



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA
EDUCATIVA**

Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto de secundaria, IE Nuestra señora del Carmen, SMP - Lima

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Psicología Educativa**

AUTORA:

**Br. Maria Isabel Sotomayor Obregón
(ORCID: 0000-0003-1217-1221)**

ASESOR:

**Dr. Cruz Antonio Lip Licham
(ORCID: 0000-0002-9670-8980)**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

Lima – Perú

2020

Dedicatoria

Con amor a mi bondadoso Dios, a mis padres y hermano quienes son las personas más importantes en mi vida y el motor de mi día a día, a mis familiares por su respaldo y apoyo permanente en mis estudios.

Agradecimiento

Expreso gratitud a la Universidad César Vallejo por incentivar me al alcance de mis anhelos académicos y superación profesional.

A la institución educativa Nuestra Señora del Carmen y al psicólogo Adrián Atarama que con gentileza permitieron y apoyaron la toma de encuestas que hizo realidad la presente investigación.

Página del Jurado



DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA BACHILLER (ES): SOTOMAYOR OBREGÓN, MARIA ISABEL

Para obtener el Grado Académico de *Maestra en Psicología Educativa*, ha sustentado la tesis titulada:

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y ASERTIVIDAD EN ESTUDIANTES DEL QUINTO DE SECUNDARIA, IE NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN, SMP - LIMA

Fecha: 21 de enero de 2020

Hora: 6:15 p.m.

JURADOS:

PRESIDENTE: Dra. Nancy Cuenca Robles

Firma: 

SECRETARIO: Mg. Santiago Gallarday Morales

Firma: 

VOCAL: Dr. Antonio Lip Licham

Firma: 

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

Aprobar por Excepción

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

.....
.....
.....
.....

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

.....
.....
.....
.....

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

Declaratoria de Autenticidad

Yo, María Isabel Sotomayor Obregón alumna de la Escuela de Posgrado, del programa de Maestría en Psicología Educativa, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima Norte; propongo mi investigación denominado: “Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto de secundaria, IE Nuestra señora del Carmen, SMP – Lima” para lograr el nivel de Maestra en Psicología Educativa, me corresponde la autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima 18 de Enero del 2020



Firma

Br. María Isabel Sotomayor Obregón

DNI: 46574987

Índice

	Pág
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
I. Introducción	1
II. Método	13
2.1. Tipo y diseño de investigación	13
2.2. Operacionalización	13
2.3. Población, muestra y muestreo	15
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	15
2.5. Procedimiento	15
2.6. Métodos de análisis de datos	16
2.7. Aspectos éticos	16
III. Resultados	17
IV. Discusión	21
V. Conclusiones	24
VI. Recomendaciones	25
VII. Referencias	26
Anexos	31
Anexo 1: Matriz de consistencia	31
Anexo 2: Escala de evaluación de la asertividad (ADCA-1)	33
Anexo 3: Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés (COPE)	34
Anexo 4: Prueba de confiabilidad asertividad	35

Anexo 5: Prueba de confiabilidad estilos de afrontamiento al estrés	36
Anexo 6: Consentimiento informado	37
Anexo 7: Constancia de haber aplicado el instrumento	38
Anexo 8: Base de datos SPSS	39
Anexo 9: Acta de aprobación de originalidad de tesis	41
Anexo 10: Pantallazo del software Turnitin	42
Anexo 11: Formulario de autorización para la publicación electrónica de la tesis	43
Anexo 12: Autorización de la verificación final del trabajo de investigación	44

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Operacionalización de la variable afrontamiento al estrés	14
Tabla 2 Operacionalización de la asertividad	15
Tabla 3 Frecuencia y porcentaje de los estilos de afrontamiento al estrés	17
Tabla 4 Frecuencia y porcentaje de la variable y las dimensiones de la asertividad	18
Tabla 5 Relación de la muestra no paramétricas, según Chi cuadrado entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad	19
Tabla 6 Relación de la muestra no paramétricas, según Chi cuadrado entre cada uno de los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad	20

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Porcentaje de los estilos de afrontamiento al estrés.	17
Figura 2. Niveles de asertividad y sus dimensiones.	18

Resumen

En la presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en estudiantes del quinto grado de secundaria de una institución educativa Nuestra Señora del Carmen – 2019.

El tipo de investigación fue aplicada del nivel descriptivo correlacional, de enfoque cuantitativo; de diseño no experimental, de corte transversal. La población censal está constituida de 86 estudiantes. La técnica empleada para recolectar información fue una encuesta y los instrumentos de recolección de datos fueron de tipo cuestionario.

En la parte descriptiva se arribó que el que el 47,7% de los estudiantes hacen uso del estilo enfocado en el problema para afrontar el estrés, mientras que el 34,9% y 17.4% utilizan el enfocado a la emoción y otros estilos adicionales respectivamente. Así mismo el mayor porcentaje (54.7%) de los estudiantes se ubica en un nivel medio mientras que el 39.5% y 5.8% se encuentra con un nivel alto y bajo respectivamente. Para la dimensión de autoasertividad el 52.3% de estudiantes posee un nivel alto, mientras que el 43% y 4.7% posee un nivel medio y bajo respectivamente. Para la dimensión de heteroasertividad el 60.5% de los estudiantes se ubican en un nivel medio mientras que el 34.9% y 4.7% se engloba en los niveles alto y bajo. Se concluyó según la prueba estadística de Chi-cuadrado, que existe asociación de la variable estilos de afrontamiento al estrés con la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen, ya que el valor de significancia hallado es de 0,03 y al ser menor que 0,05 se acepta la hipótesis alterna.

Palabras claves: Estilos de afrontamiento al estrés, asertividad y autoasertividad, heteroasertividad.

Abstract

In the present investigation, the general objective was to determine the relationship between stress coping styles and assertiveness in students in the fifth grade of secondary school of an educational institution Nuestra Señora del Carmen - 2019.

The type of research was applied from the correlational descriptive level, quantitative approach; Non-experimental design, cross-sectional. The census population consists of 86 students. The technique used to collect information was a survey and the data collection instruments were of the questionnaire type.

In the descriptive part it was arrived that the one that 47.7% of the students make use of the style focused on the problem to face the stress, while 34.9% and 17.4% use the one focused on the emotion and other additional styles respectively. Likewise, the highest percentage (54.7%) of the students is located at a medium level while 39.5% and 5.8% are at a high and low level respectively. For the self-assertiveness dimension, 52.3% of students have a high level, while 43% and 4.7% have a medium and low level respectively. For the heteroassertivity dimension, 60.5% of the students are located at a medium level while 34.9% and 4.7% are included in the high and low levels. It was concluded according to the Chi-square statistical test, that there is an association between the variable styles of coping with stress and assertiveness in high school students of IE Our Lady of Carmen, since the value of significance found is 0, 03 and being less than 0.05 the alternative hypothesis is accepted.

Keywords: Styles of coping with stress, assertiveness and self-assertiveness, hetero-assertiveness.

I. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) contempló a la salud mental como el estado de bienestar, en el cual los individuos son capaces de reconocer sus fortalezas, capacidades y debilidades, permitiéndole así, poder afrontar tensiones cotidianas en la vida familiar, laboral y social, logrando que el individuo se sienta productivo y satisfecho por su contribución social. Así mismo refiere que la adolescencia es un período importante para desarrollar y mantener hábitos sociales y emocionales que aporten al bienestar mental, entre ellos tener hábitos de sueños saludables, hacer ejercicio, desarrollar habilidades sociales y hacer frente a los problemas resolviéndolos en su día a día. (OMS, 2019)

En la actualidad hay múltiples factores que intervienen sobre la salud mental de los adolescentes, cuanto mayor estén expuestos los adolescentes a factores de riesgo, más serán las posibles repercusiones en su salud mental. Por listar algunos factores que pueden incrementar el estrés en la adolescencia ubicamos a la necesidad de un mayor albedrío, la presión para adaptarse a los compañeros, la búsqueda de la identidad sexual, el acceso y uso de la tecnología. La influencia de los medios y las normas, las percepciones o proyectos para el futuro, la relación con sus pares, entre otros.

Tomando en cuenta lo referido por la OMS, vemos que el afrontamiento al estrés tiene vital importancia en los adolescentes, ya que este designará la manera de enfrentar una situación estresante, poder dominarla y superarla, esta capacidad se verá influida por la autoapreciación de las capacidades, fortalezas, debilidades, las experiencias vividas y las motivaciones que pueda tener el sujeto, para así finalmente lograr adaptarse a un nuevo ambiente. (Carver, 1989). Así mismo la adolescencia es considerada como uno de los periodos donde el sujeto sufre cambios que generan en él situaciones de estrés. Los adolescentes deberán superar problemas para lograr su adaptación, siendo necesario tener ciertas estrategias conductuales y cognitivas. No todos los jóvenes logran manejar este periodo, es por eso que existen adolescentes que se sienten incapaces de dar soluciones a los problemas diarios, generando conductas negativas que influirán en sus propias vidas y en el buen funcionamiento de sus familias y de la sociedad, por ello se entiende que el estudio del afrontamiento al estrés en adolescentes tiene mucha importancia ya que para lograr ser adultos capacitados para afrontar adecuadamente los problemas, primero deberán ser los adolescentes capaces para superar esta etapa. (Frydenberg y Lewis, 2000)

En el Perú el Ministerio de salud (2005) refiere que es de vital importancia que los adolescentes adquieran competencias para un mejor desarrollo y así puedan enfrentar los retos diarios adecuadamente, dentro de las competencias necesarias tenemos a la socialización, comunicación asertiva, toma efectiva de decisiones y solución de conflictos. Para García y Pérez (2003) las habilidades sociales poseen una característica importante denominada asertividad, a la cual definen como la capacidad de respetar las habilidades y particularidades personales de uno mismo y de todas las personas con quienes se produce una interacción. Conociendo la importancia que tiene la capacidad de afrontamiento al estrés para un buen desarrollo integral de los adolescentes; también he visto relevante el estudio de la asertividad, ya que hoy en día la industrialización, tecnología y la globalización exige un nuevo modelo de estudiante. Uno que esté preparado para realizar las tareas con rapidez, creatividad, responsabilidad y además sean competitivos, innovadores, abiertos al cambio constante y posean la capacidad de relacionarse asertivamente con las personas de su alrededor.

