés y de las dimensiones de Acción Positiva Hedonista de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.
- Identificar la relación entre la de percepción del estrés y de las dimensiones de Postura de Introversión de las estrategias de afrontamiento

en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.

Capítulo 2

Marco Teórico

Aspectos Conceptuales

Aspectos conceptuales sobre estrés.

En un principio, el término estrés era utilizado en la física, mecánica e ingeniería, y dentro del área de salud, se encuentra tomando fuerza desde el siglo pasado, sin embargo, ha existido diversidad conceptual de este término.

En 1911 el filósofo Cannon fue uno de los primeros autores que brindó una definición científica sobre el estrés y Selye fue considerado por muchos como el padre del estrés por sus estudios que dieron apertura a importantes conclusiones en pacientes con enfermedades o lesiones (Sumbana, 2015). La Real Academia de la Lengua Española identifica al “estrés” como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (Real Academia Española [RAE], 2022).

Anteriormente el estrés estaba relacionado solamente a una situación biológica, sin embargo, desde los años 60 y 70 se inicia el estudio del estrés psicológico, siendo uno de los autores Engel en 1962 definiéndolo como un proceso que puede originarse en el interior de la persona como en el ambiente exterior el cual implica una precipitación o exigencia sobre el organismo, de manera que su dirección requiera el esfuerzo de los mecanismos psicológicos de defensa, antes de que sea activado ningún otro sistema (Sumbana, 2015).

Hoy en día uno de los problemas de salud que afrontan los seres humanos es el estrés por múltiples motivos. Este problema podría desenlazar conductas poco saludables o favorables para el individuo como fumar, beber, entre otras; desa-

rrollas reacciones emocionales negativas como ira, ansiedad o depresión; e incluso llegar a tener afectaciones fisiológicas o disfunciones psicosomáticas (León et al., 2017).

Estrés en adolescentes.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) en una publicación en el 2015, el estrés es uno de los principales problemas sanitarios que hoy vive la sociedad, principalmente el relacionado con el estrés laboral (León et. al, 2017), así mismo en el 2018 lanzan por el día mundial de la salud mental un artículo titulado “Los jóvenes y la salud mental en un mundo en transformación”, donde lo relacionan a los cambios que se vienen generando desde la adolescencia, con sus cambios físicos, emocionales, en el colegio, en el hogar, el cual puede causar estrés o aprensión (Sequeira, 2018). En este mismo artículo, refiere que la mitad de las enfermedades mentales tienen inicio a los 14 años.

La adolescencia comprende un periodo entre los 10 a 19 años según la Organización Mundial de la Salud (Sequeira, 2018), siendo una etapa del ser humano en el cual ha recaído un gran interés investigativo, buscando un enfoque preventivo (Sumbana, 2015). A nivel del Ecuador, así mismo, se apostado por la realización de muchos procesos investigativos sobre esta etapa.

Aspectos conceptuales sobre afrontamiento.

El concepto de afrontamiento partiendo desde la definición de la Real academia de la Lengua Española (2022) “acción y el efecto de afrontar”, considerando así la palabra afrontar “Hacer cara a un peligro, problema o situación compro-

metida” (2020), sin embargo autores como Lazarus y Folkman, en su teoría del estrés y afrontamiento, definen al afrontamiento como “aquello que hace la persona para combatir la interrupción de significados, siendo esta interrupción de significados el estrés” (Martínez y Gómez, 2017).

Encaminando un poco a la cronología que esta terminología y de los estudios teóricos realizados podemos destacar algunos de ellos:

En la década de los 60 y 70 inicia un interés por el afrontamiento y el estrés destacando la importancia que tienen las actitudes de un individuo ante un problema y, por extensión, las actitudes de un enfermo hacia la enfermedad (Soriano, 2002), estos orientados en un principio a los mecanismos de defensa de la teoría psicoanalítica, aunque en la actualidad esta redireccionado en otra connotación.

Lazarus en 1966 enunció su teoría sobre el afrontamiento instruyendo un campo de investigación que examina varias áreas de interés como las estrategias de afrontamiento donde constata su utilidad y eficacia para adaptarse a situaciones de estrés en diferentes grupos de población (Castaño y León, 2010).

Lipowski en 1970 refiere en su estudio al afrontamiento como las actividades cognoscitivas y motoras que una persona con problemas de salud utiliza para recobrar su reversibilidad de mejoría y compensarla ante la limitación de cualquier irreversibilidad, así como también para resguardar su organismo e integridad física (Tualombo, 2019).

En 1984 Lazarus y Folkman lanzan el inicio de un programa donde parte un constructo diferente sobre las distintas investigaciones posteriores. Estos autores precisaron el afrontamiento como los esfuerzos cognoscitivos y conductuales

para desplegar demandas externas y/o internas constantemente cambiantes que son examinadas como abundantes de los recursos del individuo (Castaño y León, 2010), este concepto que ha sido tomado de referencia sobre todo en el área de salud.

En 1995, aparece Frydenberg y Lewis, quienes deciden levantar la Escala de afrontamiento orientado para Adolescentes, el cual puede ser analizado desde una perspectiva más medible, esta escala ha tenido diversas adaptaciones. (Cane-sa, 2002). Estos autores definen el afrontamiento a partir de una reacción a una situación en particular, generando “un grupo de acciones, cogniciones y respuestas afectuosas” (López–Mayorga et al., 2019).

En 1996, Suls, David y Harvey generaron un estudio en base a la diferencia de conceptos entre estrategias de afrontamiento y personalidad (Castaño y León, 2010).

En 1997, aparece Fernández Abascal, donde refiere que los estilos de afrontamiento son los responsables de las distinciones individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento y se predisponen de manera personal para hacer cara a los diferentes escenarios y, así como de su estabilidad temporal y situacional (Castaño y León, 2010).

El mismo Lazarus en el 2000 este planteamiento teórico evolucionó hacia una teoría de las emociones y se ha orientado hacia posiciones constructivistas y cualitativas. Felipe y Ávila en el 2007 dan inicio al término de estilos interpersonales como características definitorias, la capacidad o incapacidad de afrontar situaciones de estrés interpersonal (Castaño y León, 2010).

Con estos antecedentes podemos indicar que, aunque su estudio se da inicio desde la década de los 60 y 70, ha venido evolucionando hasta la actualidad, sin embargo, se enmarca al afrontamiento como la manera de adaptación las situaciones que a una persona le podría provocar estrés o cualquier circunstancia a la que pueda enfrentarse el individuo, desde sus recursos personales, sociales, biológicos, con un enfoque cognitivo conductual.

Cambios por emergencia sanitaria en la actualidad.

A partir de la activación de la emergencia sanitaria, que en Ecuador estuvo relacionado a partir del mes de marzo del 2020, la situación tuvo una variación vital. El aumento rápido de la confirmación de casos y de muertes dio inicio de problemas de estrés, ansiedad y depresión a nivel de todas las edades. Llevando no solamente relevancia con la situación médica, el impacto psicológico y social de esta pandemia es indiscutible, por lo que múltiples investigaciones se dieron inicio para la comprensión de cómo esta sociedad puede llegar a definir el impacto de las epidemias y cómo afrontan las mismas, siendo este afrontamiento una parte esencial para minimizar las dificultades emocionales (Ozamiz et. al., 2020).

El impacto de esta pandemia no solamente ha sido afectado a la población adulta, también existe a simple vista, una afectación a la niñez y adolescencia. En este proceso existen estímulos concretos como la afectación familiar, miembros de la familia afectados, posibles ingresos, fallecimiento de familiares cercanos, la supresión de sus estudios, el confinamiento, el contacto directo con sus pares (Pedreira, 2020)

El confinamiento ha sido una de las variables que la población adolescente ha tenido que enfrentar. Al principio, probablemente se consideraba agradable poder quedarse en casa, junto a sus padres, sin acudir a clases, sin embargo, con el paso de las semanas, la monotonía empezó a generar conductas propias a ser investigadas y consideradas. Esto vino a alterar la cotidianidad, los hábitos y rutinas en todos los aspectos, familiares, sociales, escolares, de juego, relacionales (Pedreira, 2020)

Investigaciones nacionales.

Tualombo (2019) planteó en su objetivo investigativo buscar y calcular la “Relación entre los estilos de afrontamientos y los niveles de ansiedad en pacientes que asisten al servicio de Salud Mental de un hospital en la ciudad de Quito”, orientado en la conjetura de la evaluación cognitiva de Lazarus y Folkman, realizada a una muestra de sesenta y cuatro usuarios con diagnóstico de ansiedad, que oscilan entre veinte a sesenta y cuatro años, utilizando la “Escala Multidimensional de Evaluación de las estrategias generales de afrontamiento” y la “Escala de Hamilton para ansiedad”, con un análisis de datos univariado y bivariado, a través de la prueba no paramétrica “Chi-cuadrado” con un resultado positivo entre el estilo de afrontamiento y los niveles de ansiedad, con mayor significancia en mujeres que hombres entre las edades de 40 a 60 años.

Morales (2017) en su investigación sobre “Afrontamiento en los estudiantes de la Unidad Educativa “Juan de Velasco” en Riobamba en el periodo escolar marzo-julio 2017”, con una población de 25 estudiantes incluidos cuatro hombres y 21 mujeres con una muestra aleatoria e intencionada, indica a través de un dise-

ño no experimental los resultados planteados a través de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes, donde el 16% se relacionan con la estrategia Preocuparse y el 20% relacionado a un puntaje alto con la estrategia de fijarse en el futuro.

Nagua (2017), presenta su investigación “Relación entre funcionalidad familiar y estrés en adolescentes del bachillerato de la Zona 7, en Ecuador en el periodo 2016”, cuyo objetivo era establecer la relación de los adolescentes de las provincias de El Oro, Loja y Zamora Chinchipe. Las pruebas establecidas en esta investigación fueron Test de funcionalidad familiar FFSIL y el test SSP 14, a través de un estudio cuantitativo no experimental con muestreo probabilístico de tipo aleatorio con 960 estudiantes que cursan el 1ro, 2do y 3ro de bachillerato. Dentro de los resultados que Nagua consiguió fue que, tanto en hombres como mujeres de familias disfuncionales, existe el doble de probabilidad de presentar mayor estrés que familias funcionales.

Larzabal y Ramos (2019) nos presentan una investigación sobre “Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador)” con una muestra de 1002 estudiantes de bachillerato, la misma que busca analizar dichas propiedades psicométricas, considerando la consistencia interna y un análisis factorial exploratorio (AFE). En sus resultados se obtuvieron dos factores desde esa perspectiva: la consistencia interna que mejora notablemente de un Alfa de Cronbach de 0,617 en la escala de los 14 ítems a alfas oscilantes entre los 0,805 y 0,811 en cada una de las dos dimensiones propuestas. Por lo que se puede afirmar

que la escala de estrés percibido de 14 ítems goza de buenas propiedades psicométricas en la muestra de estudiantes de bachiller de Ecuador.

Internacionales.

López et. al. (2019) efectuó un estudio cuantitativo, transversal, observacional, proyectivo, titulado Estilos de afrontamiento y nivel de estrés de madres adolescentes con hijos hospitalizados en la unidad de cuidados intensivos neonatales, Chiapas, México, con una muestra a conveniencia con 80 adolescentes seleccionados en un hospital de segundo nivel, utilizando el cuestionario de autoinforme en escala tipo Likert integrado por datos sociodemográficos, escala de afrontamiento en adolescentes y escala de estrés parental ambos instrumentos adaptados por López, Carmona y Ponce en 2016. En relación al análisis del estrés percibido, con resultados altos, en relación con el niño y el rol materno, estrés medio.

Francia (2019) realizó su investigación titulada “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”, en la ciudad de Lima- Perú, a los cuales aplicó el Inventario de Autoestima versión adolescentes de Coopersmith y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis (ACS), el cual se realizó con una cantidad de 656 estudiantes entre 14 y 17 años.

El diseño de investigación es de tipo correlacional y transversal. Francia refiere que existe con mayor intensidad una correlación negativa entre las estrategias de afrontamiento y la autoestima general, aplicando por parte de ellos

adolescentes estrategias de afrontamiento no adaptativas como presentar conductas pasivas, auto inculparse y recurrir a conductas de riesgo, guardando relación con la baja autoestima general.