En el Perú existen muchos factores de riesgo que influyen en el estrés y la asertividad de los adolescentes, según el Ministerio de Salud (2017) en la población de 12 a 18 años las principales conductas de riesgo son: el consumo de alcohol con un 59.7%, de tabaco 24.5% y de drogas 37.2% , estas conductas se muestran con mayor incidencia en hombres, así mismo otra situación de riesgo en la actualidad es el uso indebido del internet ya que mediante este medio muchos adolescentes han sido víctimas del consumo de drogas (45.9%), abusos por personas mayores (24.3%), ofrecimiento para tener relaciones sexuales (13.4%) y cibersexo (8.5%). La violencia en adolescente es otro factor que tiene una prevalencia de 81% en población peruana, ya que muchos de los adolescentes en algún momento de su vida han si víctimas de violencia física y/o psicológica, el embarazo adolescente tiene una presencia de 13.6% en toda la población, sin embargo se ve que este factor de riesgo disminuye a medida que se incrementa el nivel educativo de los adolescentes.

En el colegio Nuestra Señora del Carmen se observa que los estudiantes del quinto grado de nivel secundario afrontan de diversas maneras situaciones difíciles que viven día a día, en algunas ocasiones ciertos estudiantes suelen buscar soluciones apoyándose en los demás y así superar los imprevistos que se puedan presentar, sin embargo, hay alumnos que solo ignoran el problema tratando así de que este desaparezca. Los estudiantes de dicha institución también se caracterizan por mostrar algunas dificultades en el reconocimiento de

emociones, comunicación, relaciones interpersonales y búsqueda de soluciones. En ocasiones se observa preocupación por el futuro, necesidad de búsqueda de apoyo, incremento de la percepción de tensión, se culpan de algunos fracasos propios y de los demás. Sus respuestas a los problemas muchas veces se ven influenciados por la opinión de otras personas, algunos suelen mostrar dificultad para tomar decisiones, formular preguntas y buscar otros medios que puedan ayudar a solucionar las dificultades que viven a diario. En nuestra sociedad muchos de nuestros alumnos se ven arrastrados por la necesidad de caer bien al otro o por la necesidad de pertenencia requerida para su edad. Frente a ello es necesario que los estudiantes tengan factores de protección para que puedan respetar la opinión de los demás y de igual manera también tengan las suficientes herramientas para poder tomar decisiones y hacerlas respetar, volviéndose agentes activos en la formación y toma de decisiones de su vida futura, consiguiendo así resultados responsables para cada uno de ellos. Por tal motivo la presente investigación gira entorno a reconocer si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en los estudiantes del quinto grado de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Carmen.

A nivel internacional Gonzales, Guevara, Jiménez, y Alcázar (2018) tuvieron como objetivo fue conocer la relación entre el nivel de asertividad, el rendimiento académico y la ansiedad, se encontró relación entre la asertividad y la ansiedad y entre el rendimiento académico y la asertividad; en cuanto al sexo se encontraron diferencias con todas las variables. Muñoz, Vega, Berra, Nava y Gómez, (2015) tuvieron como objetivo identificar la relación que existe entre la triada del estrés (estrés – emociones - afrontamiento) y el índice de masa corporal, en este estudio se encontró que las situaciones escolares son las que estresan con mayor intensidad y frecuencia y que las estrategias más aplicadas son las centradas en la emoción. Sumando a ellos se observó que las emociones como la culpa y la ansiedad se relacionan con el estrés y el índice de masa corporal. De igual manera Morales (2017) analizó el nexos entre las estrategias de afrontamiento y los factores de autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional, los resultados hallados fueron que los sujetos que practican mayormente las estrategias productivas de afrontamiento (solución activa, búsqueda de información y guía, y actitud positiva) presentan mayores índices de autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional. Seguido de ello se encontró relaciones inversas entre la estrategia de indiferencia y el autoconcepto académico. En el 2017 Rivas, López y Barcelata analizaron el vínculo del sexo y la edad con el

afrontamiento, el bienestar subjetivo y su posible relación en adolescentes. Los análisis indicaron que el sexo y la edad no afectan sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo, sin embargo se encontraron relaciones positivas entre el afrontamiento productivo con la satisfacción vital y las emociones positivas, así como correlaciones negativas con los afectos negativos en frecuencia y en intensidad de ocurrencia. De Lira, Álvarez, Casique, Muñoz, y Mendoza, (2017). Tuvieron como objetivo hallar la relación existente entre la resiliencia, la asertividad y el consumo de alcohol; entre los resultados obtenidos se mostró que hay diferencia significativa entre la resiliencia y el consumo de alcohol, ya que aquellos sujetos que mostraron un nivel elevado de resiliencia no consumían alcohol. Con este estudio se confirma que existe relación inversa entre ambas variables.

A nivel nacional Caycho (2016) se propuso conocer el nexo entre la percepción de la relación con los padres y las estrategias de afrontamiento al estrés, los resultados permitieron inferir que existen nexos significativos entre algunas dimensiones de la percepción y las estrategias de afrontamiento. Así mismo Terrazas (2016) se propuso averiguar la relación entre la comprensión lectora y los estilos de afrontamiento con el rendimiento académico. Los resultados arrojaron que los estilos de afrontamiento y la comprensión lectora se relacionan positivamente, la variable afrontamiento de problema es el factor con mayor capacidad explicativa sobre la comprensión lectora y que la comprensión lectora y el rendimiento académico se relaciona de manera directa. Urbano (2019) se propuso como meta encontrar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, entre los resultados se encontraron que existe correlación entre ambas variables y que los estilos de afrontamiento al estrés enfocados al problema y a la emoción tienen correlación alta con el bienestar psicológico, mientras que el estilo de afrontamiento adicional presentó una correlación moderada.

Baza (2018) estudió la relación entre los estilos parentales y las estrategias de afrontamiento; encontró relación significativa entre ambas variables, al igual que la relación significativa entre las estrategias de afrontamiento no productivas y los estilos parentales autoritativo, indulgente, autoritario y negligente. Por su parte Gonzales (2015) optó por conocer la relación entre la conducta asertiva y la autoestima, los resultados mostraron que la conducta asertiva tiene relación directa y significativa con la autoestima. Samanez, Alva y Jaimes (2016) se plantearon estudiar la relación entre el bienestar psicológico y asertividad,

entre los resultados se encontró la existencia de una relación significativa y positiva entre las relaciones con otros y la autoasertividad –heteroasertividad, además de una relación negativa entre las dimensiones dominio del entorno, crecimiento personal con la heteroasertividad. Rodríguez y Noé (2017) Tuvieron como finalidad determinar la relación que existe entre el acoso escolar y asertividad, encontrando correlaciones entre las dimensiones de autoasertividad y heteroasertividad con las del acoso escolar, así mismo se pudo observar que los adolescentes se ubican en su mayoría en el nivel medio de autoasertividad y heteroasertividad con un 44% y 42.1% respectivamente, llevando a extrapolar que la mayoría de los sujetos poseen un nivel medio de asertividad y reconocen sus derechos y el de los demás. Aybar (2016) determinó la relación entre la autoestima y la asertividad, los resultados mostraron la existencia de una relación positiva y significativa entre la autoestima y la asertividad en los estudiantes.

En cuanto a la variable de la asertividad Wolpe (1966) propuso como una técnica de terapia conductual el entrenamiento asertivo, desde entonces hasta la actualidad, diferentes autores definieron este constructo haciendo referencia el respeto hacia los derechos básicos propios y de los demás, suelen catalogarla como una capacidad, habilidad o un modelo de relación interpersonal desarrollada por una persona para relacionarse con otras personas de su entorno. Lazarus y Folkman (1986) y Flores (1994) entienden a la conducta asertiva como la capacidad de poder expresarse sin ansiedad, temiendo el poder para luchar por los derechos propios. Libet y Lewishon (1973) consideraron la asertividad es una capacidad que se ve influenciada por los reforzadores o los castigos que se den en el entorno, es entonces, que el sujeto modificará sus respuestas de acuerdo a su contexto, teniendo como base la teoría conductual. Para Rimm y Master (1974) la asertividad debe practicarse en un contexto social, calificándola como una conducta interpersonal, aunque, la consideren una capacidad unidimensional, ya que la contemplan como la capacidad de expresar de manera honesta los propios sentimientos.

Rich y Schroeder (1976) y Gagó (2017) precisan que la conducta asertiva es una habilidad social, puesto que es una capacidad que se presenta incluso en situaciones no deseadas con la finalidad de lograr la interacción social adecuada dando a conocer de manera calmada los sentimientos del sujeto. Para Fensterheim y Baer (1976) y Castanyer (2014) implica el dar a conocer los pensamientos y opiniones con quietud y sin sobresalto evitando

manipular y ser manipulado. Para Lange y Jakubowaki (1976) y Bach y Fóres (2012) Holland y Ward (2017) la asertividad tiene 2 componentes: la propia y la de los otros, se considera que las personas asertivas pueden defender su forma de pensar, de manera honesta y respetuosa, sin violentar la opinión de los demás, basándose en el respeto hacia uno y para los que los rodean. Frente a ellos Wolpe (1977) reformula su definición unidimensional para contemplar los derechos de las personas con las que interactúa el sujeto, llevándolo a definir a la asertividad como la capacidad para dar a conocer de manera firme, directa y honesta los sentimientos, deseos, actitudes y opiniones de forma respetuosa.