Rosales (2019), consideró basar su investigación en un estudio realizado en la Universidad de México “Estrés y estrategias de afrontamiento de adolescentes con padres separados y no separados”, con una muestra de 182 adolescentes entre 11 a 15 años de edad, entre hombres y mujeres. En esta investigación se utilizó la Escala de Estrés Percibido versión para México de González y Landero, 2007, y la Escala Modos de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman, donde los resultados fueron que aquellos adolescentes de padres no separados presentaron menos grado de estrés y más afrontamiento total en comparación con los padres que tienen padres separados, sobre todo en relación con los padres separados recientemente.

Mendoza (2018) efectuó un estudio “Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel superior de la Universidad autónoma del Estado de México”, cuyo objetivo estaba direccionado a describir los estilos y estrategias de afrontamiento a través de la aplicación a 635 alumnos entre 15 y 16 años, entre los cuales se encontraban 268 hombres y 367 mujeres. Para este estudio se aplicó la Escala de Afrontamiento adolescente de Frydenberg y Lewis adaptada por Canessa, el cual permite evaluar 18 estrategias y 3 estilos de afrontamiento. En las conclusiones de esta investigación se obtuvieron en los resultados que los estilos de afrontamiento tanto hombres como mujeres se enfocan en mayor medida en resolver el problema, sin embargo, a veces llegan a usar el afrontamiento con referencia a otros y al no productivo.

Definiciones Operacionales y de Variables

En la presente investigación se consideran dos variables, y con ellas, dos pruebas psicológicas para poder obtener información, las variables que se presentaron fueron:

- a) Percepción de Estrés
- b) Estrategias de afrontamiento

Percepción de Estrés.

Descripción conceptual

Cuando nos encontramos con la conceptualización de la palabra estrés nos referimos a un conjunto de reacciones fisiológicas y psicosociales que el ser humano crea cuando existe una situación amenazante o que lo saca del contexto de la normalidad (Rosales, 2019). Se puede referir, que los eventos de la vida impactarán sobre el individuo de acuerdo al grado en el cual la situación se considere como estresante, de donde surge el concepto de “estrés percibido”, es decir, la medida en que el individuo siente o interpreta las situaciones como impredecibles, que se escapan de su control y que, llegan a crear indiscutiblemente estrés (Díaz, 2017).

Una de las características principales de estrés percibido es que la respuesta de la persona no se basa solamente en las características propias del estímulo, sino que está muy influenciada por factores personales y del contexto (Díaz 2017). Las escalas de percepción del estrés son instrumentos que permiten evaluar cuantitativamente el estrés que perciben las personas ante circunstancias de la vida diaria. Existen diversas escalas creadas para evaluar el estrés percibido, pero

una de las más utilizadas y destacadas ha sido la Escala de Estrés Percibido o Perceived Stress Scale (PSS), desarrollada por Cohen, Kamarck, y Mermelstein en 1983, utilizada por primera vez para valorar situaciones estresantes de la vida en un grupo de estudiantes universitarios (Díaz, 2017).

Descripción operacional

La escala de percepción del estrés consiste en un cuestionario de autoaplicación, que mide el grado en que valoran los individuos como estresantes durante el último mes las situaciones de su vida. Esta escala evalúa el nivel de estrés en el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de 5 puntos, la puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido. Se considera los baremos de Trianes Torres, como escala para medir el riesgo de estrés, considerando así niveles bajo, medio o moderado y alto de percepción (Tinoco, 2015).

Tabla 1

Operacionalización de la Variable Percepción de Estrés

Variable	Niveles	Indicadores	Ítem	Tipo de escala	Nombre del instrumento
NIVELES DE ESTRÉS	Nivel bajo de percepción (0-18)	Nunca (0); Casi nunca (1); De vez en cuando (2); A menudo (3); Muy a menudo (4)	Negativos: 1,2,3,8,11,12,14 Positivos: 4,5,6,7,9,10,13	Numérico-Ordinal	Escala de Estrés percibido. Cohen, Kamarch y Mermelstein, 1983 Adaptada al español por Remor 2006 Aplicado en Ecuador por Fabián Tinoco 2015 Escala ordinal.
	Nivel medio o moderado de percepción (19-37)			Numérico-Ordinal	
	Nivel alto de percepción (38-56)			Numérico-Ordinal	

Estrategias de afrontamiento.

Descripción conceptual

El afrontamiento visto como un aspecto psicológico se relaciona con las estrategias conductuales y cognitivas según la situación por la que se desenvuelve una persona. Desempeña así mismo un papel de importante mediador frente a las experiencias que podrían provocar estrés, ansiedad, depresión, entre otros; con los que hará frente en los diferentes contextos socioculturales, lo cual deja ver la multicausalidad del fenómeno (López et. al, 2018).

Frydenberg y Lewis creadores de la escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), el mismo que tendrá cabida en este estudio, definen al afrontamiento como “grupo de acciones, cogniciones y respuestas afectivas que surgen como reacción a un nuevo evento particular” (López et. al, 2018).

Descripción operacional

La Escala de Afrontamiento al estrés (ACS) de Frydenberg y Lewis en 1993, en Ecuador ha sido de mucha utilidad en diversos estudios encontrados, uno de los más apegados a este estudio fue en la Universidad de Chimborazo en la ciudad de Riobamba en el año 2017 por Morales en una muestra de adolescente de una unidad educativa.

El instrumento aplicado valora 18 estrategias de afrontamiento de los problemas y conflictos ante los que se encuentra el sujeto, consta de ochenta ítems, setenta y nueve de tipo cerrado y uno abierto al final, brindan 5 alternativas de respuestas en escala Likert, siendo un puntaje de 1 – 5. El autor Frydenberg y Lewis en 1993, en su teste considera una correlación entre las subescalas, conside-

rando 4 grandes dimensiones claramente diferenciadas: 1. Se busca Acción Positiva y Esforzada, 2. Una Huída Intropunitiva, 3. Una acción Hedonista y 4. Una postura de Introversión (Morales, 2017).

Tabla 2

Operacionalización de la Variable Estrategias de Afrontamiento

VARIABLE	DIMENSIONES	SUB DIMENSIONES	ÍTEMS	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	INSTRUMENTO	
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	ACCIÓN POSITIVA Y ESFORZADA	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	2, 21, 39, 57, 73	No me ocurre nunca o no lo hago (1)	Numérico-Ordinal	ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES(ACS). Frydenberg y Lewis, 1993. (Morales, 2017)	
		Esforzarse en tener éxito (Es)	3, 22, 40, 58, 74	Me ocurre o lo hago raras veces (2)	Numérico-Ordinal		
		Preocuparse (Pr)	4, 23, 41, 59, 75	Me ocurre o lo hago algunas veces (3)	Numérico-Ordinal		
		Buscar apoyo espiritual (Ae)	15, 33, 51, 69	Me ocurre o lo hago a menudo (4)	Numérico-Ordinal		
	HUÍDA INTROPUNITIVA	Nunca (20-29),				Escala Ordinal	
		No afrontamiento (Na)	Rara vez (30-49),	8, 27, 45, 63, 79	Me ocurre o lo hago a menudo (4)		Numérico-Ordinal
		Reducción de la tensión (Rt)	A veces (50-69),	9, 28, 46, 64, 80	Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia (5)		Numérico-Ordinal
	ACCIÓN POSITIVA HE-DONISTA	Autoinculparse (Cu)	A menudo (70-89),	13, 31, 49, 67		Numérico-Ordinal	
		Buscar diversión relajante (Dr)	Frecuentemente (90-100)	18, 36, 54		Numérico-Ordinal	
		Fijarse en lo positivo (Po)		16, 34, 52, 70		Numérico-Ordinal	
		Hacerse ilusiones (Hi)		7, 26, 44, 62, 78		Numérico-Ordinal	
		Buscar pertenencia (Pe)		6, 25, 43, 61, 77		Numérico-Ordinal	
		Invertir en amigos (Ai)		5, 24, 42, 60, 76		Numérico-Ordinal	
		Ignorar el problema (Ip)		11, 29, 47, 65		Numérico-Ordinal	
Distracción física (Fi)		19, 37, 55		Numérico-Ordinal			
INTROVERSIÓN							

Reservarlo para sí (Re)	14, 32, 50, 58	Numérico-Ordinal
Acción Social (So)	10, 28, 46, 64	Numérico-Ordinal
Buscar apoyo profesional (Ap)	17, 35, 53, 71	Numérico-Ordinal
Buscar apoyo social (As)	1, 20, 38, 46, 72	Numérico-Ordinal

Hipótesis

Hipótesis general.

Existe una relación positiva entre la percepción de estrés y las estrategias de afrontamiento en adolescentes en un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.

Hipótesis específicas.

- Existe una correlación positiva entre la percepción del estrés y de las dimensiones de Acción Positiva y Esforzada de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.
- Existe una correlación positiva entre la percepción del estrés y de las dimensiones de Huída Intropunitiva de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.
- Existe una correlación positiva entre la percepción del estrés y de las dimensiones de Acción Positiva Hedonista de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.
- Existe una correlación positiva entre la percepción del estrés y de las dimensiones de Postura de Introversión de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia.

Capítulo 3

Metodología

Nivel y Tipo de Investigación

Se trata de una investigación de nivel básico ya que busca incrementar conocimientos teóricos para lograr un progreso científico orientado a ver como se asocian o no la percepción del estrés con las estrategias de afrontamiento en adolescentes escolares. Se realiza de tipo no experimental de corte transversal ya que los datos cuentan con variables ya establecidas tanto estrategias de afrontamiento como de niveles de ansiedad y fueron recolectados en un tiempo establecido (Moreno, 2015).

Diseño de la Investigación

El presente estudio es a través del método descriptivo correlacional y descriptivo simple. Descriptivo porque busca identificar y analizar las variables a estudiar. Correlacional porque se busca analizar el grado de relación entre la percepción del estrés y las estrategias de afrontamiento de los adolescentes de un colegio de Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia. Mientras que es simple para recoger los valores de las variables de manera independiente.

Naturaleza de la Muestra

Descripción de la población.

La población que se considera en el presente objeto de estudio es de adolescentes entre 14 a 16 años de edad que cursan sus estudios en la Unidad Educativa pública del cantón Huaquillas, provincia de El Oro, Ecuador, una unidad del

Milenio. Los adolescentes de este estudio provienen de diferentes contextos económicos, sociales y culturales.-Se considera la población de 120 adolescentes, según el reporte de matrícula de esta institución del año 2021, entre hombres y mujeres del décimo año básica y primero de bachillerato, lo que corresponde en Perú a 4to y 5to de secundaria, con un nivel socioeconómico y características sociodemográficas similares.

La edad escogida para esta investigación, se relaciona al periodo de adolescencia media, donde se inicia un desarrollo a nivel cognitivo, con mayores cambios de humor, y probablemente con mayores índices de estrés. Para la investigación se toma en cuenta la totalidad de los estudiantes del décimo y primero de bachillerato de la Unidad pública, que efectúan con los criterios de inclusión y a los que les otorgaron la autorización por parte de los representantes legales. Los datos son recogidos de manera censal.

Criterios de inclusión.

- a) Adolescentes legalmente matriculados en la Unidad Educativa Pública.
- b) Adolescentes de décimo y primero de bachillerato.
- c) La edad referida es entre 14 y 16 años 11 meses.
- d) Adolescentes con la autorización de sus padres o apoderados.
- e) Adolescentes que cuente con medio tecnológico para la ejecución de los test.

Criterios de exclusión.

- a) Adolescentes que no cuenten con algún medio tecnológico para la ejecución de los test (celular, Tablet, computador, etc.).
- b) Adolescentes que no aceptaron participar en el estudio o existió la negación del consentimiento por el representante del adolescente.

Criterios de eliminación.

- a) Adolescente que no realizaron todos los test o todos los ítems.

Instrumentos

Para la investigación se realizó uso de dos instrumentos psicométricos:

- a) Escala de Estrés Percibido Cohen, Kamarch y Mermelstein,1983. Adaptada a español por Remor 2006. Aplicado en Ecuador por Fabián Tinoco 2015.
- b) Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS), de Frydenberg y Lewis 1993, aplicado en Ecuador por Sandy Morales en el 2017.