Michelson, Sugai, Wood y Kazdin (1987) y Hare (2003) afirman que la asertividad es una capacidad que traerá beneficios para todos los individuos que conformen el grupo de interacción, así mismo el objetivo es dar a conocer las necesidades, sentimientos y derechos de todos los implicados en la socialización buscando el bienestar colectivo y favoreciendo la mantención en el tiempo de las relaciones interpersonales. Para Caballo (1988) la asertividad es la posibilidad de expresarse evitando la amenaza y quebrantamiento de los derechos que todos los que participen en la interacción social. Otros autores como Monjas y González (1998), Paula (1998) y Vallés y Vallés (1996) Bishop (2000) estiman que la asertividad es una destreza social que da importancia a la defensa de los derechos particulares, sentimientos y opiniones respetando los derechos y juicios de los demás, sin presentar comportamientos agresivos, pasivos o manipuladores. Para Cañón y Rodríguez (2011) la asertividad se centra en entablar cambios razonables respecto a las relaciones interpersonales, logrando un equilibrio en la interacción. Para García y Magáz, (2003) La asertividad es una cualidad que constituye un acto de respeto personal y social, ya que se tiene consideración por aquellas personas con quienes se interactúa. La asertividad posee 2 dimensiones, la primera denominada autoasertividad, la cual indica la capacidad que tiene una persona para considerar y proteger los derechos básicos de la propia persona y la segunda dimensión conocida como heteroasertividad, que indica la posibilidad que tiene un sujeto para considerar y respetar los derechos básicos de los demás. Así mismo nos da a conocer 3 estilos: (a) Estilo agresivo que se caracterizara por la falta de respeto a los derechos de los demás en beneficio de los propios. (b) Estilo pasivo dependiente que tendrá un marcado respeto por los derechos de los demás pero con falta de consideración por los propios. (c) Estilo asertivo se presenta un equilibrio entre el respeto de los derechos de los demás y los propios. Dentro de las teorías que intentan definir a la asertividad se tiene: (a) Enfoque

conductual donde le dan mayor importancia a los resultados que pueda traer como consecuencia cada comportamiento de los sujetos ocasionando así reforzadores o castigos para mantener o extinguir alguna conducta. (Wolpe, 1977). (b) Enfoque cognitivo esta corriente se enfoca en diferenciar la asertividad de la asertividad, conocer y valorar los propios derecho y el de los demás, disminuir las ideas irracionales los cuales se vuelven obstáculos cognitivos y afectivos y a través de la experiencia incrementar las capacidades asertivas. Esto quiere decir que la asertividad se basa en poder controlar la ansiedad que se pueda generar en las situaciones sociales llevando al sujeto a tener la capacidad de expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos de manera directa y honesta velando por los derechos propios y los de los demás. (Flores, 2002)

Por otro lado el estrés hace referencia al grado de tensión que experimenta un sujeto frente a una determinada situación, se sabe que no todos experimentan el mismo nivel de estrés y que este se presenta en diversas etapas de la vida y en diferentes grupos etáreos. Para Selye (1960) y Puliti (2004) el organismo en su afán de adaptarse a las demandas del medio manifiesta repuestas, los cuales presentan patrones en todos los seres vivos manteniéndolos en alerta para el ataque o la huida, estos patrones se verán influidos por las condiciones externas en las que se desenvuelve el sujeto. Huber (1980) y Redolar (2015) valoran que el estrés puede ser considerado como un peligro que vulnera el bienestar y la supervivencia de los individuos, así mismo refieren que si una persona se ve afectada por alguna situación de estrés la primera reacción que tendrá será evitar la tensión, sin embargo cuando no se puede rehuir el sujeto enfrentara dicha situación con las herramientas personales y capacidades que tenga en ese momento, ya que la respuesta deberá ser casi inmediata para dar solución y alcanzar nuevamente el equilibrio interno.

Se considera al estrés como: (a) Como un conjunto de estímulos, Cannon, Holmes y Rahe (citado por Fernández, 2009) consideran que el estrés son generados por estímulos externos denominados estresores, generando así situaciones de tensión y llevando al individuo a interpretarlas como peligrosas, los estímulos puede ser por ejemplo: los exámenes, las exposiciones, el trabajo, etc. (b) Como una respuesta, ya que se toma en cuenta la forma en cómo responden los sujetos a los estímulos del medio distinguiendo su manera de actuar en función a los pensamientos, emociones, hábitos, costumbres y todo lo

fisiológico relacionado con la actividad cerebral y la activación corporal (Selye, 1960 y Puliti 2004)

En cuanto al afrontamiento al Estrés se conoce diversos autores que han estudiado esta variable, entre ellos se puede nombrar los siguientes:

Fernández (1998), Torres y Baillés (2014) conciben que los estilos de afrontamiento al estrés, difieren en las personas y también en cada situación, estos se consideran las predisposiciones que tiene cada persona para enfrentar las circunstancias que se presenten en el entorno. De igual forma Lázarus (2000) afirma que el afrontamiento al estrés se desarrolla de acuerdo al modo en el que los individuos superan problemas vitales que les genera estrés, estos problemas pueden ocasionar en ellos el incremento de los niveles de estrés cuando la forma en la que enfrentan los problemas es ineficaz. Para Brannon y Feist, (2001) el afrontamiento al estrés, posee tres aspectos relevantes, (a) es un proceso, ya que cambia de acuerdo a los resultados obtenidos por el sujeto sean exitosos o no, (b) se una respuesta fisiológica y aprendida en la experiencia (c) es importante el esfuerzo que realice el sujeto para controlar y enfrentar la situación en la búsqueda del equilibrio y la adaptación. Es decir lo primero que el individuo hará es la interpretación de la situación catalogándola como inquietante o no, seguidamente se verá el esfuerzo por parte del sujeto para solucionar el inconveniente, dicho esfuerzo podrá ser visible a través de conductas o se podrá enfocar a nivel cognitivo y finalmente será completado de acuerdo a la decisión que tome cada individuo.

Por su lado, Carver (citado en Cassaretto y Chau, 2016) refiere que los estilos de afrontamiento son predisposiciones personales para enfrentar las diversas situaciones determinando la elección de ciertas estrategias, la cuales dependerán de la valoración de la situación, de la experiencia propia y de la evaluación de las capacidades y/o motivaciones.

El afrontamiento al estrés, son las respuestas que se muestran permanentemente donde se implica la conducta y la cognición del ser humano las cuales se muestran como la necesidad de estabilizar exigencias propias y del medio. (Lazarus y Folkman, 1986) y Yanes, 2008). Estos autores también indican que los generadores de estrés pueden ser diversos entre ellos encontramos: las situaciones sociales, ambientales e internas, sin embargo estas no influirán en la elección o el nivel de percepción del estrés, si no que será el mismo sujeto el que evaluara las características de las mismas para poder ubicarlas en

un grado específico. Identifican dos puntos importantes: (a) Afrontamiento al estrés como proceso, el sujeto al querer resolver la situación estresante tendrá que observar y valorar la relevancia del problema, analizará el contexto específico de la determinada situación y finalmente una modificación del pensamiento para dar con la mejor respuesta de solución, es decir que este proceso implicará que la persona cuente con herramientas, estrategias y experiencia para dar con una adecuada solución, llevándonos a entender que será el producto de las constantes relaciones entre el individuo y el entorno. (b) Etapas del afrontamiento al estrés, se cuenta con tres etapas las cuales son: la anticipación, es decir la evaluación del sujeto para poder recrear las posibilidades de superación, las cualidades y herramientas que posee el sujeto, periodo de impacto, se refiere al momento preciso en la que se enfrenta la situación estresante y finalmente la etapa de post-impacto, es donde la persona evalúa si las herramientas usadas fueron sirvieron para solucionar el problema y la evaluación de la anticipación. Finalmente, Frydenberg y Lewis (2000) exponen que los adolescentes son conscientes de sus estilos de afrontamiento y que deben reflexionar sobre ellos para modificarlos teniendo en cuenta la efectividad de los mismos. Los estilos de afrontamiento serán los procedimientos que los individuos usaran para afrontar las circunstancias problemáticas del día a día y las cuales con el tiempo ayudaran a formar los patrones de conducta para su vida futura.

Los modelos teóricos de los estilos de afrontamiento al estrés son: (a) El modelo biologista, considera que el afrontamiento como la respuesta de la activación del organismo frente a una situación de peligro, muchos autores han criticado este enfoque ya que no toma en cuenta los procesos cognitivos ni emocionales del sujeto, ya que solo pone énfasis en la respuesta fisiológica para la aparición del comportamiento de evitación o de huida. (Selye, 1960 y Puliti, 2004) (b) El modelo psicoanalítico, hace referencia a los mecanismos de defensa como la manera de afrontar las situaciones del estrés, consideran también un mayor desenvolvimiento del yo como agente consciente y central de la toma de decisiones frente a las dificultades del día a día, le prestan importancia a los procesos cognitivos entre ellos el pensamiento, así mismo rescatan aquellos comportamientos enfocados a solucionar problemas y a disminuir el nivel de estrés. Menninger, Haan y Valliant, (citado por Rueda & Aguado, 2003). (c) Teoría transaccional, se identifican dos estilos de afrontamiento la primera dirigida al Problema donde se toma en cuenta la importancia de definir el problema, indagar sobre alternativas de solución, evaluar los pro y contra de cada solución

para finalmente elegir la que mejor encaje y proceder a aplicarlo. Este estilo involucra hacer uso de los recursos internos y los del entorno, hay estrategias para tomar acciones de eliminar o evitar el estrés, este estilo de afrontamiento abarca dos grupos: los relacionados al entorno los cuales muestran inclinación a la modificación de las tensiones del contexto y los enfocados en el sujeto que se relacionan con la motivación, los deseos, la búsqueda de fuentes gratificantes, los aspectos cognitivos y la creación de nuevos aprendizajes para el individuo. El segundo estilo es el dirigido a la emoción, ya que implica el control de las emociones evitando así situaciones que generan estrés, estas estrategias se verán afectadas cuando el sujeto tenga una evaluación negativa hacia sus capacidades para enfrentar la amenaza. Por ello las estrategias podrían ser la minimización del problema, la atención selectiva, comparación positiva o negativa. En cuantos estos dos estilos se podría decir que suelen ser complementarios ya que en algunas ocasiones se podría enfocar a la resolución del problema y al mismo tiempo en las emociones.

Por tanto es importante la investigación porque, en actualidad los estudiantes se encuentran inmersos en diferentes situaciones que traen consigo estrés y para lo cual deberán tener factores de protección y destrezas que ayuden a la toma de decisiones adecuadas, en este caso, la asertividad es una capacidad necesaria e importante para poder entablar relaciones interpersonales saludables y poder buscar ayuda en otros frente a situaciones de estrés. La presente investigación teóricamente es importante ya que buscó poder demostrar si hay relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad, así mismo permitió aportar a la teoría existente sobre las variables de estudio y nos ayudó a comprender más sobre las características de dicha población. El aporte giró entorno a brindar información sobre la importancia de la asertividad con respecto a los estilos de afrontamiento en los estudiantes. En cuanto a la práctica se desea mejorar en los adolescentes los niveles de asertividad, es decir que ellos sean participativos, sociables y que puedan desarrollar o mejorar la autoasertividad y la heteroasertividad, la relevancia práctica de la presente investigación se encontró en los resultados obtenidos, ya que estos sirvieron para tener antecedentes e incrementar la información sobre cada una de las variables y su desenvolvimiento en nuestra sociedad, así mismo nos ayudó a implementar programas que ayuden a manejar las estrategias del manejo de estrés y la mejora de la asertividad. Metodológicamente esta investigación puede servir de base para otros estudios que tengan el mismo diseño, ya que los métodos, instrumentos, técnicas y procedimientos obtuvieron

datos estadísticos donde demostraron su validez y confiabilidad en la población, permitiendo así su uso en otros trabajos de investigación similar. Desde el enfoque de la investigación el estudio es coherente porque busca ayudar con instrumentos validados a nivel estadístico a diagnosticar cada una de las variables. Para ello es importante obtener los datos de los directivos, docentes y la comunidad educativa en cuanto a la posibilidad de solicitar y realizar convenios con otras instituciones que brinden talleres para los estudiantes que tienen un nivel para mejorar o desarrollar.

Esta investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen, San Martín de Porres – Lima. Así mismo poder establecer la relación entre el estilo enfocado en el problema, el estilo enfocado en las emociones y los estilos adicionales de afrontamiento al estrés con la asertividad en la población mencionada.

La hipótesis general planteada fue:

Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en estudiantes del quinto de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Carmen.

De la cual se desprendió las siguientes hipótesis específicas:

Existe relación entre el estilo enfocado al problema y la asertividad en estudiantes del quinto de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Carmen.

Existe relación entre el estilo enfocado en la emoción y la asertividad en estudiantes del quinto de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Carmen.

Existe relación entre otros estilos de afrontamiento y el nivel de asertividad en estudiantes del quinto de secundaria de la institución educativa Nuestra Señora del Carmen.

II. Método

2.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio hizo uso del método hipotético deductivo, pues se partió de hipótesis para llegar a conclusiones, en este caso se buscó conocer si existía relación ente los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad. Según Bernal (2010) este método inicia con unas afirmaciones en calidad de hipótesis y busca confirmar o negar las declaraciones planteadas, obteniendo así conclusiones que son confrontados con los hechos, en este caso hallar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad. El diseño fue no experimental de corte transversal, debido a que no se manipuló, ni se puso prueba ninguna de las variables de estudio, siendo transversal porque se midió las variables en los sujetos en mención en un espacio y tiempo único. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

En cuanto al enfoque, esta investigación fue cuantitativa, ya que se midió cada una de las variables antes mencionadas, pues como Hernández, Fernández y Baptista. (2014) exponen, las investigaciones cuantitativas se caracterizan por medir cada una de las variables permitiendo que los resultados puedan ser expresados en valores numéricos y estos permitan hacer el uso de un análisis estadístico. El nivel fue descriptivo, ya que se detalló los resultados de cada uno de los niveles de ambas variables y cada una de sus dimensiones, así mismo fue correlacional, porque tuvo como propósito saber si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y de la asertividad. (Valderrama, 2015).

2.2 Operacionalización de las variables

Los estilos de afrontamiento al estrés, es aquella tendencia para enfrentar diversas situaciones, las cuales determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento para lograr estabilidad temporal. (Carver citado en Cassaretto y Chau, 2016)

La escala de afrontamiento al estrés también midió las dimensiones: Estilo enfocado al problema, estilo enfocado a las emociones y otros estilos adicionales de afrontamiento.

La asertividad es una cualidad que constituye un acto de respeto a uno mismo y a aquellas personas con quienes se interactúa, se caracteriza porque el sujeto reconoce sus

sentimientos, emociones, necesidades y derechos haciéndolos valer frente a los demás respetando a las personas con las que se relaciona. (García y Magáz, 2003)

La escala de asertividad también midió las dimensiones: La autoasertividad y la heteroasertividad

Tabla 1.

Operacionalización de Estilos de afrontamiento al estrés

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala e índices	Niveles y rangos
Estilo enfocado al problema	Afrontamiento activo	1, 14, 27, 40	Escala: ordinal	0-25 muy pocas veces emplea esta forma
	Planificación	2, 15, 28, 41		
	Supresión de otras actividades	3, 16, 29, 42		
	Postergación del afrontamiento	4, 17, 30, 43		
Estilo enfocado a las emociones	Búsqueda de apoyo social	5, 18, 31, 44	Dicotómica	50-75 depende de las circunstancias 100 forma frecuente de afrontar el estrés
	Búsqueda de soporte emocional	6, 19, 32, 45	SI	
	Reinterpretación positiva	7, 20, 33, 36	NO	
	Aceptación	8, 21, 34, 47		
	Acudir a la religión	9, 22, 35, 48		
	Análisis de las emociones	10, 23, 36, 49		
Otros estilos adicionales de afrontamiento		11, 24, 37, 50		
		12, 25, 38, 51		
	Negación Conductas inadecuadas Distracción	13, 26, 39, 52		

Tabla 2.

Operacionalización de Asertividad

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala e índices	Niveles o rangos
Autoasertividad	Actuar de modo diferente a los demás	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10,	Escala: ordinal	75 a más: alta asertividad
	Hacer las cosas de manera imperfecta	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19,		
Heteroasertividad	Cometer equivocaciones	20	Politómica Nunca / casi nunca A veces A menudo Casi Siempre	50 a 74 : Asertividad media
	Pensar de manera propia y diferente			
	Aceptar y rechazar críticas	21, 22, 23,		Menos a 49: Asertividad baja
	Decidir la importancia de las cosas	24, 25, 26, 27, 28, 29,		
	Hacer peticiones	30, 31, 32,		
	Formular preguntas	33, 34, 35		
Elogiar y recibir elogios				

2.1 Población muestra y muestreo

La población según Carrasco (2006) es todo el grupo de componentes que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrollará el trabajo de investigación. La población elegida para la presente investigación constó de 86 estudiantes de quinto grado del nivel secundario los cuales asisten a la institución educativa Nuestra Señora del Carmen de San Martín de Porres durante el año escolar 2019.

La muestra fue igual a la población de 86 estudiantes, ya que se tuvo acceso a la totalidad de los estudiantes, por ello se estudió a la población de manera censal.

2.2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para recoger la información de datos en esta investigación, se aplicó la técnica de cuestionario, ya que fueron los medios por los cuales se procedió a recolectar la información requerida. Según Carrasco (2006) los cuestionarios consisten en presentar a los evaluados

unas hojas que contienen de manera ordenada y coherente una serie de preguntas formuladas de manera clara, objetiva y precisa.

Los instrumentos utilizados fueron las de:

Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE), la cual obtuvo una confiabilidad ,787 lo cual indica un buen nivel de confiabilidad y en cuanto a la validez se tomó la del propio test, ya que es una prueba usada a menudo y ya se encuentra validez a través de la prueba ítem test aplicando la prueba de “r” de Pearson. (Anexo 1)

Para la asertividad se hizo uso de la escala de asertividad ADCA1, la cual obtuvo una confiabilidad de ,889 lo cual indica que posee una alta confiabilidad, mientras que para la validez se tomó como referencia la del test, ya que es una prueba usada a menudo y ya se encuentra validez a través de la validez criterial, validez discriminante. (Anexo 2)

2.3 Método de análisis de datos

El análisis de datos es la forma en la que información obtenida es tratada en las diferentes etapas de la investigación, el primer paso fue la elección de instrumentos, se aplicó los cuestionarios en la población, para luego hacer uso del programa SPSS Versión 24 para describir cada una de las variables mediante figuras y gráficos descriptivos, mientras que para la contratación de hipótesis se hizo uso del estadístico Chi cuadrado.

2.4 Aspectos éticos

Los datos que aprecian en esta investigación, corresponden a un grupo de sujetos que fueron participes del estudio, contando previamente con el consentimiento informado, todos los datos obtenidos fueron usados para cuestiones académicas y cuidando la confidencialidad y anonimato de cada uno de ellos. Los resultados luego de la aplicación fueron procesados de manera adecuada y sin modificaciones. Durante toda la evaluación se mantuvo el respeto, consideración y no hubo prejuizamiento.

III. Resultados

3.1 Resultados descriptivos

Tabla 3.