Escala de Estrés Percibido

Descripción.

La Escala de Estrés Adolescente es una escala auto aplicada y unidimensional diseñada para evaluar el grado en que los adolescentes sienten estrés en su vida diaria. Esta escala pretende medir la cantidad de estrés experimentada por los adolescentes durante el último mes. Está diseñada para ser utilizada por adolescentes de 14 a 16 años de edad (Díaz, 2017).

Su nombre original “*Perceived Stress Scale (PSS)*”, realizada por Cohen, Kamarck y Mermelstein, en el año 1983, el cual se lo puede aplicar de manera individual o colectiva, la misma que puede realizarse entre 5 a 10 minutos, originalmente realizada para adolescentes y adultos. Se realizó una adaptación española por Eduardo Remor en el 2006 y la estandarización en Ecuador fue realizada por Fabián Tinoco en una muestra de 152 personas de un colegio público, compuesta por 81 varones y 71 mujeres, presentada en el 2015 (Tinoco, 2015).

Existen tres versiones según el número de ítems, de 4, 10 y 14, la que se piensa utilizar en dicha investigación es la de 14 ítems, siendo tal cual, como el instrumento original, de la versión en español de Remor en 2006. Esta escala de 14 ítems (PSS-14), presenta una estructura de dos factores: el primer factor que agrupo los ítems 1,2,3,8,11,12 y 14, considerados como los negativos que representan a la “pérdida de control o idea de desamparo” y sus consecuencias y el segundo factor que agrupo al 4,5,6,7,9,10 y 13 ítems, considerados como positivos, que representan al “control de las situaciones estresantes o amenazantes” (Díaz, 2015).

Cada ítem se mide en una escala tipo Likert con cinco opciones de respuesta, que van de 0 a 4 de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 = de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La escala total se puntúa de 0 a 56 puntos y se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems cuatro, cinco, seis, siete, nueve, diez y trece (en el sentido siguiente: 0=cuatro, 1=tres, 2=dos, 3=uno y 4=cero) y se suma los 14 ítems. La puntuación obtenida revela que a una puntuación alta corresponde un mayor nivel de estrés percibido. (Díaz, 2015). Los

tres niveles estarán distribuidos con la siguiente escala: nivel bajo de percepción (0-18); nivel medio o moderado de percepción (19-37); nivel alto (38-56).

De acuerdo a la confiabilidad y validez de esta escala, se presentó un adecuado promedio de confiabilidad ($\alpha=.86$), y se ajustó de forma adecuada, indicando que, a mayor puntaje, mayor percepción del estrés. Existe el estudio de aplicación de esta prueba a un universo de 1350 adolescentes del Colegio Técnico Nacional Chiquintad, El análisis factorial obtuvo dos dimensiones o factores, obteniéndose correlaciones adecuadas entre los ítems pertenecientes a cada factor (Tinoco, 2015).

Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS).

Descripción

La prueba fue elaborada por Frydenberg y Lewis en 1993, utilizada como una herramienta de investigación y para terapia y orientación, que permite a los adolescentes conocer sus conductas de afrontamiento, dirigido a edades entre 12 y 18 años, sin embargo, refieren los autores que podría ser utilizado con personas de mayor edad. Esta prueba fue ya aplicada en diversas investigaciones a nivel nacional, una de ellas, fue de Sandy Morales en el 2017, en la ciudad de Riobamba en la Unidad Educativa “Juan de Velazco” (Morales, 2017).

Su nombre original “Adolescente Coping Scale”, sus autores Erica Frydenberg y Ramón Lewis, de procedencia “The Australian Council for Educational Research Ltd. Victoria. Australia” Morales (2017). La edad a ser aplicada oscila entre los 12 a 18 años, sin embargo, el autor refiere que podría aplicarse a personas adultas en caso que se requiera. Existe una adaptación española de Jaime Pe-

reña y Nicolás Seisdedos, TEA Ediciones, S.A. y se realizó una estandarización por Sandy Morales -Ecuador en el 2017.

Este instrumento consta de ochenta ítems, setenta y nueve de tipo cerrado y uno al abierto, que admite valorar con confianza dieciocho estrategias de afrontamiento. Se puntúan con la escala de Likert de cinco puntos: No me ocurre nunca (1); Me ocurre o lo hago raras veces (2); Me ocurre o lo hago algunas veces (3); Me ocurre o lo hago a menudo (4); Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia (5) (Morales, 2017).

Deberá ser aplicado a través de un mecanismo escrito de manera individual o colectiva, durante un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos, señalando mediante una cruz (X) en las escalas de valores cualitativas, según la percepción del adolescente. Esta identificación cualitativa para su corrección se puntuará de manera cuantitativa (Morales, 2017).

En su interpretación, se utiliza una hoja de perfil, donde la escala contará de 20 a 100, distribuido de la siguiente manera: 20-29 (no me ocurre); 30-49 (me ocurre rara vez); 50-69 (me ocurre algunas veces); 70-89 (me ocurre a menudo); 90-100 (me ocurre con mucha frecuencia) (Morales, 2017). Esta prueba describe 18 estrategias de afrontamiento de los problemas y conflictos ante los que se encuentra el sujeto, donde el autor los correlaciona de la siguiente manera:

Acción positiva y Esforzada (Morales, 2017):

- **Concentrarse en resolver el problema (Rp):** Estudiar y analizar concienzudamente las alternativas de resolución del problema.
- **Esforzarse y tener éxito (Es):** Dedicarse a resolver el problema.

- **Preocuparse (Pr):** Temer y preocuparse por el futuro.
- **Buscar apoyo espiritual (Ae):** Rezar, con la confianza de obtener la ayuda de Dios.

Huída Intropunitiva (Morales, 2017):

- **Falta de afrontamiento (Na):** No tratar el problema, no enfrentarse a él.
- **Reducción de la tensión (Rt):** Intentar reducir la tensión llorando o gritando.
- **Autoinculparse (Cu):** Echarse la culpa del problema.

Acción positiva Hedonista (Morales, 2017):

- **Buscar diversiones relajantes (Dr):** Realizar actividades divertidas para olvidar las dificultades.
- **Fijarse en lo positivo (Po):** Pensar en el aspecto positivo del contexto.
- **Hacerse ilusiones (Hi):** Esperanzarse en una solución positiva.
- **Buscar pertenencia (Pe):** Preocuparse e interesarse por lo que piensan los demás.
- **Invertir en amigos íntimos (Ai):** Comprometerse en relaciones personales íntimas.
- **Ignorar el problema (Ip):** Objetar consciente la existencia del inconveniente.

- **Distracción física (Fi):** Realizar actividades físicas deportivas de cara a mantenerse en forma. (Morales, 2017)

Introspección (Morales, 2017):

- **Buscar apoyo social (As):** Evalúa la capacidad para compartir el problema con otras personas y buscar apoyo para solucionarlo.
- **Acción social (So):** Permitir que los demás conozcan el problema y conseguir su apoyo con diferentes actividades.
- **Reservarlo para sí (Re):** Alejarse de los otros y no compartir el problema.
- **Buscar ayuda profesional (Ap):** Buscar el consejo de expertos como profesores, psicólogos, etc.

La fiabilidad de este test, está enmarcado en la examinación de 101 sujetos de 13 años en una primera ocasión, y luego de 14 años en una segunda ocasión, aquí se obtuvieron resultados de fiabilidad según el coeficiente de correlación de 0.32. Así mismo su validez fue direccionada en evaluar las 18 estrategias, en adolescentes, las mismas que pueden ser diferentes, sin embargo, que se relacionan entre sí (Morales, 2017).

Procedimiento

1. Se solicita el permiso a través de una carta dirigida a la dirección de la Institución Educativa a través de una carta al correo Institucional, indicando la investigación que se pretende realizar.

2. Se envió el proyecto de investigación al comité de Ética de la Universidad Peruana Cayetano Heredia para su revisión, una vez aprobada, se procedió a la inscripción del proyecto.
3. A través de la Institución educativa y los contactos telefónicos que ellos mantienen con los padres de familia, se puso en conocimiento a través de los grupos de WhatsApp para una convocatoria a una reunión con ellos. Se realizó la presentación de la investigación en una reunión con los padres de familia, a través de videoconferencia por zoom, se procedió a indicar el proceso, finalidad, dudas y el consentimiento informado, a su vez, se les envió a través de WhatsApp un link del consentimiento realizado en Google forms para su debida aceptación, de manera individual.
4. De aquellos padres que no lograron conectarse en la reunión, que fueron muy pocos, se procedió a realizar un llamado telefónico, brindándoles la información de la investigación y del enlace a través del link para aceptación del consentimiento informado. Los contactos telefónicos se obtuvieron de la base de datos de la Institución.
5. Luego se procedió a realizar una videoconferencia por zoom con los estudiantes donde se indicó el motivo de la investigación a realizarse, se realizó el asentimiento por el mismo medio tecnológico, con un link que los llevó a Google forms para su aceptación individual. Esta videoconferencia se hizo con la presencia de los tutores y de la vicerrectora de la institución.

6. Una vez obtenido el consentimiento de padres y asentimiento de adolescentes, se aplicó los instrumentos de esta investigación con un código de identificación y correo del estudiante. La técnica a utilizar por encontrarnos en tiempos de pandemia fue mediante un cuestionario Google Forms (<https://forms.gle/yK4twjy4Zd4JETiV7>), se difundió a través de plataformas virtuales como WhatsApp, mientras nos mantuvimos en la videoconferencia, para poder contestar dudas que hubiera por parte de los estudiantes. Cabe resaltar, que no se pudo realizar la aplicación de los test de manera presencial, pues los estudiantes aún se encontraban en clases virtuales. Este proceso tuvo un tiempo aproximado entre 30 a 45 minutos.
7. Posteriormente se realizó la calificación de las pruebas e identificación de estudiantes que presentaron riesgos en los resultados, los mismos que se notificaron al vicerrectorado y al departamento psicológico para su debido seguimiento.
8. Se realizó de manera adicional un taller virtual con los adolescentes sobre el estrés en tiempos de pandemia y cómo afrontarlo, luego de la obtención de los resultados de las pruebas.
9. Obtenida la información se realizó el análisis de datos y se procedió a realizar las relaciones y conclusiones de la investigación.

Consideraciones Éticas

Durante la investigación realizada se cuidó a los estudiantes de la unidad educativa considerando aspectos éticos, metodológicos, y jurídicos de los proce-

tos investigativos con seres humanos teniendo en cuenta las siguientes consideraciones:

- a. El proyecto antes de su ejecución, fue aprobado por el comité de ética de la Universidad Cayetano Heredia.
- b. Así mismo, la prueba contaba con la autorización de la institución educativa donde va a realizarse la prueba.
- c. Se garantizó el respeto en todo momento a la persona y comunidad que participa en el estudio en todos sus aspectos, considerando cualquier tipo de daño psicológico o físico en el curso del desarrollo de la investigación y el beneficio que este tendrá para ellos.
- d. Se llevó a cabo la aplicación de las pruebas a los que tenían el consentimiento de los padres y el asentimiento de los adolescentes realizados de manera virtual y sin descuidar su autonomía en la elección de la aplicación de la prueba.
- e. Durante la aplicación de los test, nos conectamos vía zoom y contamos con el apoyo del departamento psicológico y vicerrectorado, se pudo contestar dudas, no se presentaron casos con reacciones adversas dentro de su estado emocional, los psicólogos del departamento estuvieron para brindar la contingencia necesaria, si se hubiera requerido. Los resultados de las pruebas se entregaron al Departamento de Bienestar Estudiantil. A los padres de familia se les indicó que dichos resultados quedaron en la Unidad educativa de manera anónima.
- f. Se realizó de manera adicional un taller virtual con los adolescentes sobre el estrés en tiempos de pandemia y cómo afrontarlo.

- g. La información recolectada tuvo el precedente de que se respetó los principios de confidencialidad y el derecho a la privacidad de los estudiantes como lo indica en la Ley de Derechos y Amparo al paciente N.º 77.
- h. Por las restricciones que el mundo vive y el distanciamiento social, se planificó que el consentimiento y el asentimiento informado sean aceptados a través del link de Google forms donde se solicitó su aceptación, y se dejó una base de datos que consta en la Institución con los contactos telefónicos, para poder tener la comunicación directa con ellos en caso de tener dudas.