Frecuencia y porcentaje de los estilos de afrontamiento al estrés

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Enfocado en el problema	41	47,7
	Enfocado a la emoción	30	34,9
	Otros estilos de afrontamiento	15	17,4
	Total	86	100,0

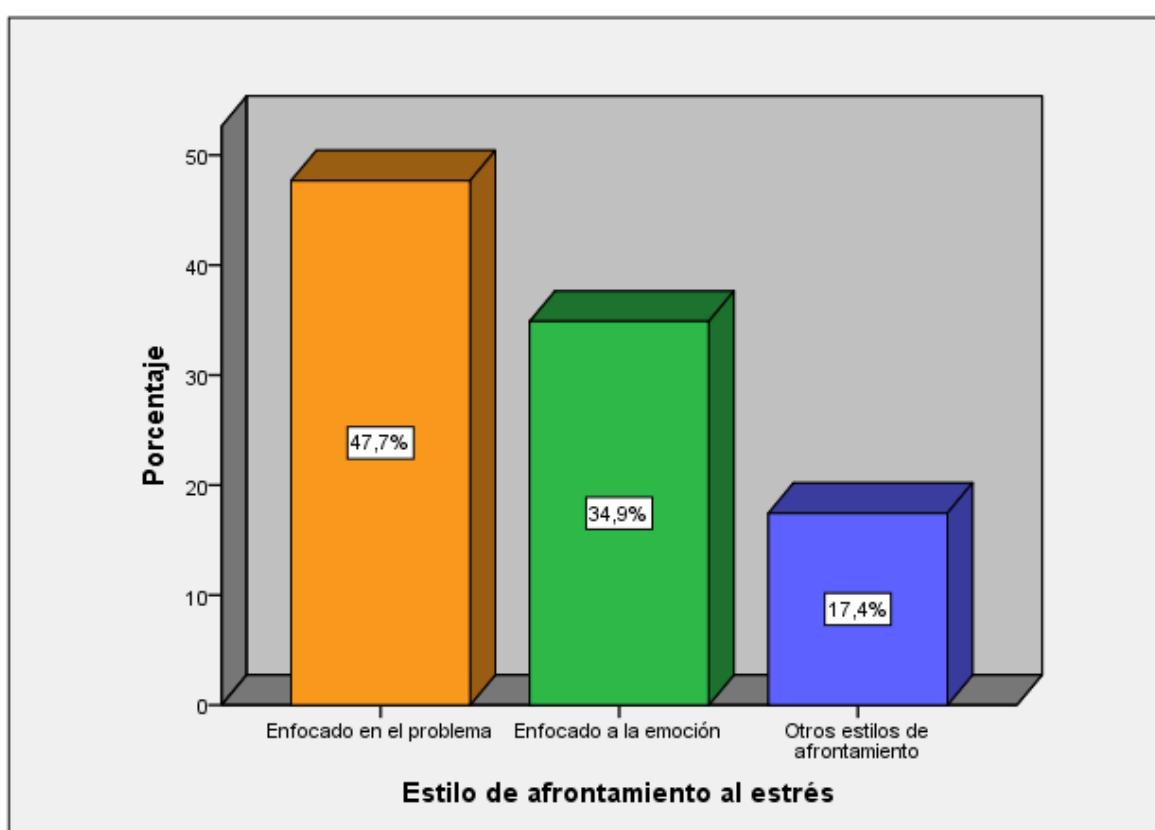


Figura 1. Porcentaje de los estilos de afrontamiento al estrés

De acuerdo a la encuesta realizada se obtuvo que el 47,7% de los estudiantes hacen uso del estilo enfocado en el problema para afrontar el estrés, mientras que el 34,9% y 17,4% utilizan el enfocado a la emoción y otros estilos adicionales respectivamente, eso quiere decir que la mayoría de los estudiantes realiza un pequeño estudio del problema para luego planificar alguna solución y aplicarla, todo esto con el objetivo de alcanzar el equilibrio temporal.

Tabla 4.

Frecuencia y porcentaje de la variable y las dimensiones de la asertividad

Niveles	f	Asertividad	f	Autoasertividad	f	Heteroasertividad
Bajo	5	5.8%	4	4.7%	4	4.7%
Medio	47	54.7%	37	43%	52	60.5%
Alto	34	39.5%	45	52.3%	30	34.9%
Total	86	100%	86	100%	86	100%

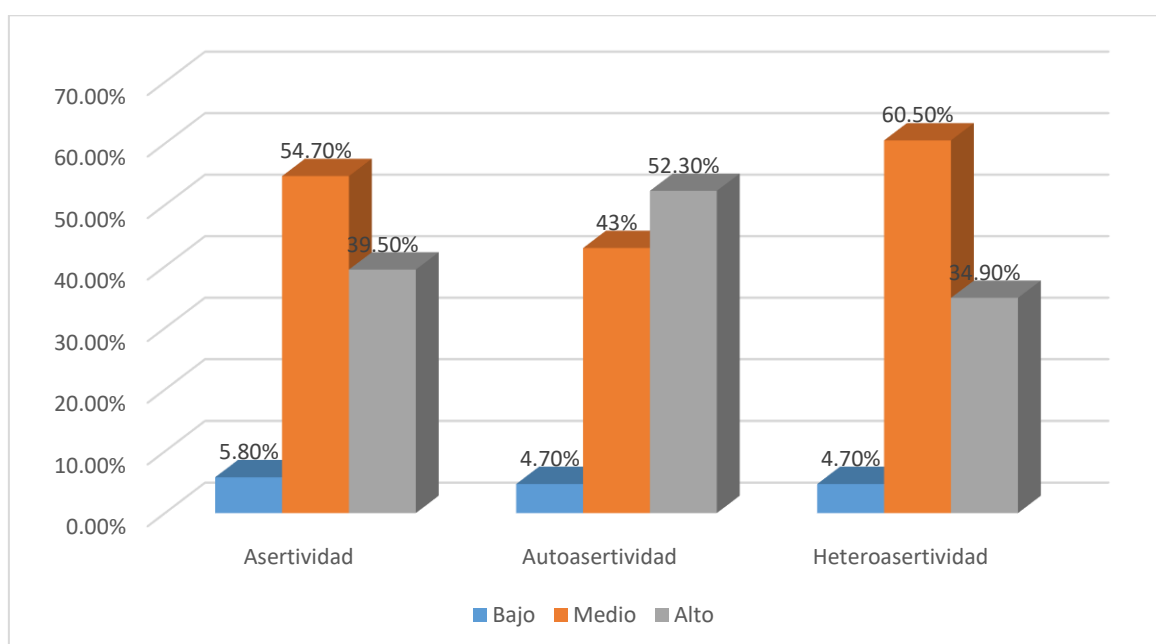


Figura 2. Niveles de la asertividad y sus dimensiones.

En la figura 1 se puede observar que en cuanto a la asertividad el mayor porcentaje (54.7%) de los estudiantes se ubica en un nivel medio mientras que el 39.5% y 5.8% se encuentra con un nivel alto y bajo respectivamente.

Para la dimensión de autoasertividad el 52.3% de estudiantes posee un nivel alto, mientras que el 43% y 4.7% posee un nivel medio y bajo respectivamente. Para la dimensión de heteroasertividad el 60.5% de los estudiantes se ubican en un nivel medio mientras que el 34.9% y 4.7% se engloba en los niveles alto y bajo.

Es decir, en su mayoría de los estudiantes tienen la capacidad de dar a conocer sus emociones, sentimientos y necesidades respetando sus derechos y el de los demás, sin

embargo al poseer más elevada el nivel de autoasertividad que el de heteroasertividad se corrobora que suelen ser un poco agresivos en alguna ocasión.

3.2. Contrastación de hipótesis

Hipótesis general de la investigación

H₀: No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.

H_a: Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.

Tabla 5

Relación de la muestra no paramétricas, según Chi-cuadrado entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad

	Estilo de afrontamiento al estrés	Asertividad
Chi-cuadrado	11,884 ^a	32,256 ^a
gl	2	2
Sig. asintótica	,003	,000

Sometido a la prueba estadística de Chi-cuadrado, se aprecia que existe asociación de la variable estilos de afrontamiento al estrés con la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen, ya que el valor de significancia hallado es de 0,03 y al ser menor que 0,05 se acepta la hipótesis alterna.

Hipótesis específicas

H₀: No existe relación entre el estilo enfocado en el problema, estilo enfocado en la emoción, otros estilos adicionales y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.

H_a: Existe relación entre el estilo enfocado en el problema, estilo enfocado en la emoción, otros estilos adicionales y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.

Tabla 6

Relación de la muestra no paramétricas, según Chi-cuadrado entre cada uno de los estilos de afrontamientos al estrés y la asertividad

	Estilo enfocado en problema	Estilo enfocado en la emoción	Estilos adicionales de afrontamiento	Asertividad
Chi-cuadrado	22,070 ^a	21,791 ^a	28,000 ^a	32,256 ^a
gl	2	2	2	2
Sig. asintótica	,000	,000	,000	,000

Sometido a la prueba estadística de Chi-cuadrado, se aprecia que existe una asociación entre el estilo enfocado en el problema, estilo enfocado en la emoción, otros estilos adicionales y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen, hallándose el valor de significación de 0,00 y al ser menor a 0,05 se acepta la hipótesis alterna.

IV. Discusión

En la presente investigación se ve el aporte de los resultados obtenidos ya que muestra la importancia del estudio de la asertividad y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes adolescentes. Con los resultados se pudo corroborar que los alumnos en su mayoría tienen la capacidad de dar a conocer sus emociones, sentimientos y necesidades respetando sus derechos y el de los demás, ya que poseen niveles adecuados de autoasertividad y heteroasertividad, sin embargo poseen en mayor índice el nivel alto de autoasertividad concluyendo que en ocasiones suelen ser un poco agresivos al relacionarse, esto es respaldado por los autores García y Magáz, (2003) ya que ellos explican que a mayor autoasertividad y menor heteroasertividad la conducta suele ser agresiva ya que los individuos suelen poner como prioridad sus necesidades sobre la de los demás, así mismo dichos resultados se pueden corroborar en la realidad de los educandos evaluados.

Así mismo los hallazgos en cuanto a estilos de afrontamiento al estrés se asemeja a los resultados de Baza (2018) donde se muestra que el mayor porcentaje de estudiantes hace uso del estilo enfocado en el problema, esto quiere decir que la mayoría de los estudiantes al encontrarse con alguna dificultad suelen estudiarla y pensar en un pequeño plan para poder enfrentarla y poder resolverla con éxito, así mismo el segundo estilo en cuánto a uso fue el enfocado a las emociones, ya que los estudiantes suelen buscar el apoyo en otras personas algunas veces con mayor experiencia.

En cuanto a la asertividad coincidimos con Gonzales (2015) quien encontró que el nivel predominante de asertividad es el medio, eso quiere decir que los estudiantes en la actualidad conocen sus necesidades y responsabilidades haciéndolas valer frente a los demás, respetando los derechos de las otras personas, en cuanto a las dimensiones de la asertividad encontramos que la población estudiada tiene mayor nivel en la autoasertividad lo cual se diferencia a los resultados hallados por Samanez, Alva y Jaimes (2016) quienes encontraron un mayor nivel de heteroasertividad llevándonos a concluir que la población estudiada en ocasiones suele dar a conocer sus pensamientos, necesidades de forma agresiva, esto porque creen que cubrir sus necesidades son más importantes que la de los demás frente a la muestra evaluada por estos autores. Para los resultados de los niveles de heteroasertividad se coincidió con los encontrados por Rodríguez y Noé (2017) donde se

observó que el nivel de heteroasertividad con mayor índice fue el medio, sin embargo la población evaluada mostró en autoasertividad un mayor índice del nivel alto a diferencia que los autores antes mencionados que encontraron un mayor índice en el nivel medio.

En este estudio se encontró relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad, al igual que Urbano (2019) quien encontró la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de estudiantes adolescentes, esto porque se plantea que para poder solucionar problemas los adolescentes necesitan tener factores protectores y capacidades que los ayuden a buscar soluciones innovadoras y rápidas para poder vencer las contrariedades del día a día, así mismo se halló correlación entre el estilo enfocado al problema, la emoción con el bienestar psicológico, mientras que el estilo de afrontamiento adicional presentó una correlación moderada a diferencia de esta autora en el presente trabajo se encontró relación por parte de todos los estilos con la asertividad, tomando como teoría base la de Carver (citado en Cassaretto y Chau, 2016) quien manifestó que el estilo de afrontamiento al estrés es la tendencia para enfrentar las situaciones y que esta se verá determinada por la elección del individuo, su estabilidad temporal y su situación actual. A nivel internacional se encuentra una semejanza con la investigación de Morales (2017) quien encontró que los estudiantes que practican mayormente las estrategias productivas de afrontamiento presentan mayores índices de autoconcepto académico, habilidades sociales e inteligencia emocional, se puede decir que aquellas capacidades de socialización se ven relacionadas con el estilo de afrontamiento al estrés que los sujetos opten por elegir.

Concordando con el MINSA (2005) es de vital importancia que los estudiantes adolescentes desarrollen habilidades para la vida entre ellas la asertividad y la toma de decisiones que se ve encaminada por la forma en la que los adolescentes enfrentan los problemas, en cuanto a los resultados de la población estudiada se pudo reconocer que los estudiantes poseen un nivel medio de asertividad lo que conlleva a tener la una capacidad moderada de expresarse y defender sus derechos, respetando la opinión, pensamientos y necesidades de los demás. En cuanto a los estilos de afrontamiento al estrés se notó una clara diferencia en cuanto al uso y frecuencia de cada una de estos, se obtuvo que el mayor grupo de estudiantes elige un estilo de afrontamiento de acuerdo a las circunstancias, viéndose respaldada por la postura de Carver (2016) en la que propone que la situación, la

evaluación del sujeto, el tiempo y las circunstancias contribuirán en la elección del estilo de afrontamiento al estrés. Sin embargo es importante reconocer que la forma en la que los adolescentes afronten las circunstancias problemáticas del día a día, las cuales con el tiempo ayudará a formar las pautas de su conducta futura. (Frydenberg y Lewis, 2000)

V. Conclusiones

Primera: Se determinó el coeficiente de estadística de Chi-cuadrado, se aprecia que existe asociación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen, hallándose el valor de significación de 0,03 y 0.00, siendo menor al 0,05 por lo que se acepta la hipótesis alterna.

Segunda: Se determinó el coeficiente de estadística de Chi-cuadrado, se aprecia que existe asociación entre el estilo enfocado al problema y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen, hallándose el valor de significación de 0,00, siendo menor al 0,05 por lo que se acepta la hipótesis alterna.

Tercera: Se determinó el coeficiente de estadística de Chi-cuadrado, se aprecia que existe asociación entre el estilo enfocado en la emoción y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen, hallándose el valor de significación de 0,00, siendo menor al 0,05 por lo que se acepta la hipótesis alterna.

Cuarta: Se determinó el coeficiente de estadística de Chi-cuadrado, se aprecia que existe asociación entre otros estilos de afrontamiento y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen, hallándose el valor de significación de 0,00, siendo menor al 0,05 por lo que se acepta la hipótesis alterna.

VI. Recomendaciones

Primera

Se recomienda a los directivos realizar convenios con instituciones que tengan la especialidad de Psicología para que puedan brindar talleres a los estudiantes y así fortalezcan la asertividad.

Segunda

Se recomienda trabajar talleres para el manejo de impulsos y conducta agresiva, y así poder equilibrar los niveles de heteroasertividad con la autoasertividad.

Tercera

Se recomienda considerar la incorporación de talleres que busquen informar a los estudiantes sobre el estrés y los estilos de afrontamiento.

Cuarta

Se recomienda investigar de manera cualitativa acerca de la relación entre las variables de edad, sexo, composición familiar, procedencia con la asertividad.

Quinta

Se recomienda investigar de manera cualitativa acerca de la relación entre las variables de edad, sexo, composición familiar, procedencia con los estilos de afrontamiento al estrés.

Sexta

Se recomienda investigar a las variables de manera comparativa para saber si hay diferencias en cuanto al sexo, edad, composición familiar y procedencia.

VII. Referencias

- Aybar, H. (2016). La autoestima y la asertividad en adolescentes de educación secundaria de un colegio estatal y particular de un sector del distrito de Santa Anita. *Revista Avances en psicología*. Vol. (24) 193-203
- Baza, C. (2018). Estilos de parentales y estrategias de afrontamiento en los alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa Diego Quispe Tito del distrito de San Sebastián, Cuzco – 2016 (*Tesis de maestría*). Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
- Bach, E. y Fóres, A. (2012). *La asertividad para gente extraordinaria*. España: Plataforma editorial S.L.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la Investigación*. Tercera edición. Pearson Educación: Colombia.
- Bishop, S. (2000). *Desarrolle su asertividad*. Gedisa: Barcelona.
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid: Paraninfo.
- Caballo, V. (1988). *Teoría, evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Valencia, España: Promolibro
- Cañón, W. y Rodríguez, L. (2011). Asertividad: una habilidad social necesaria en los profesionales de enfermería y fisioterapia. *Texto Contexto Enfermería y Florianópolis*. Vol (20) 81-87.
- Cassaretto, M. y Chau, C. (2016). Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica*, 42 (2), 95-109.

- Castanyer, O. (2014). *Aplicaciones de la Asertividad*. España: Desclée de brouwer.
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- Carver, E. (1989). *Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés*. EE.UU
- Caycho, T. (2016). Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima. *Revista propósitos y representaciones*. Vol (4) 11-35.
- De Lira, R., Álvarez, A., Casique, L., Muñoz, L. y Mendoza, M. (2017). Resiliencia, asertividad y consumo de alcohol en adolescentes. *Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*. Vol. (6) 1-16
- Fernández M. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. (*Tesis doctoral*) Universidad de León. España. <https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/902/2009FERN%20MART%20DNEZ,%20MAR%20DA%20ELENA.pdf?sequence=1>
- Fernández, E. (1998). Estilos y estrategias de afrontamiento. En F. Palmero, M. Chóliz, F. Martínez. Autores (eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción* (pp. 189–206). Madrid: Pirámide
- Fensterhein H. & Baer, J. (1976). *No diga sí cuando quiere decir no*. Barcelona: Grijalbo.
- Flores G. y Díaz, R. (1994). Locus de control, asertividad y comunicación en la prevención del sida. *La Psicología Social en México*, (5), pp. 622-627.
- Flores, M. (2002). Asertividad: una habilidad social necesaria en el mundo de hoy. *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*, 42 (2), 221- 231.
- Frydenberg, E y Lewis, R (2000). *Afrontamiento en adolescentes*. España: Madrid.

- García, M. y Pérez, A. (2003). *Escala de evaluación de la asertividad*. Perú: Lima
- Gagó, M. (2017). *Comunicación, asertividad y escucha activa en la empresa*. España: Editorial CEP S.L
- Gonzales, D. (2015). Relación de la conducta asertiva y la autoestima en estudiantes adolescentes de la institución educativa particular adventista.
- Gonzales, C., Guevara, Y., Jiménez, D. y Alcázar, R. (2018). Relationship between Assertiveness, Academic Performance and Anxiety in a Sample of Mexican Students in Secondary Education. *Acta.colomb.psicol.* Vol. (21) 128-138.
- Hare, B. (2003). *Sea asertivo*. España: gestión. (Tesis de maestría) Universidad Peruana Unión. Perú: Lima.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación Científica*. (6ª ed.). México: Editorial Mc Graw Hill.
- Holland, S. y Ward, C. (2017). *Assertiveness: a practical approach*. USA: Routledge.
- Huber, G. (1980). *Stress y conflictos: métodos de superación*. España: Editorial Paraninfo
- Lange, A. J. & Jakubowski, P. (1976). *Responsible Assertive Behavior: cognitive/Behavioral Procedures for Trainers*. USA Illinois: Research Press.
- Lazarus, R. y Folkman S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martínez Roca.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y Emoción Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Editorial Desclée e Brower.
- Ministerio de Salud (2005). *Manual de Habilidades Sociales en adolescentes escolares*. http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/170_adolec.pdf
- Ministerio de Salud (2017). *Documento técnico de situaciones de salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú 2017*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

- Michelson L., Sugai D., Wood R. y Kazdin A. (1987). *Las Habilidades Sociales en la Infancia. Evaluación y Tratamiento*. Barcelona: Martínez Roca
- Monjas, M. (1997). *Evaluación de la competencia social y las habilidades sociales en la edad escolar*. En M. Verdugo. Autor (eds.). *Evaluación curricular*. Madrid: Siglo XXI.
- Monjas, M. y González, B. (1998). *Las habilidades sociales en el currículo (Serie Colección N° 146)*. España: Centro de Investigación y Documentación Educativa-CIDE. España.
- Morales, F. (2017). Relaciones entre el afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *Revista European journal of education and psychology*. Vol (10) 41 – 48.
- Muñoz, S., Vega, Z., Berra, E., Nava, C. y Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista intercontinental de psicología y educación*. Vol. (17) 11- 29.
- Organización mundial de la salud (2019). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización mundial de la salud (2019). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*.
- Organización Mundial de la Salud (1998). *Glosario de Promoción de la Salud*. <http://www.msc.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>.
- Paula, I. (1998). *Las habilidades sociales en el marco de la intervención psicopedagógica*. En M. Álvarez y R. Bisquerra (coords). *Manual de orientación y Tutoría*. Barcelona: Praxis
- Puliti, R. (2004). *El manejo del estrés y el hexágono vital*. Buenos Aires: Kier.