Así mismo, los test aplicados, se los realizó a través de un link de Google forms, con código de identificación para guardar el anonimato y conservar la confidencialidad. Se debe considerar que el Google forms es una herramienta digital donde la información se guardó a través de Google drive con el correo electrónico personal y se puede configurar para que la información pueda ser revisada única y exclusivamente por parte del investigador, poniendo en consideración la pauta ética N° 22 del CIOMS (CIOMS, 2016).

Plan de Análisis de Datos

Para este proceso investigativo se procedió a utilizar los programas estadísticos Microsoft Office Excel y el software estadístico SPSS, ambos softwares con licencia activa, utilizando los datos obtenidos de los reactivos: “Escala de Estrés Percibido” Cohen, Kamarch y Mermelstein, 1983. Adaptada a español por Remor 2006. Aplicado en Ecuador por Fabián Tinoco 2015 y “Escala de Afrontamiento

para adolescentes (ACS)” de Frydenberg y Lewis 1993, aplicado en Ecuador por Sandy Morales en el 2017, para proceder al procesamiento y análisis de datos.

Se procedió hacer uso de la estadística descriptiva obteniendo: medidas de resumen como la media, mediana, desviación estándar, mínimo y máximo, así como tablas de frecuencias a través de los porcentajes de las variables, tablas de contingencia, gráficos y la prueba de normalidad, para su interpretación y poder corroborar las hipótesis planteadas. También se obtuvo coeficientes de correlación de Pearson y Rho Spearman, con un nivel de significancia del 5%.

Capítulo 4

Resultados

Es importante indicar que la población a la cual se aplicó los test fue de 120 estudiantes, cuyas edades se encontraban entre 14 – 16 años, 46 estudiantes de décimo y 74 de primero de bachillerato.

Se presentan las medidas de resumen de las pruebas:

Tabla 3

Medidas de resumen

		ESTRÉS	APE	HUI	AH	I
N	Válido	120	120	120	120	120
	Perdidos	0	0	0	0	0
Media		23,433	60,942	39,950	54,500	44,508
Mediana		24,000	62,000	37,500	54,500	44,000
Desv. estándar		7,5568	12,6340	13,5043	12,3390	12,7694
Mínimo		3,0	29,0	20,0	25,0	21,0
Máximo		41,0	87,0	81,0	86,0	86,0

En la Tabla 3 se puede observar que la media de percepción de estrés en los estudiantes de la unidad educativa es de 23.43. Esto sugiere que el nivel de estrés es moderado. En acción positiva y esforzada (APE) la media es de 60.94 lo que indica que los estudiantes algunas veces los estudiantes intentan resolver el problema. En la dimensión Huída intropunitiva (HUI) se considera la mediana que es de 37.5 lo que indica que los estudiantes rara vez no afrontan el problema. En la dimensión de acción positiva y hedonista (AH) la media es de 54.5 que indica que algunas veces los estudiantes se fijan en lo positivo buscando acciones relajantes para resolver sus problemas. En la dimensión de introversión (I) la media es

de 44.5 lo que indica que los estudiantes rara vez buscan ayuda para resolver sus problemas.

Observando la desviación estándar, se notaría que en la variable de Estrés tenemos valores de 7,56 y en la Acción positiva y Esforzada (APE) tenemos una desviación estándar de 12,63, lo que significaría que existe una mayor dispersión de los datos en nuestra segunda variable. Similar situación nos resulta entre los valores de Estrés con Acción positiva y Hedonista (AH) con una Desviación estándar de 12,34 y la dimensión Introversión de 12,77. Sin embargo, el resultado de desviación estándar de la dimensión Huída Intropunitiva (HUI) muestra una mayor dispersión que las demás, por tanto, a de evaluarse si la distribución de esta variable es normal.

Entre los resultados también se obtuvieron frecuencias de las dimensiones:

Tabla 4

Frecuencia: Variable de Estrategias de afrontamiento. Dimensión de Acción positiva y Esforzada

		N	%
Válido	Estrategia no utilizada	1	,8
	Se utiliza raras veces	24	20,0
	Se utiliza algunas veces	63	52,5
	Se utiliza a menudo	32	26,7
	Total	120	100,0

Del total de estudiantes participantes se encontró que el 52% (n=63) de estudiantes utilizó la estrategia Acción positiva y esforzada Algunas veces, el 26,7% (n=32) utilizó a menudo la estrategia, el 20%(n=24) raras veces y el 0.8 %(n=1) no utiliza esta estrategia.

Tabla 5

Frecuencia: Variable de Estrategias de Afrontamiento. Dimensión Huída Intropunitiva

		N	%
Válido	Estrategia no utilizada	30	25,0
	Se utiliza raras veces	68	56,7
	Se utiliza algunas veces	18	15,0
	Se utiliza a menudo	4	3,3
	Total	120	100,0

Del total de estudiantes participantes se encontró que el 56,7% (n=68) de estudiantes utilizó raras veces la estrategia Huída Intropunitiva, el 25% (n=30) no utilizó la estrategia, el 15%(n=18) algunas veces y el 3,3 %(n=4) utiliza a menudo esta estrategia.

Tabla 6

Frecuencia: Variable de Estrategias de Afrontamiento. Dimensión Acción positiva y hedonista

		N	%
Válido	Estrategia no utilizada	1	,8
	Se utiliza raras veces	37	30,8
	Se utiliza algunas veces	66	55,0
	Se utiliza a menudo	16	13,3
	Total	120	100,0

Los participantes que en su total fueron 120, en la estrategia Acción positiva y hedonista se encontró que el 55% (n=66) utilizaron la estrategia Algunas veces, el 30,8% (n=37) utilizó raras veces la estrategia, el 13.3%(n=16) a menudo y el 0.8 %(n=1) no utiliza esta estrategia.

Tabla 7*Frecuencia: Variable de Estrategias de Afrontamiento. Dimensión Introversión*

		N	%
Válido	Estrategia no utilizada	15	12,5
	Se utiliza raras veces	69	57,5
	Se utiliza algunas veces	30	25,0
	Se utiliza a menudo	6	5,0
	Total	120	100,0

Del total de participantes en la variable de Estrategias de afrontamiento de Introversión el 57,5% (n=69) utilizó raras veces esta estrategia, el 25% (n=30) de estudiantes utilizó algunas veces esta estrategia, el 12,5% (n=15) no utilizó esta estrategia y el 5% (n=6) utiliza a menudo esta estrategia.

Tabla 8*Frecuencia: Variable Percepción de estrés*

		N	%
Válido	Nivel bajo	33	27,5
	Nivel medio o moderado	85	70,8
	Nivel Alto	2	1,7
	Total	120	100,0

Del total de estudiantes en la prueba de Percepción del estrés el 70,8% (n=85) obtuvo un nivel medio o moderado de percepción de estrés, el 27,5% (n=33) un nivel bajo de estrés y el 1,7% (n=2) un nivel alto de estrés.

Se realiza además la prueba de normalidad:

Tabla 9

Prueba de normalidad con el test Kolmogoroy-Smirnov

	<u>Estadístico</u>	<u>Gl</u>	<u>Sig.</u>
Estrés	,069	120	,200*
APE	,070	120	,200*
HUI	,101	120	,004
AH	,058	120	,200*
I	,063	120	,200*

Con una muestra de 120 observaciones se efectuó la prueba de normalidad a través del test Kolmogorov-Smirnov, como lo indica la tabla 9 y con un nivel de significancia del 5%, se halló que la variable percepción del estrés tiene una distribución normal; y de la variable Estrategia de afrontamiento, las dimensiones Acción positiva y esforzada (APE), Acción positiva y hedonista (AH), e Introversión (I) tienen una distribución normal. Sin embargo, la dimensión Huída intropunitiva (HUI) no tiene una distribución normal.

Por tanto, las pruebas de correlación se efectuarán a través del test Pearson para las variables Estrés, y las dimensiones Acción positiva y esforzada (APE), Acción positiva y hedonista (AH), e Introversión (I) de la variable estrategias de afrontamiento y Rho Spearman para la correlación entre estrés y Huída intropunitiva (HUI).

A continuación, en base a la información recolectada se muestra el análisis de datos realizado, identificando cada objetivo específico planteado al inicio de esta investigación:

El primer objetivo específico del trabajo de la tesis es: Determinar la relación entre la de percepción del estrés y de las dimensiones de Acción Positiva y

Esforzada de las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Teniendo los siguientes resultados:

Tabla 10

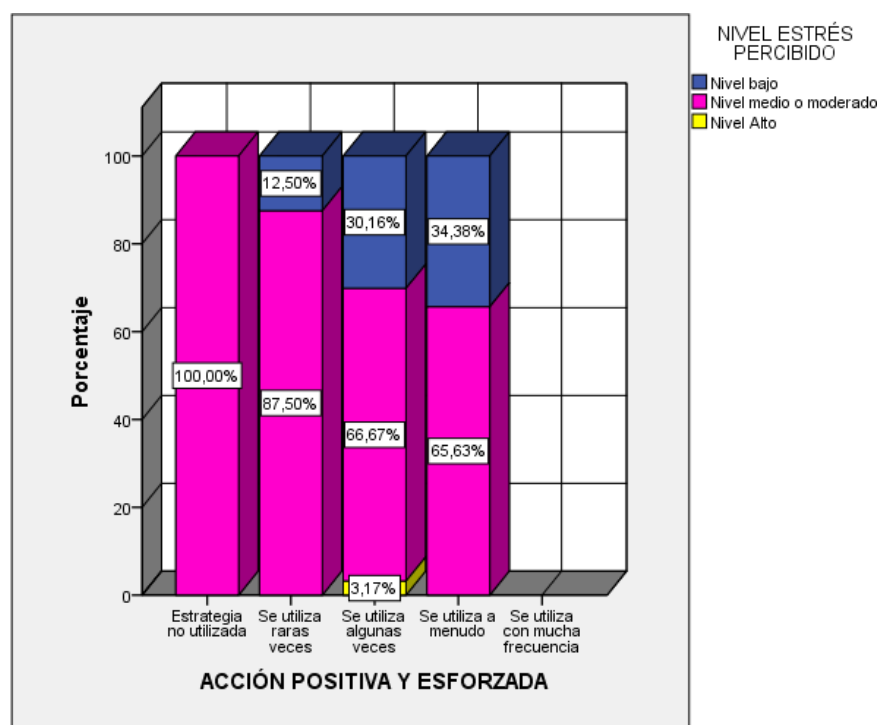
Distribución porcentual de los estudiantes según los Niveles de percepción de estrés y Estrategia de acción positiva y esforzada

		PERCEPCIÓN DE ESTRÉS			
		Nivel medio o			
		Nivel bajo	moderado	Nivel Alto	Total
AC-	Estrategia no utilizada		0,8%		0,8%
CIÓN	Se utiliza raras veces	2,5%	17,5%		20,0%
POSI-	Se utiliza algunas veces	15,8%	35,0%	1,7%	52,5%
TIVA Y	Se utiliza a menudo				
ES-		9,2%	17,5%		26,7%
FOR-					
ZADA					
Total		27,5%	70,8%	1,7%	100,0%

Para analizar este primer objetivo, se observa en la tabla 10 datos relevantes donde el 35% de estudiantes utilizan algunas veces la estrategia de Acción positiva esforzada con un nivel medio o moderado de estrés, el 15,8% tienen un nivel bajo de estrés y utilizan algunas veces la acción positiva esforzada, mientras que, el 1,7% de los estudiantes tiene un nivel alto de estrés y utiliza algunas veces la acción positiva y esforzada. Sin embargo, esta estrategia es utilizada solo por el 9,2% cuando existe un nivel bajo, 17,5% cuando existe un nivel medio y nadie utiliza en un nivel alto de estrés.