- Redolar, D. (2015). *El estrés*. Barcelona: editorial UOC.
- Rimm, D.C. & Masters, J. C. (1974). *Terapia de la conducta. Técnicas y hallazgos empíricos*. México: Trillas
- Rivas, D., López, D. y Barcelata, B. (2017). Efectos del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares. *Revista Enseñanza e investigación en psicología*. Vol 22. 27- 41
- Rodríguez, D. y Noé, H. (2017). Acoso escolar y asertividad en la institución educativa nacional de secundaria de Chimbote, Perú. *Revista Investigación alto andina*. Vol. (19). 179-186
- Rueda, M. & Aguado, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular. *Colección estudios e informes, Serie Estudios*. Madrid: IMERSO
- Samanez, A., Alva, L., y Jaimes, J. (2016). Bienestar psicológico y asertividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de Lima Este, 2016. *Revista de investigación universitaria*. 5 (1). 68 – 73 pp.
- Selye, H. (1960). *La tensión en la vida*. Buenos Aires: Cía. Gral. Fabril.
- Terrazas, C. (2016). Comprensión lectora, estilos de afrontamiento y rendimiento académico. (*Tesis de maestría*) Universidad César Vallejo. Lima, Perú.
- Torres, X. y Baillés, E. (2014). *Comprender el estrés*. España: Editorial Amat.
- Urbano, E. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes escolares de escuela de líderes Lima Norte – 2017. (*Tesis de maestría*) Universidad Peruana Cayetano Heredia. Perú: Lima.
- Vallés, A. y Vallés, C. (1996). *Programas de habilidades sociales*. Madrid: EOS

Vallés, A. y Vallés, C. (1996). *Las habilidades sociales en la escuela*. Madrid: EOS.

Wolpe, J. (1977). *Práctica de la terapia de la conducta*. México: Trillas

Wolpe, J. y Lazarus, A. (1966). *Behavior therapy techniques*. Oxford: Pergamon

Yanes, J. (2008). *El control del estrés y el mecanismo del miedo*. Madrid: Editorial EDAF.

Anexo 1: Matriz de consistencia

TÍTULO: Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto grado de secundaria de la IE Nuestra Señora de Carmen de San Martín de Porres - 2019

Autor: Sotomayor Obregón María Isabel

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
			Variable 1: estilos de afrontamiento al estrés				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala e índices	Niveles y rangos
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>Problemas específico 1</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estilo enfocado en el problema y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen?</p> <p>Problemas específico 2</p> <p>¿Cuál es la relación entre el estilo enfocado en las emociones y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen?</p> <p>Problemas específico 3</p> <p>¿Cuál es la relación entre otros estilos de afrontamiento y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.</p> <p>Objetivo específico</p> <p>Objetivo específico 1</p> <p>Establecer la relación entre el estilo enfocado en el problema y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.</p> <p>Objetivo específico 2</p> <p>Identificar la relación entre el estilo enfocado en las emociones y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.</p> <p>Objetivo específico 3</p> <p>Conocer la relación entre otros estilos de afrontamiento y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>Hipótesis específica 1</p> <p>Existe relación entre el estilo enfocado al problema y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.</p> <p>Hipótesis específica 2</p> <p>Existe relación entre el estilo enfocado en la emoción y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.</p> <p>Hipótesis específica 3</p> <p>Existe relación entre otros estilos de afrontamiento y la asertividad en estudiantes de quinto de secundaria de la IE Nuestra Señora del Carmen.</p>	Estilo enfocado al problema	Afrontamiento activo Planificación Supresión de otras actividades Postergación del afrontamiento Búsqueda de apoyo social	1, 14, 27, 40 2, 15, 28, 41 3, 16, 29, 42 4, 17, 30, 43 5, 18, 31, 44	Escala: ordinal	25-49 muy pocas veces emplea esta forma
			Estilo enfocado a las emociones	Búsqueda de soporte emocional Reinterpretación positiva Aceptación Acudir a la religión Análisis de las emociones	6, 19, 32, 45 7, 20, 33, 36 8, 21, 34, 47 9, 22, 35, 48 10, 23, 36, 49	- SI - NO	50-75 depende de las circunstancias 76-100 forma frecuente de afrontar el estrés
			Otros estilos adicionales de afrontamiento	Negación Conductas inadecuadas distracción	11, 24, 37, 50 12, 25, 38, 51 13, 26, 39, 52		
Variable 2: asertividad							
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala e índices	Niveles o rangos
			Autoasertividad	Actuar de modo diferente a los demás Hacer las cosas de manera imperfecta Cometer equivocaciones Pensar de manera propia y diferente	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	Escala: ordinal Politómica	35-70 baja asertividad
			Heteroasertividad	Aceptar y rechazar críticas Decidir la importancia de las cosas Hacer peticiones Formular preguntas Elogiar y recibir elogios	21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35	Nunca / casi nunca A veces A menudo Casi Siempre	71-105 asertividad media 105-140 alta asertividad

Tipo y diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
<p>Método: hipotético deductivo.</p> <p>Enfoque: cuantitativo</p> <p>Nivel: descriptiva - correlacional</p> <p>Diseño: no experimental de corte transversal</p>	<p>Población: 86 estudiantes de quinto grado de secundaria</p> <p>Investigación Censal</p>	<p>Variable 1: estilos de afrontamiento al estrés</p> <p>Técnicas: Cuestionario Instrumentos: cuestionario de afrontamiento al estrés COPE</p> <hr/> <p>Variable 2: asertividad</p> <p>Técnica: cuestionario</p> <p>Instrumentos: Escala de asertividad ADCA1</p>	<p>Descriptiva:</p> <p>En la parte descriptiva se determinó mediante tablas y figuras en la parte descriptiva, para ello se utilizó el programa SPSS</p> <p>Inferencial: E la parte inferencia se utilizó para contrastar la hipótesis el estadístico Chi Cuadrado</p>

Anexo 2: Escala de evaluación de la asertividad (ADCA-1)

ADCA-1

A continuación, leerás algunas afirmaciones sobre cómo piensan, sienten o actúan las personas. Lee con atención y cuidado cada una de ellas. En cada frase, señala con una equis X la casilla correspondiente a la columna que mejor represente tu forma de reaccionar en cada situación, de acuerdo con el siguiente código:

CN= Nunca o casi nunca AV= A veces, en alguna ocasión AM= A menudo, con cierta frecuencia CS= Siempre o casi siempre

Por favor CONTESTA A TODAS LAS FRASES. No emplees demasiado tiempo en pensar las respuestas. Ten en cuenta que no hay respuestas BUENAS ni MALAS. Contesten sin muchas vueltas lo que es habitual en su vida cotidiana

PARTE 1

	CN	AV	AM	CS
1. Cuando alguien dice algo con lo que no estoy de acuerdo, me pone nervioso/a tener que exponer mi propia opinión.				
2. Cuando estoy enfadado/a, me molesta que los demás se den cuenta				
3. Cuando hago algo que creo que no gusta a otros, siento miedo o vergüenza de lo que puedan pensar de mí				
4. Me disgusta que los demás me vean, cuando estoy nervioso/a				
5. Cuando me equivoco, me cuesta reconocerlo ante los demás				
6. Si se me olvida algo, me enfado conmigo mismo/a				
7. Me enoja, si no consigo hacer las cosas perfectamente				
8. Me siento mal cuando tengo que cambiar de opinión				
9. Me pongo nervioso/a o tenso/a cuando quiero hacer un elogio a alguien				
10. Cuando me preguntan algo que ignoro, procuro justificarme por no saberlo.				
11. Cuando estoy triste, me disgusta que los demás se den cuenta				
12. Me siento mal conmigo mismo/a, si no entiendo algo que me están explicando				
13. Me cuesta trabajo aceptar las críticas que me hacen, aunque comprenda que son justas				
14. Cuando me critican sin razón, me enoja o me pone nervioso/a tener que defendeme				
15. Cuando creo haber cometido un error, busco excusas que me justifiquen				
16. Cuando compruebo que no sé algo, me siento mal conmigo mismo/a				
17. Me cuesta hacer preguntas personales				
18. Me cuesta pedir favores				
19. Me cuesta decir que NO, cuando me piden que haga algo que yo no quiero hacer				
20. Cuando me hacen algún elogio, me pongo nervioso/a y no sé qué hacer o decir				

P. Directa:

2. Me irrita mucho que me lleven la contraria				
3. Me molesta que los demás no comprendan mis razones o mis sentimientos				
4. Me enoja, cuando veo que alguien cambia de opinión con el paso del tiempo				
5. Me molesta que me pidan ciertas cosas, aunque lo hagan de buenas maneras				
6. Me molesta que me hagan preguntas personales				
7. Me desagrada comprobar que las personas no se esfuerzan en hacer las cosas de la mejor manera posible				
8. Me enoja, cuando compruebo la ignorancia de algunas personas				
9. Me siento o me sentiría mal, si compruebo que una persona que aprecio toma una decisión que yo considero equivocada				
10. Me enoja, si veo a alguien comportándose de un modo que no me gusta				
11. Me disgusta que me critiquen				
12. Siento malestar hacia la persona que me niega algo razonable, que le pido de buenas maneras				
13. Me altera, ver a personas que no controlan sus sentimientos: lloran, gritan, se muestran excesivamente contentas...				
14. Me desagrada que no se dé a las cosas la importancia que tienen				
15. Me molesta que alguien no acepte una crítica justa				

P. Directa:

Anexo 3: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS FORMA DISPOSICIONAL

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Segun que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)
SIEMPRE (SI)

1. Ejecuto acciones adicionales para deshaceme del problema
2. Elaboro un plan de acción para deshaceme del problema
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.
8. Aprendo a convivir con el problema.
9. Busco la ayuda de Dios.
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.
12. Dejo de lado mis metas
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema
15. Elaboro un plan de acción
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita

18. Trato de obtener el consejo de otros para saber que hacer con el problema
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares
20. Trato de ver el problema en forma positiva
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado
22. Deposito mi confianza en Dios
23. Libero mis emociones
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.
25. Dejo de perseguir mis metas
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. Aprendo algo de la experiencia
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema
40. Actúo directamente para controlar el problema
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia
47. Acepto que el problema ha sucedido
48. Rezo más de lo usual
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema
50. Me digo a mí mismo : "Esto no es real"
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema
52. Duermo más de lo usual.