Figura 1

Distribución porcentual de los estudiantes según los niveles de percepción de Estrés por los Niveles de Acción positiva Esforzada



En la figura 1 podemos destacar que del total de estudiantes que utilizan algunas veces el nivel de Acción positiva y Esforzada el 66.67% tiene un nivel medio o moderado de percepción de estrés, mientras que el 30.16% tienen un nivel bajo de percepción de estrés y tan solo el 3,17% un nivel alto de percepción de estrés. Al tratarse de un proceso de relación, podemos ver gráficamente que los niveles de estrés percibido en cada nivel de la estrategia de acción positiva y esforzada, se denota que existe una relación entre los niveles de Percepción del Estrés y la Acción Positiva y Esforzada, sin desconocer que existen indicadores de correlación que nos van ayudar a saber cuánto es el valor, lo que se presenta en la tabla 10.

Tabla 11

Coefficientes de correlaciones de Pearson entre la Percepción de Estrés y la Acción Positiva y Esforzada

		Correlaciones		
Karl Pearson	ESTRÉS	Coefficiente de correlación	1	-,137
		Sig. (bilateral)		,135
		N	120	120
	ACCIÓN POSITIVA Y ESFORZADA	Coefficiente de correlación	-,137	1
		Sig. (bilateral)	,135	
		N	120	120

En la tabla 11 se muestra los coeficientes de correlación entre la percepción de estrés la dimensión de Acción positiva esforzada. Considerando que la percepción del estrés hace referencia a un proceso el cual implica una precipitación o exigencia sobre el organismo (Sumbana 2015) y la estrategia de Acción positiva y esforzada hace referencia al uso de estrategias apropiadas para resolver el problema, en este factor se agrupan las siguientes estrategias de afrontamiento: por un lado, en sentido positivo, concentrarse en resolver el problema y esforzarse y tener éxito; por otro lado, preocuparse e ignorar el problema en sentido inverso (Pamies y Quiles, 2017). De acuerdo a la prueba de correlación Pearson con un 5 % de nivel de significación se pudo determinar que entre la Acción positiva y Esforzada y la percepción de estrés no existe suficiente evidencia para afirmar correlación; sin embargo, en la prueba de correlación se denota una ligera correspondencia de carácter negativo, es decir, una relación inversa ($r = -,137$), que significa, mientras más se utilice la estrategia, menos estrés van a generar estos estudiantes.

Los resultados del segundo objetivo específico señalamos a continuación:
 Determinar la relación de la percepción del estrés y de las dimensiones de Huída Intropunitiva de las estrategias de afrontamiento en adolescentes.

Con el siguiente resultado:

Tabla 12

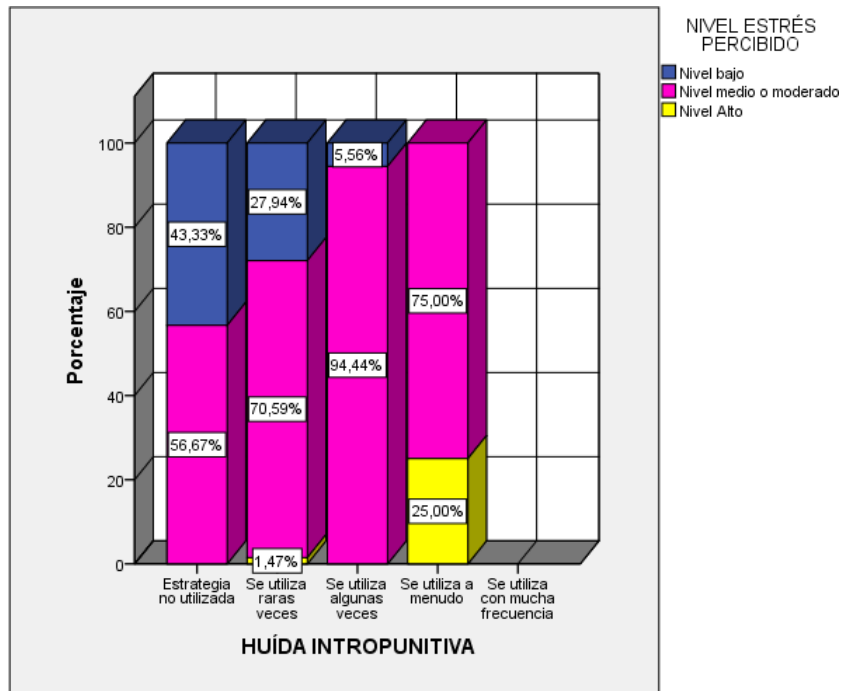
Distribución porcentual de los estudiantes según los Niveles de percepción de estrés y Estrategia de Huída Intropunitiva

		ESTRÉS PERCIBIDO			
		Nivel bajo	Nivel medio o moderado	Nivel Alto	Total
HUÍDA	Estrategia no utilizada	10,8%	14,2%		25,0%
IN-	Se utiliza raras veces	15,8%	40,0%	0,8%	56,7%
TRO-	Se utiliza algunas veces	0,8%	14,2%		15,0%
PUNI-	Se utiliza a menudo		2,5%	0,8%	3,3%
TIVA					
Total		27,5%	70,8%	1,7%	100,0%

Según lo observado en la tabla 12, podemos resaltar que la estrategia de Huída Intropunitiva presenta porcentajes altos con un nivel medio de estrés, en especial aquellos que utilizan raras veces la estrategia representada con el 40% de estudiantes, los que utilizan un nivel bajo de percepción estrés y utiliza la estrategia raras veces es considerado el 15,6% de los estudiantes.

Figura 2

Distribución porcentual de los estudiantes según los niveles de percepción de Estrés por Niveles de Huída Intropunitiva



En la figura 2 tenemos que del total de estudiantes que no utilizan la estrategia de Huída Intropunitiva el 56.67% tiene un nivel medio o moderado de percepción de estrés, mientras que el 43.33% tienen un nivel bajo de percepción de estrés. Del total de estudiantes que utilizan raras veces el nivel de Huída Intropunitiva el 27.94% tiene un nivel bajo de percepción de estrés, el 70.59% un nivel medio o moderado y tan solo el 1.47% un nivel alto de estrés percibido. Así mismo, se observa que los que utilizan raras veces la estrategia de Huída intropunitiva solo el 5.56% tienen un nivel bajo de percepción de estrés y el 94.44% presentan un nivel medio o moderado de percepción de estrés. Mientras que, del total de estudiantes que utilizan a menudo la estrategia de Huída Intropunitiva el 75% tie-

nen un nivel medio o moderado de percepción de estrés y el 25% tienen un nivel alto de percepción de estrés.

Tabla 13

Coefficientes de correlaciones de Rho de Spearman entre la Percepción de Estrés y Niveles de Huída Intropunitiva

		Correlaciones		
			NEP	NHUI
Rho de Spearman	Percepción estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,478**
		Sig. (bilateral)		,000
		N	120	120
Huída In- tropunitiva	Huída In- tropunitiva	Coefficiente de correlación	,478**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	
		N	120	120

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

La tabla 13 muestra resultados a través de Rho de Spearman los coeficientes de correlación bivariadas realizadas entre la percepción de estrés y la dimensión de Huída intropunitiva, cumpliendo el segundo objetivo planteado para encontrar la relación entre ellos. Considerando que la estrategia de Huída Intropunitiva se caracteriza por evitar el problema y por un afrontamiento no adaptativo de las emociones (Pamies y Quiles, 2017). En la prueba de correlación Rho Spearman con el nivel de significación del 5% se identificó que entre la Huída Intropunitiva y la percepción de estrés existe evidencia para afirmar correlación; y se denota una correspondencia moderada de carácter positivo (Rho= 0.478), por lo que las variables se correlacionan directamente, que quiere decir que, mientras más se utilice la estrategia, más estrés va a generar este estudiante.

El siguiente objetivo hace referencia a: Determinar la relación entre la percepción del estrés y las dimensiones de Acción positiva y hedonista: Teniendo como resultado:

Tabla 14

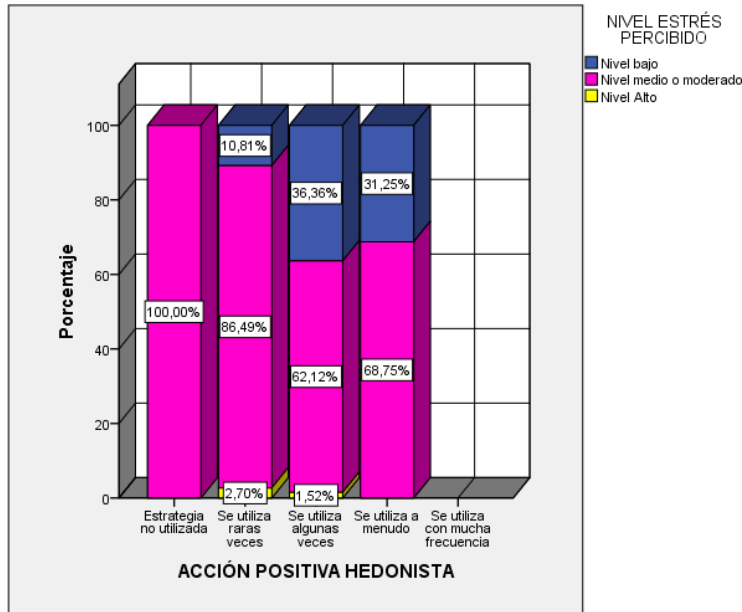
Distribución porcentual de los estudiantes según los Niveles de percepción de estrés y Estrategia de Acción positiva y Hedonista

		ESTRÉS PERCIBIDO			
		Nivel medio o			
		Nivel bajo	moderado	Nivel Alto	Total
AC-	Estrategia no utilizada		0,8%		0,8%
CIÓN	Se utiliza raras veces	3,3%	26,7%	0,8%	30,8%
POSI-	Se utiliza algunas veces	20,0%	34,2%	0,8%	55,0%
TIVA Y	Se utiliza a menudo				
HE-		4,2%	9,2%		13,3%
DO-					
NISTA					
Total		27,5%	70,8%	1,7%	100,0%

En la tabla 14 se logra observar que de las personas que tienen un nivel medio de percepción de estrés, utilizan algunas veces la estrategia de Acción positiva y hedonista el 34,2%, así mismo cabe resaltar que el 20% de estudiantes que tienen un nivel de percepción de estrés bajo utilizan raras veces la estrategia, el resto de valores son porcentajes relativamente bajos.

Figura 3

Distribución porcentual de los estudiantes según los niveles de percepción de Estrés por Niveles de Acción positiva y hedonista



En la figura 3 podemos destacar que del total de estudiantes que utilizan raras veces el nivel de Acción positiva hedonista el 86.49% tiene un nivel medio o moderado de percepción de estrés, mientras que el 10.81% tienen un nivel bajo de percepción de estrés y tan solo el 2,70% un nivel alto de percepción de estrés. Mientras que, del total de estudiantes que utilizan algunas veces la estrategia de Acción positiva hedonista el 36.36% tienen un nivel bajo de percepción de estrés, el 62.12% un nivel medio o moderado y el 1.52% un nivel alto de percepción de estrés.

Tabla 15

Coefficientes de correlaciones de Pearson entre la Percepción de Estrés y la dimensión de Acción positiva y hedonista

Correlaciones			NEP	NAH
Karl Pearson	Percepción de estrés	Coefficiente de correlación	1	-,254*
		Sig. (bilateral)		,005
		N	120	120
	Acción positiva y hedonista	Coefficiente de correlación	-,254*	1
		Sig. (bilateral)	,001	
		N	120	120

Nota. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 15, se observa los coeficientes de correlación bivariadas entre la percepción de estrés y la dimensión de Acción positiva y hedonista. Resaltando que la estrategia de Acción positiva y hedonista que se caracteriza por evitación del problema y por un control adaptativo de las emociones que genera el problema (Pamies y Quiles, 2017). Se realizó la prueba de correlación Pearson con el nivel de significación del 5% donde se mostró una relación entre la acción positiva y hedonista y la percepción de estrés; y se denota una correlación moderada de carácter negativo ($r = -,254$), las variables se relacionan inversamente, que quiere decir que, mientras menos se utilice la estrategia, más estrés va a generar este estudiante.

El cuarto objetivo específico hace referencia a: Determinar la relación entre la percepción del estrés y de las dimensiones de Introversión. Obteniendo el siguiente resultado:

Tabla 16

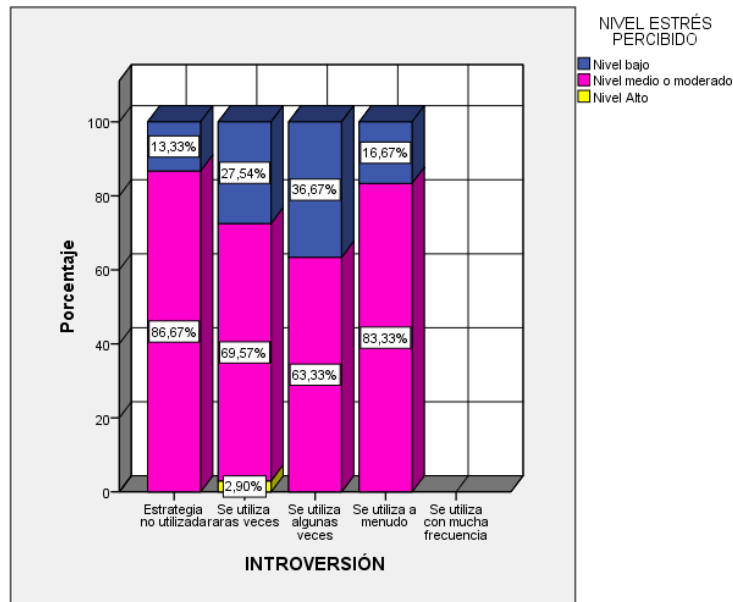
Distribución porcentual de los estudiantes según los Niveles de percepción de estrés y Estrategia de Introversión

		ESTRÉS PERCIBIDO			
		Nivel medio o			
		Nivel bajo	moderado	Nivel Alto	Total
IN-	Estrategia no utilizada	1,7%	10,8%		12,5%
TRO-	Se utiliza raras veces	15,8%	40,0%	1,7%	57,5%
VER-	Se utiliza algunas veces	9,2%	15,8%		25,0%
SIÓN	Se utiliza a menudo	0,8%	4,2%		5,0%
Total		27,5%	70,8%	1,7%	100,0%

Se observa en la tabla 16, que, los estudiantes con un nivel medio de percepción de estrés el 40 % utilizan la estrategia de Introversión raras veces. Así mismo, con un nivel medio de percepción de estrés el 15,8% utilizan la estrategia algunas veces y con el mismo porcentaje 15,8% los estudiantes que tienen un nivel bajo de percepción de estrés utilizan raras veces la estrategia.

Figura 4

Distribución porcentual de los estudiantes según los niveles de percepción de Estrés por Niveles de Introversión



En la figura 4 destacamos que del total de estudiantes que no utilizan el nivel de Introversión el 86,67% tiene un nivel medio o moderado de percepción de estrés, mientras que el 13,33% tienen un nivel bajo de percepción de estrés. Aquellos estudiantes que utilizan raras veces la estrategia de Introversión el 27,54% tiene un nivel bajo de percepción de estrés, el 69,57% tiene un nivel medio o moderado y el 2,90% tiene un nivel alto de percepción de estrés.

Tabla 17

Coefficientes de correlaciones de Pearson entre la Percepción de Estrés y la dimensión de Introversión

			NEP	NI
Karl Pearson	Percepción de estrés	Coefficiente de correlación	1	-,027
		Sig. (bilateral)		,769
		N	120	120
	Introversión	Coefficiente de correlación	-,027	1
		Sig. (bilateral)	,769	
		N	120	120

En este último objetivo, se presenta en la tabla 17 los siguientes resultados con los coeficientes de correlación bivariadas entre la percepción de estrés y la dimensión Introversión. Resaltando que la estrategia de Introversión hace referencia a evitar el apoyo social para evitar el problema (Pamies y Quiles, 2017). La prueba de correlación Pearson con un 5 % de nivel de significación se pudo determinar que entre una postura de Introversión y la percepción de estrés no existe suficiente evidencia para afirmar correlación; sin embargo, en la prueba de correlación se denota una baja correspondencia de carácter negativo ($r = -,027$), que quiere decir que, mientras más se utilice la estrategia, menos estrés va a generar.

Capítulo 5

Discusión

Es importante iniciar esta discusión considerando que dentro de la escala de Estrés percibido, existen preguntas que hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos que se encuentra viviendo el adolescente en ese momento, y al relacionarlo con la situación vivida por la pandemia esta prueba va de la mano con preguntas como afectaciones ocurridas inesperadamente como es la pregunta uno, o las cosas que le han ocurrido que se encontraban fuera de control como la pregunta once, por lo que resulta adaptable para el procedo investigativo que se llevó a cabo.

Es relevante además considerar que esta investigación tuvo en tres de sus cuatro hipótesis una relación negativa, desde las pruebas aplicadas en adolescentes en tiempos de pandemia,, y dos de sus hipótesis no existe evidencia para afirmar una correlación pero que, al llevarlo a un análisis práctico, se asocia de manera adecuada, pues existen estrategias de afrontamiento adecuadas con un nivel de estrés bajo y en el resultado que obtuvo una relación positiva es porque el estilo de afrontamiento probablemente no es de una forma adecuada, lo que generaría mayor estrés. Sin embargo, en una investigación realizada por Tualombo (2019), el planteó la relación entre estilos de afrontamiento y niveles de ansiedad, teniendo resultados positivos, considerando que la población es distinta dado entre 40 y 60 años con pacientes con cuadros de ansiedad que asisten al servicio de Salud Mental de un hospital de la ciudad de Quito.

Es importante considerar que la investigación planteada presenta una relación estratégica para poder encaminar el grado de ansiedad en un tiempo difícil,

con estrategias adecuadas, como por ejemplo, la estrategia de acción positiva y esforzada que aunque se obtuvieron resultados de relación negativa tiene una implicancia adecuada a la práctica diaria, pues esta estrategia contiene subescalas como el poder concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, permitiendo al adolescente analizar los diferentes puntos de vista u opciones con compromiso, ambición y dedicación, lo que me lleva a determinar que puede generar niveles bajos de ansiedad. La investigación de Morales (2017) la cual hace referencia a un estudio dirigido a adolescentes en la ciudad de Riobamba encaminado al estilo de afrontamiento nos revela que existe un porcentaje alto de estos adolescentes con la estrategia de esforzarse y el de fijarse en el futuro, acentuando con lo antes expuesto por los resultados obtenidos.

La investigación realizada por Nagua (2017), también se la considera de relevancia pues existe una relación entre la funcionalidad familiar y el estrés en adolescentes con una doble probabilidad de presentar mayor estrés aquellas familias con problemas en su funcionalidad. Lo que podría relacionarse con nuestra investigación, pues va a depender de la estrategia que el adolescente llegue a utilizar cuando presente una escala más alta de estrés. Considerando por ejemplo que el adolescente llegue a utilizar la estrategia de huída intropunitiva, la cual está relacionada con la incapacidad personal para tratar el problema, o incluso auto inculparse, pues se ven como responsables de los problemas que se le presentan, evitan los problemas y genera un afrontamiento no adaptativo de las emociones.

La pandemia ha venido generando cambios en los seres humanos, y los adolescentes no son la excepción, aquí la estrategia de Acción positiva y hedonista en nuestros resultados nos asocia con un nivel de percepción de estrés bajo, por

lo cual se consideraría óptimo poder relacionarlo con otro grupo de adolescentes como en el estudio de López et. al. (2019) quien realizó una investigación de estilos de afrontamientos y niveles de estrés en madres adolescentes con hijos hospitalizados en unidad de cuidado intensivos neonatales en México, considerando resultados altos con el niño y el rol materno, que pese a su adolescencia han presentado resultados adecuados de estrés, y lo óptimo de su relación con nuestra investigación es, porque esta estrategia busca fijarse en lo positivo, hacerse ilusiones basado en la esperanza a una salida positiva o incluso el interés que se puede generar por los demás.

Al considerar los resultados del cuarto objetivo planteado, se observa una relación negativa entre el nivel de percepción de estrés y la estrategia de Introversión. Al relacionar estos resultados con la realidad, se puede tomar en cuenta la investigación realizada por Rosales (2019) en la misma temática, pero con adolescentes de padres separados y no separados. En dicha investigación se encontró que, a menor grado de estrés, los padres no separados presentan un mayor afrontamiento que los padres separados recientemente. En la presente investigación, por otro lado, se observa que, a mayor estrés, los adolescentes tienden a evitar las relaciones sociales y de apoyo, como con sus padres, lo que se relaciona con una menor percepción de estrés.

La investigación de Francia (2019), realizada en Lima-Perú, donde existió una correlación negativa entre estrategias de afrontamiento y autoestima, usaban estrategias no adaptativas, por lo que se podría considerar adecuada en la aplicación de los adolescentes de la institución pública a la cual se realizó la presente investigación, pues la relación entre estrategias de afrontamiento y autoestima en

adolescentes podría generar una relación negativa con la variable de percepción de estrés.

En el estudio de Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes entre 15 y 16 años de nivel superior de la Universidad autónoma del estado de México realizado por Mendoza (2018), llegó a la conclusión que los estilos de afrontamiento se enfocan en mayor medida a resolver el problema, aunque a veces si llegan a usar el afrontamiento al no productivo, sin embargo, al no estar relacionado con la percepción de estrés resulta difícil descubrir el motivo de su estilo de afrontamiento presentado como algo productivo o no productivo, por lo que resultaría interesante plantearse un nuevo proceso investigativo con estas variables.

Por último, en una investigación nacional de Larzabal-Fernandez y Ramos-Noboa (2019) realizada en Riobamba-Ecuador, está dirigida únicamente a la escala de estrés percibido, y se considera de relevancia para indicar la validez de nuestra prueba, refiriendo estos autores que esta escala goza de buenas propiedades psicométricas.

La pandemia ha tenido un impacto significativo en la vida de las personas y, en particular, en los estudiantes, quienes se han visto obligados a adaptarse a nuevas formas de aprendizaje y a enfrentar cambios en sus rutinas diarias. En este contexto, es importante conocer los niveles de estrés que han experimentado los estudiantes y las estrategias que han utilizado para hacer frente a esta situación.

El estudio tiene como objetivo evaluar los niveles de percepción de estrés experimentados por los estudiantes durante la pandemia, utilizando diversas técnicas de medición y evaluación psicológica. Estos resultados permitirán tener una

comprensión más clara de cómo la pandemia ha afectado la salud mental de los estudiantes y cómo han respondido a esta situación.

Frente a estas investigaciones, es relevante resaltar que la investigación tiene como limitación que solo se plantea de manera directa para la institución, por lo que no se podría considerar en otra zona y por ende se generó un muestreo intencional basado en una institución fronteriza.

Capítulo 6

Conclusiones

- No existe una relación entre la percepción del estrés y de las dimensiones de Acción Positiva y Esforzada de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia,, sin embargo, si se considera la prueba de correlación tenemos una correlación baja e inversa, es decir, que, al tener mayor estrategia para resolver conflictos de manera apropiada y positiva, con el esfuerzo necesario para resolver los problemas, baja la percepción de estrés que pueda tener el adolescente por la circunstancia vivida en pandemia.
- Entre la percepción del estrés y de las dimensiones de Huída Intropunitiva de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia existe una relación positiva moderada, lo que supone que, a medida en que el adolescente más evita un conflicto y no afronta sus emociones, e incluso genera la tendencia a auto inculparse se incrementa el nivel de percepción de estrés, por lo que existe una relación directa.
- Los coeficientes de correlación bivariada entre la percepción del estrés y de las dimensiones de Acción Positiva Hedonista de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia demuestran una relación inversa, es decir, que a medida en que el adolescente evita un problema, busca

diversiones relajantes, se fija en lo positivo y logra adaptar sus emociones, disminuye el nivel de percepción de estrés.

- Con el autor Pearson que se realizó los resultados de esta investigación, nos demostraron a través de los coeficientes bivariados no existe una relación, entre la percepción del estrés y de las dimensiones de Postura de Introversión de las estrategias de afrontamiento en adolescentes de un colegio público Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia, pero se podría considerar la correlación muy ligera negativa, es decir, que existe una relación inversa donde el adolescente que utiliza esta estrategia como buscar apoyo social, apoyo profesional, el nivel de la percepción de estrés disminuye.
- Cabe resaltar que los resultados obtenidos son dirigidos a la población de estudio, sin extenderse a otras poblaciones.

Capítulo 7

Recomendaciones

- Es importante continuar con estudios dirigidos a adolescentes, con un enfoque al estrés que han venido generando por la pandemia.
- Sería importante buscar nuevas pruebas de estudio dirigidas a la misma temática de esta investigación, de ser posible con la misma población para lograr un cuadro comparativo, además de indagar si existe una correlación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de percepción de estrés de un adolescente.
- Mantener los talleres por parte de la Institución educativa dirigidos a la familia, estudiantes y docentes, con el objetivo de mejorar las estrategias de afrontamiento frente al estrés que puedan generarse a momento del regreso a clases presenciales.

Referencias

- Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas [CIOMS]. (2016). *Pautas éticas internacionales para la investigación relacionada con la salud con seres humanos*. Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Consejo de Organizaciones Internacionales de las Ciencias Médicas (CIOMS): https://cioms.ch/wp-content/uploads/2017/12/CIOMS-EthicalGuideline_SP_INTERIOR-FINAL.pdf
- Balluerka, N., Gómez, J., Hidalgo, M., Gorostiaga, A., Espada, J., Padilla, J., & Santed, M. (Mayo de 2020). *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- Banco Central del Ecuador [BCE]. (14 de Junio de 2020). *EL COVID-19 PASA FACTURA A LA ECONOMÍA ECUATORIANA: DECRECERÁ ENTRE 7,3% Y 9,6% EN 2020*. Banco Central del Ecuador: <https://www.bce.fin.ec/index.php/boletines-de-prensa-archivo/item/1369-el-covid-19-pasa-factura-a-la-economia-ecuatoriana-decrecera-entre-7-3-y-9-6-en-2020>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis. *Revista Persona*(5), 191-233. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008>
- Castaño, E., & León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therap*, 10(2), 245-257.

<https://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-demafrentamiento-del-estr-es.pdf>

Comité de Operaciones de Emergencia Nacional [COE]. (2020). *Informe de Situación COVID19 Ecuador*. <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/wp-content/uploads/2020/03/Informe-de-Situaci%C3%B3n-No008-Casos-Coronavirus-Ecuador-16032020-20h00.pdf>

Congreso Nacional. (2015). Ley Orgánica de Salud. *Registro Oficial Suplemento 423 de 22-dic.-2006*. Ecuador.

Díaz, A. (2017). Repercusión del estrés percibido y del estrés laboral en los factores de riesgo cardiovascular y en la respuesta inmunitaria mediada por inmunoglobulinas en población laboral. [*Tesis de doctorado, Universidad de Sevilla*]. *Repositorio institucional*. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/69203/Tesis%20Doctoral%20A.%20D%c3%adaz%20Hern%c3%a1ndez%20.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Díaz-Corchuelo, A., Cerdón-Pozo, E., & Rubio-Herrera, R. (2015). Percepción de estrés en personal universitario. *Revista diversitas - perspectivas en psicología*, 11(2), 207-215. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15332/s1794-9998.2015.0002.03>

Edwin, N. (2017). Relación entre funcionalidad familiar y estrés en adolescentes del Bachillerato. Zona 7, Ecuador 2016. [*Tesis de postgrado, Universidad Nacional de Loja*]. *Repositorio institucional*. <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/18257>

- 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*]. *Repositorio institucional*.
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/7701/Estrategias_FranciaSanchez_Giancarlo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Larzabal-Fernandez, A., & Ramos-Noboa, M. (2019). Propiedades psicométricas de la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) en estudiantes de bachillerato de la provincia de Tungurahua (Ecuador). *17(2)*, 269 – 282.
- León, M., López, J., Posadas, M., Gutiérrez, L., & Sarmiento, S. (2017). Estrés y estilos de afrontamiento de las enfermeras de un hospital en Veracruz. *Revista Iberoamericana de las ciencias de salud*, *6(12)*, 47-70.
<https://doi.org/https://doi.org/10.23913/rics.v6i12.56>
- López-Mayorga, B., Carmona-Mejía, B., & Ponce-Gómez, G. (2019). Estilos de afrontamiento y nivel de estrés de madres adolescentes con hijos hospitalizados en la unidad de cuidados intensivos neonatales, Chiapas, México. *Revista de enfermería neurológica*, *18(1)*, 41–51.
<https://doi.org/https://doi.org/10.37976/enfermeria.v18i1.274>
- Martínez, M., & Gómez, J. (2017). Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud. *11(3)*.
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2017000300011&lng=es&tlng=es
- Mendoza, V. (2018). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes de nivel medio superior de la UAEM. [*Tesis de pregrado, Universidad Autónoma*

- noma del Estado de México*]. *Repositorio institucional*.
http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/95233/Tesis_Vanessa_Mendoza_Carmona.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Morales, S. (2017). Afrontamiento en los estudiantes de la Unidad Educativa “Juan De Velasco”. Riobamba. Marzo-Julio 2017. [*Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo*]. *Repositorio institucional*.
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/4416>
- Moreno, P. (2005). Metodología de investigación. En P. Moreno, *Metodología de investigación*.
https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8917/Capitulo_III_Marco_Metodologico.pdf;jsessionid=40747E5470A41C7089C9B9AF68FA9110.tdx2?sequence=7
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cad. Saúde Pública*, 36(4).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Pamies, L., & Quiles, Y. (2012). Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes. *Psicothema*, 24(2), 230-235.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72723578009>
- Pedreira, J. (2020). Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la Salud Pública. *Rev Esp Salud Pública*, 94.

https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/C_ESPECIALES/RS94C_202010141.pdf

Pizarro, H. (2021). Dinámica familiar y desempeño académico de los estudiantes de una unidad educativa de Huaquillas. *[Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]*. Repositorio institucional. <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/32293/1/BJCS-TS-339.pdf>

Real Academia Española [RAE]. (2022). *Diccionario de la Real Academia Española*. <https://dle.rae.es/contenido/actualizaci%C3%B3n-2020>

Rosales, R. (2019). “Estrés y estrategias de afrontamiento de adolescentes con padres separados y no separados. *[Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México]*. Repositorio institucional. <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/106123/TESIS+Estr%20E9s+y+estrategias+de+afrontamiento+de+adolescentes+.pdf;jsessionid=8C18F9A35EFA57064B213DA395D58F29?sequence=1>

Sequeira, C. (2018). Carlos Sequeira. *Revista ROL de enfermería*, 41(10), 76-76. <https://e-rol.es/wp-content/uploads/2022/02/Enfermeria-Viva-October-2018.pdf>

Soriano, J. (2002). Reflexiones sobre el concepto de afrontamiento en psicología. *Boletín de psicología*, 75, 73-85. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N75-4.pdf>

Sumbana, L. (2015). Estrategias de afrontamiento en el duelo normativo de Los adolescentes de noveno año de educación básica de las Instituciones con bachillerato fiscales del distrito 1, Parroquia la matriz de la ciudad de Am-

bato. *[Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio institucional.*

<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/12522/1/Informe%20Inv.%20Sumbana%20Tamayo%2c%20Lizabeth%20Andrea.pdf>

Tinoco, F. (2015). Conductas violentas y factores asociados en adolescentes del Colegio Técnico Nacional Chiquintad. *[Tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. Repositorio institucional.*

<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/4594/1/11080.PDF>

Tualombo, E. (2019). Estilos de afrontamiento y niveles de ansiedad en pacientes que acuden al servicio de salud mental en un hospital. *[Tesis de pregrado, Universidad Central del Ecuador]. Repositorio institucional.*

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/18271/1/T-UCE-0007-CPS-112.pdf>

Ubica Ecuador. (2019). *Unidad Educativa del Milenio Lcda. Orлга Campoverde C.* Ubica Ecuador: <https://www.ubica.ec/info/UNIDAD-EDUC-DEL-MILENIO-LIC-OLGA-CAMPOVERDE-C>

Anexos

Anexo a: Oficio de solicitud para autorización de la investigación en la institución

Huaquillas, ___ de _____ de 2021.

Sra. /Sr.

DIRECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA DEL MILENIO “Lcda. OLGA CAMPOVERDE”.

Presente

Estimada/o Sr/a. _____:

Dentro de la formación de postgrado de la Universidad Peruana Cayetano Heredia, a través de la facultad de Psicología Clínica ofertan la formación de Magister en Psicología Clínica con mención en niñez y adolescencia, considerado como un requisito principal para la obtención del título un proceso de investigación apegada al ámbito de estudio.

Por lo referente anteriormente se propone poder realizar en la Institución que usted tan acertadamente dirige la investigación con el tema: **“Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en adolescentes de un colegio Público-Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia”**

Es de nuestro interés que esta investigación se pueda desarrollar con los adolescentes que asisten a décimo año básica y primero de Bachillerato. El objetivo de esta petición es que se pueda relacionar las variables de estrategias de afrontamiento y niveles de estrés con adolescentes que se encuentran en una adolescencia media que comprende las edades de 14-16 años, a través de la Escala de

Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis 1993, aplicado en Ecuador por Sandy Morales en el 2017 y Escala de Estrés Percibido Cohen, Karmarch y Mermelstein,1983. Adaptada a español por Remor 2006. Aplicado en Ecuador por Fabián Tinoco 2015.

Una vez terminado el proceso de análisis de los datos, se entregarán los resultados de la investigación al Departamento de consejería Estudiantil.

Es importante señalar que esta actividad no conlleva ningún gasto para su institución y que se tomarán los cuidados necesarios para no interferir con el normal funcionamiento de las actividades propias del centro. De igual manera, se hará llegar a través de medios tecnológicos a los apoderados un consentimiento informado y para los adolescentes un asentimiento informado, donde se les invita a participar del proyecto y se les explica en qué consistirá la evaluación.

Así mismo dejar plasmado que luego de realizar la aplicación de las pruebas, se realice un taller para los estudiantes sobre el tema planteado.

Sin otro particular y esperando una buena acogida, se despide

Atentamente.

Psic. Patricia Astudillo Ochoa

ESTUDIANTE DE LA UNIVERSIDAD CAYETANO HEREDIA.

Anexo b. Consentimiento informado de los padres.

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

(Padres)	
<i>Título del estudio:</i>	Relación entre estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en adolescentes de un colegio Público-Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia
<i>Investigador (a):</i>	Psic. Patricia Astudillo Ochoa
<i>Institución:</i>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio

Estamos invitando a su hijo(a) a participar en un estudio donde se evaluará sus estrategias de afrontamiento a través de la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y la escala de Estrés percibido.

Las estrategias de afrontamiento están orientadas a la manera de adaptarse a situaciones que un individuo puede enfrentar y cuáles serían sus recursos para superarlos si fuera el caso, mientras que el estrés está referido a la tensión que podría provocar esa situación agobiante y que podría originar reacciones biológicas o psicológicas.

Procedimientos

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

1. Se explicará a su hijo(a) sobre el motivo de las pruebas a aplicarse.
2. El consentimiento a los padres será explicado a través de una reunión virtual por la plataforma zoom, sin embargo, se enviará el link realizado de manera individual a través de Google forms para su aceptación.

3. El asentimiento de los estudiantes será explicado así mismo a través de una reunión virtual por la plataforma zoom, pero su aceptación será de manera individual por Google forms.
4. Se procederá aplicar la prueba de manera grupal de Estrategias de afrontamiento y una vez concluida con esa prueba se aplicará el de los niveles de estrés.
5. Las pruebas tomarán un tiempo aproximado entre 25 a 30 minutos.
6. Una vez obtenido los resultados de las pruebas, se organizará en conjunto con el departamento de consejería un taller sobre “Estrés en tiempos de pandemia y cómo afrontarlo”

Riesgos

No existen riesgos en la aplicación de esta prueba.

Beneficios

Su hijo(a) se beneficiará de una evaluación clínica donde se obtendrá resultados del nivel de estrés que pueda estar presentando su hijo en estos tiempos de pandemia y si está logrando afrontarlos de una manera positiva.

Los resultados se entregarán al Departamento de Consejería y Bienestar Estudiantil, donde usted podría solicitarlos sin ninguna dificultad o comunicarse con la investigadora de este proyecto. En caso de existir algún resultado que no sea positivo, se informará al padre y adolescente y se agilizará el proceso con el Ministerio de Salud Público para su debido tratamiento con el especialista indicado.

Su hijo recibirá un taller virtual vía zoom el cual permitirá tener una guía sobre las estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia, al final se anexa el contenido del taller.

Costos y compensación

No deberá pagar nada por la participación de su hijo(a) en el estudio, serán cubierto por el estudio y no le ocasionará gasto alguno. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información de su hijo(a) con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de su hijo(a) o de otros participantes del estudio, por lo que se guardará el anonimato de la información.

Uso futuro de la información obtenida

Deseamos conservar las pruebas aplicadas por 5 años. Estas muestras solo serán identificadas con códigos.

Si usted no desea que las pruebas de su hijo permanezcan almacenadas ni utilizadas posteriormente, su hijo(a) aún puede seguir participando del estudio.

Además, la información de los resultados será guardada y usada posteriormente para estudios de investigación permitiendo la evaluación de medidas de control para estudiantes que posteriormente se integrarán en la institución, y así evitar riesgos psicosociales que pudiera dañar al adolescente, dando un apoyo in-

mediato en la institución. Se contará con el permiso del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

Autorizo a tener las pruebas de mi hijo(a) almacenadas 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 tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a Psic. Patricia Anabel Astudillo Ochoa, al teléfono XXXXXXXXXX

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que su hijo(a) ha sido tratado injustamente puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe 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.

Anexo: Taller sobre Estrés en tiempos de pandemia y cómo afrontarlo”

Tiempo: 45 min

Objetivo: Enseñar como generar estrategias de afrontamiento positivas frente a situaciones estresantes durante la adolescencia en tiempos de pandemia.

Temática:

- ¿Cómo identificar estresores?
- Aprendizaje y manejo de estrés
- Tips para estudiantes frente al estudio virtual
- ¿Cómo saber, cuándo buscar ayuda?

Anexo c. Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN	
(14 a 16 años)	
<i>Título del estudio:</i>	Relación entre estrategias de afrontamiento y niveles de estrés en adolescentes de un colegio Público-Huaquillas-Ecuador en tiempos de pandemia
<i>Investigador (a):</i>	Psic. Patricia Astudillo Ochoa
<i>Institución:</i>	Universidad Peruana Cayetano Heredia

Propósito del estudio

Te estamos invitando a participar en un estudio donde se evaluará sus estrategias de afrontamiento a través de la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y la escala de Estrés percibido para medir el nivel de estrés en tiempos de pandemia.

Las estrategias de afrontamiento están orientadas a la manera de adaptarse a situaciones que un individuo puede enfrentar y cuáles serían sus recursos para superarlos si fuera el caso, mientras que el estrés está referido a la tensión que podría provocar esa situación agobiante y que podría originar reacciones biológicas o psicológicas. Por tal motivo es importante realizar un estudio más a fondo y ser parte de un apoyo a la institución educativa donde ustedes se encuentran.

Procedimientos

Si decides participar se te realizará lo siguiente:

1. Se aplicarán las pruebas a través de un enlace de un cuestionario por Google Forms.

2. Se la realizará de manera independiente, pero se realizará acompañado de una videoconferencia para contestar a cualquier duda
3. El consentimiento a los padres será explicado a través de una reunión virtual por la plataforma zoom, sin embargo, se enviará el link realizado a través de Google forms para su aceptación de manera individual.
4. El asentimiento de los estudiantes será explicado así mismo a través de una reunión virtual por la plataforma zoom, pero su aceptación será de manera individual por Google forms.
5. Las pruebas tomarán un tiempo aproximado entre 25 a 30 minutos.
6. Una vez obtenido los resultados de las pruebas, se organizará en conjunto con el departamento de consejería un taller sobre “Estrés en tiempos de pandemia y cómo afrontarlo”

Riesgos

No existen riesgos en la aplicación de esta prueba.

Beneficios

Te beneficiarás de una evaluación clínica donde podrás conocer características que quizás antes no te había fijado sobre buenas sobre las estrategias de afrontamiento y la percepción de estrés con el que te encuentra.

Los resultados se entregarán al Departamento de Consejería y Bienestar Estudiantil, donde podrías solicitarlos sin ninguna dificultad o comunicarte con la investigadora de este proyecto. En caso de existir algún resultado que no sea posi-

tivo, se informará a tu papá y a ti y se agilizará el proceso con el Ministerio de Salud Público para su debido tratamiento con el especialista indicado.

Se organizará luego un taller virtual vía zoom el cual permitirá tener una guía sobre las estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia, al final se anexa el contenido del taller.

Costos y compensación


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

Confidencialidad

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de ti o de otros participantes del estudio, por lo que se guardará el anonimato.

Deseamos conservar las pruebas aplicadas por 5 años. Estas muestras solo serán identificadas con códigos.

Derechos del participante

Si decides participar en el estudio, podrás retirarte de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin daño alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio o llame a Psic. Patricia Anabel Astudillo Ochoa, al teléfono 

Si tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree has sido tratado injustamente puede contactar a la Dra. Frine Samalvides Cuba, presidenta del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Peruana Cayetano Heredia al teléfono 01-3190000 anexo 201355 o al correo electrónico: duict.cieh@oficinas-upch.pe

Una copia de este consentimiento informado le será entregada.

DECLARACIÓN Y/O CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo de 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.

Anexo: Taller sobre Estrés en tiempos de pandemia y cómo afrontarlo”

Tiempo: 45 min

Objetivo: Enseñar como generar estrategias de afrontamiento positivas frente a situaciones estresantes durante la adolescencia en tiempos de pandemia.

Temática:

- ¿Cómo identificar estresores?
- Aprendizaje y manejo de estrés
- Tips para estudiantes frente al estudio virtual
- ¿Cómo saber, cuándo buscar ayuda?

Anexo d. Escala de Estrés percibido

Escala de Estrés Percibido - *Perceived Stress Scale (PSS)* – versión completa 14

ítems.

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indique con una “X” cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4

10. En el último mes, ¿con que frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4

Anexo e. ACS Escalas de Afrontamiento para adolescentes aplicado en Ecuador.

BANCO DE PREGUNTAS

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago A

Lo hago raras veces B

Lo hago algunas veces C

Lo hago a menudo D

Lo hago con mucha frecuencia E

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

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo pro-

blema A B **C** D E

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A B C D E
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A B C D E
3. Sigo con mis tareas como es debido	A B C D E
4. Me preocupo por mi futuro	A B C D E
5. Me reúno con mis amigos más cercanos	A B C D E
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan	A B C D E
7. Espero que me ocurra lo mejor	A B C D E
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	A B C D E

9. Me pongo a llorar y/o gritar	A B C D E
10. Organizo una acción en relación con mi problema	A B C D E
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	A B C D E
12. Ignoro el problema	A B C D E
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme	A B C D E
14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A B C D E
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A B C D E
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A B C D E
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A B C D E
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A B C D E
19. Practico un deporte	A B C D E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A B C D E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A B C D E
22. Sigo asistiendo a clases	A B C D E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad	A B C D E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A B C D E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás	A B C D E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas	A B C D E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A B C D E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A B C D E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema	A B C D E
30. Decido ignorar conscientemente el problema	A B C D E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A B C D E
32. Evito estar con la gente	A B C D E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A B C D E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A B C D E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A B C D E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A B C D E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A B C D E
38. Busco ánimo en otras personas	A B C D E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A B C D E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A B C D E
41. Me preocupo por lo que está pasando	A B C D E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A B C D E
43. Trato de adaptarme a mis amigos	A B C D E

44. Espero que el problema se resuelva por sí solo	A B C D E
45. Me pongo mal (Me enfermo)	A B C D E
46. Culpo a los demás de mis problemas	A B C D E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema	A B C D E
48. Saco el problema de mi mente	A B C D E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A B C D E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A B C D E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado	A B C D E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida	A B C D E
53. Pido ayuda a un profesional	A B C D E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A B C D E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme	A B C D E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A B C D E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A B C D E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A B C D E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A B C D E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A B C D E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A B C D E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A B C D E
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A B C D E
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A B C D E
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A B C D E
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos	A B C D E
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan	A B C D E
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A B C D E
69. Pido a Dios que cuide de mí	A B C D E
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A B C D E
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A B C D E
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A B C D E
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A B C D E
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir	A B C D E
75. Me preocupo por el futuro del mundo	A B C D E
76. Procuero pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A B C D E
77. Hago lo que quieren mis amigos	A B C D E
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor	A B C D E
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago	A B C D E
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A B C D E

ACS

FORMA: GENERAL ESPECÍFICA

Apellidos y nombre: _____
 Centro: _____ Curso: _____
 Edad: Sexo: V M Fecha:

	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	PUNTUACIÓN TOTAL	PUNTUACIÓN AJUSTADA								
As	1.	A	B	C	D	E	19.	A	B	C	D	E	37.	A	B	C	D	E	55.	A	B	C	D	E	71.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x4	<input type="text"/>
Rp	2.	A	B	C	D	E	20.	A	B	C	D	E	38.	A	B	C	D	E	56.	A	B	C	D	E	72.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x4	<input type="text"/>
Es	3.	A	B	C	D	E	21.	A	B	C	D	E	39.	A	B	C	D	E	57.	A	B	C	D	E	73.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x4	<input type="text"/>
Pr	4.	A	B	C	D	E	22.	A	B	C	D	E	40.	A	B	C	D	E	58.	A	B	C	D	E	74.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x4	<input type="text"/>
Ai	5.	A	B	C	D	E	23.	A	B	C	D	E	41.	A	B	C	D	E	59.	A	B	C	D	E	75.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x4	<input type="text"/>
Pe	6.	A	B	C	D	E	24.	A	B	C	D	E	42.	A	B	C	D	E	60.	A	B	C	D	E	76.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x4	<input type="text"/>
Hi	7.	A	B	C	D	E	25.	A	B	C	D	E	43.	A	B	C	D	E	61.	A	B	C	D	E	77.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x4	<input type="text"/>
Na	8.	A	B	C	D	E	26.	A	B	C	D	E	44.	A	B	C	D	E	62.	A	B	C	D	E	78.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x4	<input type="text"/>
Rt	9.	A	B	C	D	E	27.	A	B	C	D	E	45.	A	B	C	D	E	63.	A	B	C	D	E	79.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x4	<input type="text"/>
So	10.	A	B	C	D	E	28.	A	B	C	D	E	46.	A	B	C	D	E	64.	A	B	C	D	E	80. ANOTA CUALQUIER OTRA COSA QUE SUELAS HACER PARA AFRONTAR TUS PROBLEMAS:		<input type="text"/>	x5	<input type="text"/>				
Ip	11.	A	B	C	D	E	29.	A	B	C	D	E	47.	A	B	C	D	E	65.	A	B	C	D	E			<input type="text"/>	x5	<input type="text"/>				
Cu	12.	A	B	C	D	E	30.	A	B	C	D	E	48.	A	B	C	D	E	66.	A	B	C	D	E			<input type="text"/>	x5	<input type="text"/>				
Re	13.	A	B	C	D	E	31.	A	B	C	D	E	49.	A	B	C	D	E	67.	A	B	C	D	E			<input type="text"/>	x5	<input type="text"/>				
Ae	14.	A	B	C	D	E	32.	A	B	C	D	E	50.	A	B	C	D	E	68.	A	B	C	D	E			<input type="text"/>	x5	<input type="text"/>				
Po	15.	A	B	C	D	E	33.	A	B	C	D	E	51.	A	B	C	D	E	69.	A	B	C	D	E			<input type="text"/>	x5	<input type="text"/>				
Ap	16.	A	B	C	D	E	34.	A	B	C	D	E	52.	A	B	C	D	E	70.	A	B	C	D	E			<input type="text"/>	x5	<input type="text"/>				
Dr	17.	A	B	C	D	E	35.	A	B	C	D	E	53.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x7	<input type="text"/>												
Fi	18.	A	B	C	D	E	36.	A	B	C	D	E	54.	A	B	C	D	E	<input type="text"/>	x7	<input type="text"/>												

MI PREOCUPACIÓN PRINCIPAL ES: _____