Anexo 4: Ficha técnica de la variable: asertividad

Ficha técnica de la variable: asertividad

Nombre del instrumento: Autoinforme de conducta asertiva (ADCA1)

Autor : Manuel Garcia Perez y Angela Magaz Lago

Adaptado por : Óscar Andres Pain Lecaros

Lugar : Perú

Fecha de aplicación : 2008

Objetivo : identificar el estilo pasivo, agresivo o asertivo que regula el comportamiento social de los individuos.

Administrado a : sujetos de 12 a más años

Tiempo : 20 minutos aproximadamente

Validez : validez criterial, validez discriminante y validez concurrente

Confiabilidad : test re test (0,87) y la de consistencia interna (huder-richardson y spearman Brown, 0,87)

**ASERTIVIDAD PRUEBA
DE CONFIABILIDAD**

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,889	35

Anexo 5: Ficha técnica de la variable: estilos de afrontamiento al estrés

Ficha técnica de la variable: estilos de afrontamiento al estrés

Nombre del instrumento: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

Autor : Carver, Scheier y Weintraub

Adaptado por : Mónica Cassaretto Bardales y Cecilia Chau Perez-Aranibar

Lugar : Perú

Fecha de aplicación : 2015

Objetivo : Evaluar los estilos de afrontamiento al estrés (enfocado al problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento).

Administrado a : sujetos de 16 a más años

Tiempo : 15 minutos aproximadamente

Validez : Validez ítem test aplicando la prueba de “r” de Pearson

Confiabilidad : La prueba obtuvo un índice de Crombach, encontrando que la prueba es homogénea (0,91)

PRUEBA DE CONFIABILIDAD DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,787	52

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados (as) alumnos (as):

El presente documento es para presentarme como la alumna María Isabel Sotomayor Obregón y darles a conocer que en la actualidad me encuentro realizando un estudio sobre estilos de afrontamiento al estrés y asertividad. Para ello necesito el apoyo de un grupo de alumnos de 5to grado de secundaria para que puedan responder 2 pruebas psicológicas sencillas y una ficha de datos.

Me dirijo a ustedes para pedirles su consentimiento para participar en el estudio. Si aceptan se les solicita que firmen la ficha adjunta de la parte inferior de esta carta.

No se tendrán resultados individuales, sino de todo el grupo. Estos resultados serán entregados a la autoridad pertinente de la institución educativa para tenerlo en cuenta para futuras intervenciones académicas.

Ya se han realizado las coordinaciones con la dirección de la institución y no se va a interferir de manera significativa con sus actividades diarias.

Si usted acepta participar, por favor no se olvide de firmar en ña parte de abajo.

Muchas gracias,

Acepto participar en el estudio sobre estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en alumnos de 5to año de secundaria, desarrollado por la investigadora María Isabel Sotomayor Obregón, estudiante de posgrado de Psicología Educativa en la Universidad César Vallejo.

Firma



Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad

CONSTANCIA DE PRÁCTICA

El director de la institución educativa “Nuestra Señora del Carmen” de la unidad de gestión educativa local N° 02 del distrito de San Martín de Porres – Lima.

HACE CONSTAR

Que la estudiante del programa de maestría en psicología educativa de la universidad César Vallejo SOTOMAYOR OBREGÓN, María Isabel con código de matrícula 6500012565, ha realizado la aplicación de dos instrumentos:

- Escala de asertividad ADCA1
- Cuestionario de afrontamiento al estrés COPE

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime conveniente

Lima, 13 de Diciembre del 2019


Lic. Carlos Miguel Soto Proctor
DIRECTOR

Anexo 8: Base de datos SPSS

BASE DE DATO MARIAISABEL.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

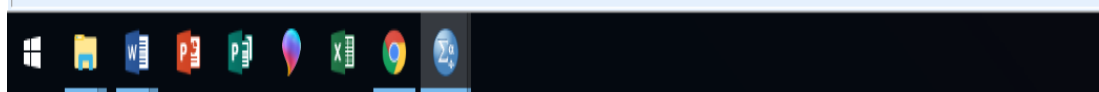
	estiloenfo cadoenpr oblema	estiloenfo cadoenla nemoción	estilosad cionales eafrontam	estiloenfo cadoenpr oblema1	estiloenfo cadoenla emocion1	estilosad cionales eafrontam	Tipodeest ilo	autoaserti vidad	heteroase rtividad	asertivida d	autoaserti vidad1	heteroase rtividad1	asertivida d1	var
1	80	75	33	3	2	1	1	56	40	96	2	2	2	
2	65	70	25	2	2	1	2	63	38	101	3	2	2	
3	70	45	83	2	1	3	3	47	18	65	2	1	1	
4	85	65	67	3	2	2	1	29	18	47	1	1	1	
5	50	70	67	2	2	2	2	51	41	92	2	2	2	
6	80	55	42	3	2	1	1	62	47	109	3	3	3	
7	35	35	25	1	1	1	2	55	45	100	2	3	2	
8	60	55	50	2	2	2	1	71	45	116	3	3	3	
9	50	60	42	2	2	1	2	63	39	102	3	2	2	
10	70	40	42	2	1	1	1	55	47	102	2	3	2	
11	45	65	83	1	2	3	3	63	47	110	3	3	3	
12	75	60	17	2	2	1	1	71	41	112	3	2	3	
13	70	45	50	2	1	2	1	59	46	105	2	3	3	
14	95	100	83	3	3	3	2	56	31	87	2	2	2	
15	65	45	58	2	1	2	1	69	55	124	3	3	3	
16	70	40	67	2	1	2	1	49	35	84	2	2	2	
17	55	60	67	2	2	2	3	57	35	92	2	2	2	
18	80	75	50	3	2	2	1	65	44	109	3	2	3	
19	80	65	50	3	2	2	1	57	43	100	2	2	2	
20	60	85	50	2	3	2	2	62	40	102	3	2	2	
21	65	60	58	2	2	2	1	46	39	85	2	2	2	
22	90	45	50	3	1	2	1	52	37	89	2	2	2	
23	85	60	67	3	2	2	1	51	42	93	2	2	2	
24	45	80	25	1	3	1	2	62	50	112	3	3	3	
25	0	35	50	1	1	2	3	68	46	114	3	3	3	
26	65	40	58	2	1	2	1	66	43	109	3	2	3	
27	20	40	50	1	1	2	3	56	46	102	2	3	2	
28	100	55	50	2	2	2	1	54	42	92	2	2	2	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics



	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	estiloenfoca...	Numérico	8	0	Estilo enfocado...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
2	estiloenfoca...	Numérico	8	0	Estilo enfocado...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
3	estilosadici...	Numérico	8	0	Estilos adición...	Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
4	estiloenfoca...	Numérico	8	0	Estilo enfocado...	{1, Muy poc...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
5	estiloenfoca...	Numérico	8	0	Estilo enfocado...	{1, Muy poc...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
6	estilosadici...	Numérico	8	0	Estilos adición...	{1, Muy poc...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	Tipodeestilo	Numérico	8	0	Estilo de afront...	{1, Enfocad...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
8	autoasertivi...	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
9	heteroaserti...	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
10	asertividad	Numérico	8	0		Ninguno	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
11	autoasertivi...	Numérico	8	0	Autoasertividad	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
12	heteroaserti...	Numérico	8	0	Heteroasertividad	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
13	asertividad1	Numérico	8	0	Asertividad	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											



Anexo 9: Acta de aprobación de originalidad de tesis



ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO ACADÉMICO

Yo, Cruz Antonio Lip Licham, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte.

La tesis titulada "Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto de secundaria, IE Nuestra Señora del Carmen, SMP - Lima" de la estudiante **María Isabel Sotomayor Obregón**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 21% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 11 de Enero del 2020


Cruz Antonio Lip Licham

DNI: 07517707

Anexo 10: Pantallazo del software Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es/?u=1081113500&lang=es&o=1234772122&s=1&student_user=1

feedback studio María Isabel Sotomayor Obregón Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto de secundaria, IE Nuestra señora del Carmen, SMP - Lima



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto de secundaria,
IE Nuestra señora del Carmen, SMP - Lima

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestría en Psicología Educativa

AUTORA:
Dr. María Isabel Sotomayor Obregón (ORCID: 0000-0003-1217-1221)

ASESOR:
Dr. Cruz Antonio Lip Licham (ORCID: 0000-0002-9670-4980)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Atención integral del infante, niño y adolescente

LIMA - PERÚ
2020

Resumen de coincidencias

21 %

1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	7 %
2	docplayer.es Fuente de Internet	2 %
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2 %
4	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
5	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
6	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
7	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
8	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	1 %
9	Entregado a Pontificia ... Trabajo del estudiante	<1 %
10	appswl.elsevier.es	<1 %

Página: 1 de 25 Número de palabras: 7589 Text-only Report | High Resolution Activado



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICATION ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Sotomayor Obregón María Isabel

D.N.I.: 46374987

Domicilio: Jr. el Chaco # 2411

Teléfono: Fijo: Móvil: 977.09710

E-mail: marisa181090@hotmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad:

Escuela:

Carrera:

Título:

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado: MAESTRA

Mención: PSICOLOGIA EDUCATIVA

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Sotomayor Obregón María Isabel

Título de la tesis:

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y ASERTIVIDAD
EN ESTUDIANTES DEL QUINTO DE SECUNDARIA, I.E.
NUESTRO SEÑOR DEL CORTEN, S.T.P. - LIMA

Año de publicación: 2020

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento, autorizo a la Biblioteca UCV-Lima Norte, a publicar en texto completo mi tesis.

Firma:

Fecha:

05-02-2020



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE
ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

María Isabel Sotomayor Obregón

INFORME TITULADO:

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y ASERTIVIDAD
EN ESTUDIANTES DEL QUINTO DE SECUNDARIA, I.E
NUESTRO SEÑOR DEL CARMEN, SMP - LIMA

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

MAESTRA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

SUSTENTADO EN FECHA: 21 DE ENERO DEL 2020

NOTA O MENCIÓN: APROBADO POR EXCELENCIA



[Signature]
FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN