



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Estilos de Afrontamiento en Adolescentes de una Institución Educativa  
de Nuevo Chimbote, Ancash, 2020**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en psicología

**AUTORAS:**

Moreno Tolentino Maribel Yessica (ORCID: 0000-0003-4572-067X)

Olivos Alcántara Lucia Esmeralda (ORCID: 0000-0001-7440-0873)

**ASESOR:**

Mg. García García Eddy Eugenio (ORCID: 0000-0003-3267-6980)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Violencia

**LIMA – PERÚ**

2021

## **Dedicatoria**

A nuestros seres queridos, por su apoyo incondicional, paciencia y por haber sido nuestro soporte en este camino.

## **Agradecimiento**

En primer lugar, a Dios, por acompañarnos en este largo proceso y seguir con pasos firmes.

A nuestros seres queridos por las fuerzas y ánimos positivos.

A nuestro asesor de tesis por su apoyo y paciencia para la elaboración de la tesis.

Para finalizar agradecemos a nuestras amistades que nos motivaron a no desistir y seguir en el camino de lucha contra las adversidades.

## Índice de contenido

|   |     |
|---|-----|
| Dedicatoria .....   | ii  |
| Agradecimiento .....                                      | iii |
| Resumen .....   | vi  |
| Abstract.....   | vii |
| I. INTRODUCCIÓN .....                                     | 1   |
| II. MARCO TEÓRICO.....                                    | 4   |
| III.METODOLOGÍA.....                                      | 12  |
| 3.1 Tipo y diseño de investigación.....                   | 12  |
| 3.2 Variables y operacionalización .....                  | 12  |
| 3.3 Población, muestra y muestreo .....                   | 13  |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos ..... | 14  |
| 3.5 Procedimiento.....                                    | 15  |
| 3.6 Método de análisis de datos .....                     | 15  |
| 3.7 Aspectos éticos .....                                 | 15  |
| IV. RESULTADOS .....                                      | 16  |
| V. DISCUSIÓN .....  | 21  |
| VI. CONCLUSIONES.....                                     | 24  |
| VII.RECOMENDACIONES.....                                  | 25  |
| REFERENCIAS.....  | 26  |
| ANEXO .....   | 33  |

## Índice de Tablas

|         | Pág.   |    |
|---------|--|----|
| Tabla 1 | Distribución del estilo de afrontamiento más utilizado   | 14 |
| Tabla 2 | Distribución de la frecuencia del uso de estrategias más utilizadas del estilo resolver el problema. | 15 |
| Tabla 3 | Distribución de la frecuencia del uso de estrategias más utilizadas del estilo Referencia a otros.   | 16 |
| Tabla 4 | Distribución de la frecuencia del uso de estrategias más utilizadas del estilo no productivo.        | 17 |
| Tabla 5 | Distribución del estilo de afrontamiento más utilizado según sexo                                    | 18 |

## Resumen

El objetivo de nuestra investigación es describir los estilos de afrontamiento en adolescentes de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote, siendo de tipo básico, diseño no experimental y de nivel descriptivo. Tomando como muestra 212 adolescentes de nivel secundaria y edades comprendidas entre 12 a 17 años, para la recolección de datos se utiliza el instrumento Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS-Adaptado. Obteniendo como resultados que el estilo de afrontamiento más utilizado por los adolescentes es el estilo No productivo (72.64%), seguido por el estilo Resolver el problema (53.07%) por último el estilo Referencia a otros (32.31%). Llegando a la conclusión que los adolescentes utilizan con mayor frecuencia las estrategias: preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, reservarlo para sí, esforzarse y tener éxito y Autoinculparse.

**Palabras clave:** Estilos de afrontamiento, estrategias, adolescentes.

## **Abstract**

The objective of our research is to describe the styles of coping in adolescents of a New Chimbote Educational Institution, being of basic type, non-experimental design and descriptive level. Taking as a sample 212 adolescents of secondary level and ages between 12 to 17 years, the ACS-Adapted Adolescent Coping Scale instrument is used for data collection. Getting as results that the most used coping style by teenagers is the Non-productive style (72.64%), followed by the Solve the Problem style (53.07%) finally the Reference to Others style (32.31%). Concluding that adolescents most often use strategies: worrying, seeking belonging, getting excited, resusing it for themselves, striving and succeeding and Self-indictment.

**Keywords:** Coping styles, strategies, teens.

## I. INTRODUCCIÓN

Es un estudio elaborado por la Fundación de Relaciones Inteligentes (RING, 2020) y la Universidad de Palermo (UP-España, 2020) se obtuvo que el 80% de adolescentes entre edades de 14 a 18 años, están preocupados por su estado psicológico, el 44% presenta dichos problemas, antes de la pandemia, siendo esta cifra alarmante por la coyuntura que estamos atravesando, dichas cifras van en aumento.

Debido a estos indicadores la (RING) y la (UP) realizó una investigación dando como resultado la presencia de los siguientes síntomas: estrés el 88,6% de adolescentes y el 90,2% de jóvenes, ansiedad el 79,4% de adolescentes y 76,5% de jóvenes y depresión el 92,1% de adolescentes y el 88,1% jóvenes.

Por otro lado, los adolescentes y jóvenes indicaron tener un porcentaje del 59,1% de preocupación debido a los síntomas de ansiedad, insomnio, tristeza, fatiga, entre otros. Y un 69% de preocupación debido a que la salud de algún ser querido se vea afectado por el Covi-19 dando como resultado una mayor preocupación por su estado mental.

Conforme con la Organización Mundial de la Salud OMS (2019). Existe gran cantidad de adolescentes que son vulnerables a la ingesta de tabaco, alcohol u otras sustancias psicoactivas, inicio de relaciones sexuales, cada vez a más temprana edad trayendo consigo un daño elevado, tanto deliberado como accidental, infecciones de transmisión sexual, embarazos no programados, el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), y gran parte de este grupo experimentan muchos problemas de salud mental y adaptación. Estos factores de riesgo podemos vincularlo con los resultados del estudio por la (RING) y la (UP), sobre la mayor demanda del uso de sustancias psicoactivas. Arrojan que el 73,5% de los adolescentes consumen demasiado dichas sustancias desde el aislamiento. Evidenciando así la falta de estrategias de adaptación y utilizando la evitación como una medida de escape hacia los problemas por los cuales están atravesando, iniciando que se mantenga y/o aumente problemas psicosociales como los ya mencionados.



El Ministerio de Salud (MINSA, 2018), arrojó resultados de alto riesgo, el 70% de la población atendida son el grupo etario más joven, menores de edad, entre las cuales sobresalen problemas de índole emotivo, por ejemplo, depresión, ansiedad enlazados a problemas familiares, de conducta, aprendizaje y del desarrollo.

En la Indagación por la Pontificia Universidad católica del Perú PUCP (2018), señalo que el 80% de los peruanos sufre o han padecido de estrés, a su vez nos dice que el sexo femenino se ha visto más afectado. Acompañado de otros síntomas como falta de sueño, depresión, sentimientos y pensamientos de invalidación a la vida.

Según MINSA (2020) el 70% de los habitantes peruanos, se han visto perjudicados en su salud mental por la coyuntura del Covid-19, reportando un incremento significativo de casos de ansiedad y depresión, presentando dificultades para hacer frente al estrés.

Dicha investigación se realizó a jóvenes y adultos, no se han realizado estudios así en la población adolescente siendo un grupo etario de alto riesgo, donde llegan a aumentar un gran registro de estrategias las cuales utilizarán para afrontar los distintos contextos de acuerdo a cómo afronten en su adolescencia las diversas problemáticas, podría determinar la forma de afronte a sus problemas a lo largo de su vida adulta. Por ende, influirá en un estilo de vida saludable o poco favorable. Debido a los diversos problemas que se presentan como cutting, pandillaje, delincuencia, consumo de sustancias psicoactivas, problemas en el hogar, etc. Esto conlleva a hacer la pregunta ¿Qué estilos de afrontamiento usan más los adolescentes de una institución educativa de Nuevo Chimbote?

En consecuencia, esta investigación tiene por objeto aportar la información teórica respecto a estilos, estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa en Nuevo Chimbote, en sus dimensiones tenemos el estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, en relación con los demás y afrontamiento improductivo.

Como carácter social, esta investigación es un aporte nuevo para la población puesto que en los últimos cinco años no se ha encontrado en la localidad de Chimbote trabajos en esta línea con una sola variable en la cual se describa a detalle y con más precisión sus características.

Se establece como objetivo general: Describir el estilo más utilizado de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa de Nuevo Chimbote. Y como objetivos específicos 1. Identificar la frecuencia del estilo resolver el problema según sus estrategias en los adolescentes de una institución educativa de Nuevo Chimbote; Objetivo específico 2. Identificar la frecuencia del estilo referencia a otros según sus estrategias en los adolescentes de una institución educativa de Nuevo Chimbote; Objetivo específico 3. Identificar la frecuencia del estilo afrontamiento no productivo según sus estrategias en los adolescentes de una institución educativa de Nuevo Chimbote; y como Objetivo específico 4. Identificar el estilo de afrontamiento más utilizado según sexo en adolescentes de una Institución educativa de Nuevo Chimbote.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Salavera y Usán (2017), su investigación fue realizada para describir las estrategias de afrontamiento llevadas a cabo por el adolescente frente a situaciones estresantes de su vida diaria, contaron con una población de 1 402 adolescentes de nivel secundario donde fueron 711 de sexo masculino y 691 femenino con edades de 12 a 17 años; se usó la metodología de análisis descriptivo; su resultado obtenido según sexo es de que el 50.71% de alumnos usan las estrategias del estilo no productivo y el 49.29% de las alumnas usan las estrategias de tipo referencia a otros.

Espinoza et al. (2018), su estudio tuvo como finalidad saber los estilos de afrontamiento al estrés frente a las variables sexo y etapa de la adolescencia, trabajaron con una población de 18 777 adolescentes el cual su muestra fue de 1001 adolescentes de nivel secundario con edades de 16 a 19 años; su metodología fue cuantitativo no experimental de análisis descriptivo y corte transversal, su resultado obtenido del estilo de afrontamiento fue que el 44.15% de los adolescentes prefieren el estilo de Resolución de problemas y por otro lado el 50.1% se inclina por estilos de Afrontamiento no productivo, esto quiere decir que 4 de las 18 estrategias fueron mencionadas por casi la mitad de los adolescentes.

Gutiérrez (2018), su investigación se llevó a cabo para determinar las estrategias de afrontamiento que utiliza el adolescente; tuvo como población a 173 adolescentes del quinto año de nivel secundaria entre las edades de 14 y 20 años, su metodología realizada fue de, muestra no probabilístico de nivel descriptivo comparativo con diseño no experimental; su resultado fue que un 49.9% utiliza la estrategia Fijarse en lo positivo, el 49.7% en Esforzarse y tener éxito, ambos correspondientes al estilo Resolver el problema; prosiguiendo el 69.9% es la estrategia de acción social y el 60.1% es de Apoyo profesional pertenecientes al estilo Con referencia a otros; para finalizar está el estilo de Afrontamiento no productivo donde el 43.4% es de estrategias de No afrontamiento y el 46.8% a estrategias Ignorar el problema.

Huapaya (2017), su estudio fue averiguar la conexión de autoestima y estrategias de afrontamiento, la población fue de 240 adolescentes de nivel secundaria con edades de 10 a 19 años, con un tipo de diseño descriptivo, el estudio arrojó resultados referente a estrategias de afrontamiento donde hubo un 77.5% en las estrategias del estilo Dirigidos a la resolución del problema, seguido por un 15.4% en las estrategias del estilo Con referencia a otros y por último hay un 7.1% en el estilo Afrontamiento no productivo.

Moran (2019), realizó su estudio para descubrir la coherencia entre rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento, su muestra fue conformado por 433 adolescentes donde 53.5% son mujeres y 46.5% son hombres que tienen edades entre los 15 a 16 años; su método fue correlacional cuantitativo no experimental de diseño transversal; el resultado arrojado en el estilo de afrontamiento al estrés, fue de un 26.3% al estilo Resolver el problema, en segundo lugar con un 25.9% está el estilo Referencia a otros y en tercer lugar está el estilo Afrontamiento no productivo con el 25.6%.

Cárdenas (2016), su investigación tuvo como propósito determinar alguna conexión de ideas suicidas y estilos de afrontamiento; con una muestra de 353 adolescentes de nivel secundaria entre 13 a 18 años de edad; la metodología fue descriptivo correlacional de diseño no experimental y transversal, al final de la evaluación se tuvo como resultado en la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) con un alto porcentaje de 37.7% estilo de afrontamiento No productivo, con 33.4% en afrontamiento a la Resolución de problemas y por último está el estilo de afrontamiento Con referencia a otro con un 28.9%.

Gonzales (2016), tuvo el propósito de relacionar el estrés escolar y las estrategias de afrontamiento, con 180 adolescentes como muestra, teniendo su metodología correlacional de una variable cuantitativa y con diseño no experimental de corte transversal; su resultado, fue de un 49.4% de adolescentes que empleaban el estilo de afrontamiento No productivo, mientras el 46.7% al estilo Referencia a otros y por último el 25% al estilo Resolución de problemas.

El estrés se ha originado desde la existencia de la humanidad, se presentaba en dos posibilidades de lucha o huida, esto abre paso a liberar la energía para hacer frente ante el peligro. Villardón (2013) define que el estrés es un desarrollo entre el individuo y la situación, viéndose involucrados diversos sistemas del individuo como los fisiológicos, psicológicos y sociales, esto se da cuando hay un desequilibrio entre la capacidad del sujeto y las demandas, para poder enfrentarlas.

La Organización Mundial de la Salud OMS (1994) fundamenta que el estrés son las respuestas fisiológicas que adecuan al organismo para actuar. Desde esta perspectiva, el estrés se vería como una alarma, un estímulo que conlleva a la acción, una respuesta que es vital para la supervivencia, que pueden ser apropiadas con las demandas del entorno, insuficientes o excesivas. Para entender mejor es apropiado mostrar algunos de los enfoques que paso la investigación sobre el estrés como: estrés como respuesta y transaccional o interacción.

Estrés como estímulo: entienden que el estrés se genera en nuestro organismo debido a estímulos del ambiente, situaciones externas a las cuales el individuo es expuesto logrando alterar el organismo al sobrepasar ciertos índices de tolerancia. Holmes y Rahe (1967) Realizó un modelo conocido como enfoque de los acontecimientos vitales, este enfoque se sostiene en que las situaciones estresantes cuanto más cambia o interfieren en la persona en el modo que se siente, piensa sobre sí misma, más es el riesgo de desencadenar mayor enfermedad. Ya que puede impedir que la persona use de forma adecuada los recursos que posee. Los estresores son diversos, que ha definido una clasificación según su frecuencia, duración e intensidad, el impacto que propician en el organismo o de donde provienen, ninguna de estas características es excluyentes, los estresores potenciales se distinguen en tres:

El primero son los acontecimientos vitales mayores, sucesos que ocasionan cambios significativos, sucesos que eventualmente van produciendo, solicitando una corrección al individuo, por tanto, puede lograr acomodar a manera importante el bienestar psíquico, físico a su vez el funcionamiento laboral, social (quedarse sin trabajo, jubilación, viudez, cambio de casa, tener un hijo). El segundo las alegrías y molestias diarias, sucesos mínimos que necesitan reajustes mínimos conductuales en el transcurso del día (recibir una comida desagradable, congestión

de tráfico, visitas inesperadas), puede acumular un efecto negativo para el estado de ánimo, salud a su vez una mala interacción social. El tercer acontecimiento crónicas. Circunstancias crónicas, estados permanentes y aversivos manteniéndose en tiempos prolongados (condiciones de vida mala, ingresos bajos, trabajo insatisfactorio). Este enfoque busca reconocer los acontecimientos estresantes definiendo la forma y la medida en que el procesamiento fisiológico afecta al organismo.

Estrés como interacción o transaccional: Lazarus, desarrollo un enfoque enfatizado en el rol que cumplen las valoraciones cognitivas en la formación de las emociones y del estrés, acontecimientos que lo tomo más como procesos que estados.

Esta hipótesis opina que la angustia inicia por medio de la correlación del individuo y su entorno, el estrés es visto como el resultado de la evaluación cognitiva, el individuo puede verlo como desbordante o amenazante de los recursos que posee poniendo en riesgo su bienestar.

Lazarus y Folkman (1986) diferencian dos modos de evaluación:

Valoración primaria: es un tipo de reacción inicial, cuando el individuo detecta el acontecimiento externo y el proceso fisiológico, comienza la apreciación cognitiva inicia diciendo si existe peligro, aquí se reconoce si existe un problema luego se abre paso la valoración secundaria: si se valora que existe un peligro aquí, se decide una respuesta, se busca precisar las acciones que se realizarán para enfrentar el suceso estresor, se aprecia los propios recursos o habilidades para hacer frente a la situación y da la valoración si cada opción tendrá éxito o no. Estos recursos no solo son las habilidades para el afrontamiento sino el apoyo material y social. El individuo reflexiona sobre las estrategias y las capacidades que ameritan la situación, habrá mayor ansiedad o malestar si hay mayor diferencia. Dentro de los recursos más relevantes están la energía y salud, el calcular con métodos la resolución de problemas, las creencias positivas, el consuelo comunitario Lazarus y Folkman (1986). La dinámica entre ambas valoraciones ya mencionadas define el grado de estrés, calidad e intensidad de la respuesta emocional. Reevaluación:

son los sucesos de retroalimentación de las valoraciones anteriores, aquí se puede producir correcciones sobre las valoraciones antes dadas.

Lazarus y Folkman (1984) el Afrontamiento Enfocado o Centrado en el Problema y el Afrontamiento Centrado en la Emoción. Frydenberg (1996) los adolescentes presentan una intención por reparar el equilibrio o mejorar el cómo se siente el individuo. A través de dos maneras, resolviendo el problema o estabilizarse emocionalmente a la situación sin emitir una solución eficaz al respecto.

A) Afrontamiento Centrado en el Problema; es determinado al momento que la persona desea alejar o disminuir el efecto estresor. Esto incorpora aplicar estrategias conformadas por la resolución de problemas, toma de elección, indagar, administrar su propio tiempo, busca consejos, elabora proyecto de acción, dichas estrategias se focalizan en la actuación, aunque el individuo deduce poder variar el estado agobiante.

B) Afrontamiento centrado en la emoción: cuando tiene interés por corregir la respuesta efusiva. El individuo busca regular la respuesta emocional que es propiciado por el problema. Siendo de índole pasivo el individuo que admite imposible transformar el estresor y que solo debe soportarlo (Folkman, 1991). A su vez se puede usar estrategias de deporte, reflexión, decir sus sentimientos y buscar consuelo. (Kleinke, 2007).

El individuo emplea diversidad de estrategias con el propósito de controlar un acto agobiante, el logro positivo como resultado será sometido al contexto del estresor, esto no quiere decir que si te funciona dicha estrategia en una situación te va a funcionar en otra, algunos tipos de afrontamiento son efectivo que otros (Taylor, 2003)

Los estudios relacionados al estilo indican al Afrontamiento Centrado en el Problema, como principal importancia para el individuo y para su mejor bienestar físico. por otro lado, los individuos prefieren las estrategias centradas en las emociones por que expresan inquietud corporal (Carver y Scheier, 1994)

Kleinke (2007) determina que al afrontar las situaciones estresantes es conveniente usar el Afrontamiento centrado en el problema; pero cuando dicho

problema es distinguido fuera de autocontrol, está adecuado el estilo de afrontamiento centrado en la emoción.

Lazarus (2000) refiere al estilo afrontado centrado en la emoción, es de suma importancia frente a situaciones estresantes que el individuo afronta, por lo que es favorable para someter a la angustia y anomalía cuando no se puede hacer nada, por ende, el estilo aporta para preservar la ética en sostener la posibilidad, se recalca conservar las estrategias mixtas ya que son de gran ayuda.

La adolescencia es parte del crecimiento, abarcando usualmente el estadio desde los 11 a 20 años, alcanzando el desarrollo corporal, sexual; se desea conseguir la madurez social y emocional. Generando una adaptación difícil que involucra niveles de tipo cognitivo, conductual, y cultural. (Papalia, 2009)

La OMS (2019), concluye que la adolescencia se considera como ciclo de inmadurez en la cual se desarrolla la transformación de la niñez a la adultez viviendo una suma de experiencias importantes como la independencia económica y social, el desenvolvimiento de identidad, obtención de competencias necesarias para relacionarse y hacerse cargo de su vida adulta. Por lo tanto, no están en la capacidad de comprender conceptos más complejos, esto viene consigo el no poder medir muchas veces las consecuencias de una conducta de riesgo.

Frydenberg y Lewis (2007) desarrollaron su enfoque sobre afrontamiento en adolescentes basados en la teoría transaccional de Lazarus, sostiene que los adolescentes tienen preocupaciones que cambian de manera notoria sus vidas, donde siendo precisamente en esta etapa que llegan a formar una serie de aptitudes o estrategias por ende es vital que estos cuenten con el apoyo de la sociedad, familia y amigos ya que en este ciclo los adolescentes se ven fácilmente afectados por las personas que se encuentran a su alrededor, por lo que es necesario que esta influencia sea beneficiosa de modo que puedan utilizar de manera eficaz sus recursos. Por esto es indispensable que los psicólogos y educadores tengan entendimiento de los dilemas en esta etapa de desarrollo.

La base teórica de los estudios desarrollado por Frydenberg y Lewis en 1993. Se enfoca en el modelo de estrés y afrontamiento por Lazarus, a su vez desarrolló el instrumento Adolescent Coping Scale, el enfoque transaccional de



Lazarus se basa en la interacción entre ambiente y persona por ende la tensión es definida como inestabilidad en la percepción y las demandas impuestas por el individuo.

Frydenberg y Lazarus (1993) Estos autores definen el afrontamiento como un desarrollo que implica estos principios:

El afrontamiento está ligado al contexto es por eso que puede cambiar en el tiempo que se da el problema a resolver.

Sus ideas y hechos del afrontamiento son determinados por su trabajo y no por su triunfo.

Su enfoque al afrontamiento puntualiza la existencia de dos principales funciones, la primera orientada a la emoción y la segunda orientada al problema, y son usadas dependiendo el nivel de dificultad.

Ciertas tácticas de afrontamiento son firmes en algunos estados agobiantes, pero el afrontamiento es apto para evaluar la respuesta emocional, variando la situación estresante desde el principio hasta el final del encuentro estresante.

Frydenberg y Lewis (1993), opinaron que el afrontamiento es algo general y específico; de tal forma que en su instrumento Adolescent Coping Scale (ACS) permite de modo general que el individuo afronte sus preocupaciones y en la manera específica se determina el resultado del afrontamiento ante una situación determinada.

El afrontamiento también se puede clasificar en método dicotómico tal como lo hace Folkman y Lazarus, refiriéndose al afrontamiento orientado a la emoción y orientado al problema, su enumeración de las 18 estrategias, para dicha herramienta psicológica que fue creado por Frydenberg y Lewis, en el cual ambos agruparon estas estrategias en tres estilos los cuales efectúan de actuar de manera persistente frente a situaciones que se perciban como problemas, por el contrario la estrategias son acciones cognitivas o conductuales que la persona efectúa en alguna situación particular.

Frydenberg y Lewis determinan al afrontamiento en acciones y conductas que son llevados a cabo por la respuesta que el individuo manifiesta, donde dichas

acciones tratan de cambiar el origen del problema fomentando estudios en adolescentes, confeccionando el instrumento Adolescent Coping Scale (ACS) en 1993, este instrumento está constituido de 79 ítems cerrados más 1 abierta, donde se refieren estrategias que siendo en su mayoría usadas por los adolescentes, están agrupadas en 18 escalas que abarcan entre 3 y 5 ítems.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1 Tipo y diseño de investigación**

##### **3.1.1 Tipo de investigación:**

La presente investigación corresponde a la investigación básica porque su objetivo principal es hallar entendimiento respecto a la condición, su comienzo y las normas que conducen los fenómenos. (Hernández et al.,2014). Por lo tanto, la presente investigación tiene como finalidad describir estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes.

##### **3.1.2 Diseño de investigación:**

La presente investigación es de diseño no experimental, en él se observan las figuras tal como están, para después analizarlas minuciosamente. (Hernández et al., 2014). Por consiguiente, esta investigación tiene como finalidad analizar las escalas de las estrategias de afrontamiento. También, es una investigación descriptiva porque busca describir a detalle las características resaltantes de un fenómeno que se estudia. (Hernández et al., 2014).

#### **3.2 Variables y operacionalización**

**Variable de estudio:** Estilos de afrontamiento.

**Definición conceptual:** El afrontamiento es considerado como una competencia psicosocial que incluye una serie de estrategias conductuales y cognitivas utilizadas para enfrentar las demandas de la vida. Frydenberg y Lewis (1993, citado en Urrelo et al., 2019).

**Definición operacional:** Según Frydenberg y Lewis (1993, citado en Urrelo et al., 2019) las dimensiones de estilos de afrontamiento son 1. Resolver el problema; resolver la dificultad teniendo una posición optimista y generalmente conectada. 2. Referencias a otros; comprende encarar el problema acudiendo al apoyo y recursos que las personas como sus pares, profesional o sus ídolos les facilitaran. 3. Afrontamiento no productivo; no soluciona el problema solo es aliviado, relacionado con la incapacidad para afrontar el problema e implicando estrategias de evitación.

**Indicadores:** Resolver la dificultad, posición optimista, enfrentar el problema acudiendo al apoyo, no soluciona el problema solo lo alivia.

**Escala de medición:**

Escala ordinal

Nunca lo hago, Lo hago raras veces, Lo hago algunas veces, Lo hago a menudo, Lo hago con mucha frecuencia.

### **3.3 Población, muestra y muestreo**

**Población:**

Esta investigación tuvo como población un total de 694 adolescentes de la Institución Educativa. La población está determinada por un grupo total de casos que coinciden con determinadas características específicas. (Hernández et al., 2014).

**Criterios de inclusión:**

- Adolescentes matriculados en el año 2020.
- Adolescentes de primero a quinto de secundaria.
- Adolescentes de 12 a 17 años.
- Ambos sexos.

**Criterios de exclusión:**

- Adolescentes que no completaron toda la encuesta.
- Adolescentes inclusivos.
- Adolescentes que no desearon participar.

**Muestra:**

La muestra estuvo conformada por 212 adolescentes de nivel secundario de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote. Muestra es un subgrupo determinado de la población. (Fernández et al., 2014). La muestra está determinada por fórmula de poblaciones finitas (anexo 1).

**Muestreo:**

Se utilizó el muestreo probabilístico estratificado debido a que la población se divide en fragmentos seleccionados de la muestra. Fernández et al. (2014). Se utilizó este tipo de muestreo puesto que los objetos de estudio pasaron a ser elegidos aleatoriamente.

**Unidad de análisis:**

Adolescente: Individuo que se encuentra atravesado un estadio de cambios anímicos y dominados por conflictos, experimentando cambios físicos como psicológicos. Stanley Hall (2008).

**3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

**Técnica.** - En las técnicas de recolección de datos se empleó la Encuesta, siendo un análisis que se lleva a cabo en un grupo de sujeto, utilizando el método de preguntas con el fin de lograr características objetivas y subjetivas. (García, 2017).

**Instrumento.** - El Instrumento utilizado fue Escala de afrontamiento para adolescentes ACS-Adaptado, está conformado por 03 dimensiones, 18 estrategias, 79 ítems cerrados y 1 ítem abierto. Su escala ordinal de tipo Likert con cinco opciones de respuesta (A) Nunca lo hago (B) Lo hago raras veces (C) Lo hago algunas veces (D) Lo hago a menudo (E) Lo hago con mucha frecuencia. El instrumento fue validado por juicio de expertos y prueba piloto. Arroja un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,921 indicando que el instrumento tiene una alta consistencia interna y es confiable. Se utilizó la Escala de afrontamiento para adolescentes Frydenberg y Lewis (1993), que sirvió para medir los estilos y estrategias de afrontamiento de los estudiantes. la escala para medir actitudes, que es una disposición asimilada para contestar con congruencia ya sea a favor o en contra ante algún elemento, o símbolo.

### **3.5 Procedimiento**

Se empezó con la coordinación en la Institución Educativa, al contar con el permiso adecuado, se empleó el consentimiento informado, luego se organizó para la administración del instrumento a los adolescentes, en la fecha acordada, para finalizar se obtuvieron los resultados en la hoja de protocolo para ser calificados e interpretados.

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

La metodología utilizada para el análisis de los datos: Se procedió a la elaboración de una base de datos en el programa Excel, luego se eligieron los estadísticos adecuados para obtener la información, posteriormente se realizaron las tablas de frecuencia y porcentaje, así como las figuras con la correspondiente interpretación.

### **3.7 Aspectos éticos**

Así como está descrito en el artículo 79, al realizar un estudio de investigación el experto tiene la obligación de ejecutar una evaluación minuciosa que no transgreda los principios éticos, teniendo la responsabilidad de velar por los derechos humanos. Así mismo se respetará los cuatro principios éticos:

Principio de beneficencia, con los resultados se va a demostrar que estilos de afrontamiento utilizan los adolescentes, a su vez podrán darse cuenta los padres de familia y docentes si estos son los mejores estilos, gracias a estas evidencias se podrá generar algunos programas que permiten prevenir y promover estilos de afrontamiento adecuados. Principio de no maleficencia no hacer daño, se protegió su intimidad e integridad al no publicar los resultados individuales. Principio de autonomía, se respetó la libertad de expresión de los adolescentes, cada adolescente tuvo la libertad de elección de participar en las encuestas. Principio de justicia tratar a todos por igual. Se respetó a todos los adolescentes sin excluir a ninguno por ningún tipo de afinidad o característica diferente.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Distribución del estilo de afrontamiento más utilizado*

|                                    |    | A menudo | Con mucha frecuencia |
|------------------------------------|----|----------|----------------------|
| Estilo Resolver el problema        | Rp | Fi       | 80                   |
|                                    |    | %        | 37.74                |
|                                    | Es | Fi       | 105                  |
|                                    |    | %        | 49.53                |
| Estilo Referencia a otros          | As | Fi       | 59                   |
|                                    |    | %        | 27.83                |
|                                    | Ap | Fi       | 51                   |
|                                    |    | %        | 24.06                |
| Estilo Afrontamiento No productivo | Pr | Fi       | 50                   |
|                                    |    | %        | 23.58                |
|                                    | Pe | Fi       | 73                   |
|                                    |    | %        | 34.43                |
|                                    |    | 145      | 68.40                |

En la tabla 1, se aprecia en el estilo Afrontamiento No productivo, se utiliza con mucha frecuencia con el 68.40% la estrategia preocuparse.

**Tabla 2***Distribución de la frecuencia del uso de estrategias del estilo resolver el problema.*

|    |    | Raras veces | Algunas veces | A menudo | Con mucha frecuencia | Total  |
|----|----|-------------|---------------|----------|----------------------|--------|
| Rp | Fi | 28          | 90            | 80       | 12                   | 212    |
|    | %  | 13.21       | 42.45         | 37.74    | 5.66                 | 100.00 |
| Es | Fi | 9           | 68            | 105      | 28                   | 212    |
|    | %  | 4.25        | 32.08         | 49.53    | 13.21                | 100.00 |
| Ai | Fi | 42          | 78            | 68       | 15                   | 212    |
|    | %  | 19.81       | 36.79         | 32.08    | 7.08                 | 100.00 |
| Po | Fi | 65          | 106           | 0        | 28                   | 212    |
|    | %  | 30.66       | 50.00         | 0.00     | 13.21                | 100.00 |
| Dr | Fi | 125         | 61            | 0        | 0                    | 212    |
|    | %  | 58.96       | 28.77         | 0.00     | 0.00                 | 100.00 |
| Fi | Fi | 92          | 62            | 0        | 0                    | 212    |
|    | %  | 43.40       | 29.25         | 0,00     | 0.00                 | 100.00 |

En la tabla 2, se aprecia en la estrategia Fijarse en lo positivo; la categoría algunas veces ocupa 50%, en la estrategia Buscar diversiones relajantes; la categoría raras veces ocupa 58.96%. Por último, las categorías a menudo y con mucha frecuencia están desiertas.



**Tabla 3***Distribución de la frecuencia del uso de estrategias del estilo Referencia a otros.*

|    |    | No utilizada | Raras veces | Algunas veces | A menudo | Con mucha frecuencia | Total  |
|----|----|--------------|-------------|---------------|----------|----------------------|--------|
| As | Fi | 6            | 51          | 88            | 59       | 8                    | 212    |
|    | %  | 2.83         | 24.06       | 41.51         | 27.83    | 3.77                 | 100.00 |
| So | Fi | 34           | 118         | 49            | 9        | 2                    | 212    |
|    | %  | 16.04        | 55.66       | 23.11         | 4.25     | 0.94                 | 100.00 |
| Ae | Fi | 15           | 90          | 92            | 15       | 0                    | 212    |
|    | %  | 7.08         | 42.45       | 43.40         | 7.08     | 0.00                 | 100.00 |
| Ap | Fi | 20           | 49          | 73            | 51       | 19                   | 212    |
|    | %  | 9.43         | 23.11       | 34.43         | 24.06    | 8.96                 | 100.00 |

En la tabla 3, se aprecia la estrategia Acción social; se utiliza raras veces con 55.66%. En la estrategia Buscar apoyo espiritual; se utiliza algunas veces con 43.40%.

**Tabla 4***Distribución de la frecuencia del uso de estrategias del estilo no productivo.*

|    |    | No utilizada | Raras veces | Algunas veces | A menudo | Con mucha frecuencia | Total  |
|----|----|--------------|-------------|---------------|----------|----------------------|--------|
| Pr | Fi | 2            | 4           | 11            | 50       | 145                  | 212    |
|    | %  | 0.94         | 1.89        | 5.19          | 23.58    | 68.40                | 100.00 |
| Pe | Fi | 0            | 8           | 43            | 73       | 88                   | 212    |
|    | %  | 0.00         | 3.77        | 20.28         | 34.43    | 41.51                | 100.00 |
| Hi | Fi | 1            | 10          | 57            | 96       | 48                   | 212    |
|    | %  | 0.47         | 4.72        | 26.89         | 45.28    | 22.64                | 100.00 |
| Na | Fi | 3            | 50          | 92            | 45       | 22                   | 212    |
|    | %  | 1.42         | 23.58       | 43.40         | 21.23    | 10.38                | 100.00 |
| Rt | Fi | 9            | 88          | 76            | 26       | 13                   | 212    |
|    | %  | 4.25         | 41.51       | 35.85         | 12.26    | 6.13                 | 100.00 |
| Ip | Fi | 25           | 87          | 67            | 31       | 2                    | 212    |
|    | %  | 11.79        | 41.04       | 31.60         | 14.62    | 0.94                 | 100.00 |
| Cu | Fi | 8            | 35          | 41            | 65       | 63                   | 212    |
|    | %  | 3.77         | 16.51       | 19.34         | 30.66    | 29.72                | 100.00 |
| Re | Fi | 1            | 22          | 47            | 63       | 79                   | 212    |
|    | %  | 0.47         | 10.38       | 22.17         | 29.72    | 37.26                | 100.00 |

En la tabla 4, se aprecia que la estrategia Preocuparse; se utiliza con mucha frecuencia con 68.40%.

**Tabla 5***Distribución del estilo de afrontamiento más utilizado según sexo*

|                                    |    | Hombres  |                      | Mujeres  |                      |       |
|------------------------------------|----|----------|----------------------|----------|----------------------|-------|
|                                    |    | A menudo | Con mucha frecuencia | A menudo | Con mucha frecuencia |       |
| Estilo Resolver el problema        | Rp | Fi       | 37                   | 5        | 43                   | 7     |
|                                    |    | %        | 33.94                | 4.59     | 41.75                | 6.80  |
|                                    | Es | Fi       | 48                   | 14       | 57                   | 14    |
|                                    |    | %        | 44.04                | 12.84    | 55.34                | 13.59 |
| Estilo Referencia a otros          | As | Fi       | 22                   | 6        | 37                   | 2     |
|                                    |    | %        | 20.18                | 5.50     | 35.92                | 1.94  |
|                                    | Ap | Fi       | 26                   | 9        | 25                   | 10    |
|                                    |    | %        | 23.85                | 8.26     | 24.27                | 9.71  |
| Estilo Afrontamiento No productivo | Pr | Fi       | 31                   | 65       | 19                   | 80    |
|                                    |    | %        | 28.44                | 59.63    | 18.45                | 77.67 |
|                                    | Pe | Fi       | 36                   | 46       | 37                   | 42    |
|                                    |    | %        | 33.03                | 42.20    | 35.92                | 40.78 |

En la tabla 5, se aprecia que, en los Hombres en el estilo afrontamiento no productivo, la estrategia preocuparse es utilizada con mucha frecuencia con 59.63%.

Por otro lado, se aprecia que, en las Mujeres en el estilo afrontamiento no productivo la estrategia Preocuparse es utilizada con mucha frecuencia con 77.67%;

## V. DISCUSIÓN

En objetivo general describir el estilo de afrontamiento más utilizado, se encontró el estilo no productivo siendo más utilizadas las estrategias preocuparse con 91.98% y buscar pertenencia con 75.94% los adolescentes presentan temor hacia el futuro presentando dificultad para afrontar situaciones que perciban como estresante utilizando más estrategias de evitación. Seguida del estilo resolver el problema siendo más utilizadas las estrategias resolver el problema con 43.4%. Estrategia de esforzarse y tener éxito con 62.74% los adolescentes tienden a utilizar estrategias para enfrentar diversas situaciones que les generan estrés. Por último, el estilo referencia a otros con las estrategias más utilizadas buscar apoyo social con 31.6% y buscar apoyo profesional con 33.02 % los adolescentes tratan de ver sus problemas de forma positiva buscando apoyo en los demás. Tales resultados no coinciden con Huapaya (2017) obteniendo 77.5% en el estilo dirigido a la resolución del problema, un 15.4% en el estilo Con referencia a otros y por último un 7.1% en estilo de Afrontamiento no productivo.

Por otro lado, los resultados de la presente investigación coinciden con Cárdenas (2016) siendo el más utilizado por los adolescentes el primer estilo de afrontamiento no productivo con un 37.7%, seguido por el estilo resolver el problema con un 33.4% y por último el estilo referencia a otros con un 28.9%. Por lo mencionado se puede afirmar que la mayoría de adolescentes presentan inadecuadas formas de afrontamiento frente a demandas del medio que consideran como desbordantes prefiriendo evitarlos antes que enfrentarlos.

Lazarus y Folkman (1984) conceptualizan el estrés como una interacción entre el ser humano y el medio siendo evaluado como una amenaza o exceso de los recursos que posee poniendo en riesgo su bienestar. Frydenberg y Lewis (1993) refieren que el afrontamiento en adolescentes es una suma de actitudes afectivas, cognitivas que se dan en respuesta de alguna preocupación. Intentado así equilibrarse a uno mismo, esto pueden hacerlo resolviendo el conflicto o solamente adaptándose a la preocupación sin llegar a una solución. Según estos resultados se puede evidenciar que el estilo afrontamiento no productivo según estrategias es utilizada con mayor frecuencia, es decir que los adolescentes presentan mayor temor hacia el futuro, siendo esta estrategia disfuncional no permite brindar una

solución ante los problemas percibidos enfocándose más en evitar la situación conflictiva.

En el segundo objetivo las estrategias utilizadas con frecuencia en el estilo Resolver el problema, son la estrategia enfocarse en resolver el problema con 43.4%, se concentran en tratar de resolver el problema y por otro lado la estrategia esforzarse y tener éxito con 62.74% trabajan intensamente frente a lo que desean. Estos resultados coinciden con Cárdenas (2016), las estrategias más utilizadas en el estilo Resolver el problema son la estrategia concentrarse en resolver el problema con 16.23% y la estrategia esforzarse y tener éxito con 17.61%. En el tercer objetivo las estrategias utilizadas con frecuencia son la estrategia buscar apoyo social con 31.6%, busca apoyo en otras personas para que le ayuden a salir del problema, y la estrategia buscar apoyo profesional con 33.02%, pedir consejos a personas que considere competentes para poder enfrentar un problema. Resultados que coinciden con Gutiérrez (2018), teniendo a las estrategias buscar apoyo social con 69.1% y buscar apoyo profesional con 60.1%. En el cuarto objetivo las estrategias utilizadas con frecuencia son las estrategias Preocuparse con 91.98%, mucha preocupación por el futuro, y la estrategia buscar pertenencia con 75.94%, preocupación por lo que piensen los demás de él. Resultado que coinciden con Gonzales (2016), en la estrategia Preocuparse con 43.30%. En el quinto objetivo el estilo de afrontamiento más utilizado es el estilo no productivo por el sexo masculino, con un 88.07% siendo utilizada la estrategia preocuparse. A su vez el estilo más utilizado es el afrontamiento no productivo por el sexo femenino, con un 96.12% siendo utilizada la estrategia preocuparse. Estos resultados no concuerdan con los de Salavera y Usán (2017), teniendo como resultado según sexo masculino el 50.71% usan las estrategias del estilo no productivo y el 49.29% de adolescentes de sexo femenino usan las estrategias de tipo referencia a otros. por los resultados obtenidos por la presente investigación demuestran que los adolescentes de ambos sexos presentan mayor temor y preocupación por la felicidad futura.

Tal como refiere Frydenberg y Lewis (1998) las preocupaciones agobiantes de los adolescentes pueden ser limitantes llevarlos a buscar otras formas de escape puede conllevar al consumo de sustancias psicoactivas, depresión, en el peor de los casos hasta el suicidio, debido a que no poseen recursos para hacer frente a sus problemas consigo puede conllevar a establecer conductas de evitación en su adultez puede traer consigo problemas en el área social. Frydenberg y Lewis (2000) los adolescentes necesitan el apoyo y guía de orientadores capacitados en la educación como profesionales docentes, psicólogos, padres de familia entre otros. Dados los resultados de la presente investigación la mayoría de adolescentes utilizan el estilo no productivo para enfrentarse ante diversos problemas, esto puede verse influenciado por estar pasando por la adolescencia una etapa de transición de la niñez a la vida adulta llena de cambios difíciles y de pasar de un pensamiento concreto a un pensamiento más abstracto donde su forma de razonamiento va ir cambiando y van hacer un mayor uso de la reflexión, por otro lado también por los constantes problemas de comunidad que se halla como la delincuencia, pandillaje, problemas en el hogar, cutting entre otros. Por otra parte, el segundo estilo más usado es resolver el problema puede estar influenciado por los talleres que se imparte tanto a adolescentes como a padres de familia en la Institución Educativa.

## **VI. CONCLUSIONES**

Primera: De acuerdo con el objetivo general, se halló que el estilo más utilizado es el afrontamiento no productivo, esto se puede ver afectado por las coyunturas que enfrentan su comunidad, evitando enfrentar problemas dificultando un mejor desarrollo con su entorno. Y delimitando el desarrollo de aprendizaje repercutiendo en su desarrollo como persona en su calidad de vida.

Segunda: El estilo dirigido a resolver el problema es el segundo estilo más utilizado con las estrategias más usadas son resolver el problema, esforzarse y tener éxito esto puede verse influenciado por la red de apoyo a través de prevención, promoción del área de tutoría y orientación educativa que reciben los adolescentes y padres de familiar por parte de la Institución Educativa.

Tercera: Referencia a otros el estilo menos utilizado, siendo las estrategias más utilizadas buscar apoyo social y profesional. Se utiliza en menor medida. Este resultado se ve influenciado por la etapa de adolescencia que están atravesando, donde buscan el apoyo de sus afines y consejos de profesionales.

Cuarta: Estilo no productivo las estrategias más utilizadas son preocuparse y buscar pertenencia. Se ve influenciado porque en la adolescencia están atravesando por una etapa de transición de niñez a adultez donde buscan un grado de pertenencia, afinidad formando relaciones de amistad, amor donde se puedan sentir aceptados y queridos

Quinta: el estilo de afrontamiento más utilizado según sexo femenino y masculino es el estilo no productivo, utilizando la estrategia preocuparse. Esto se ve influenciado por las importantes decisiones que tienen que tomar entorno a su futuro profesional, familiar, social.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Primera: Implementar un programa para adolescentes y docentes de intervención en estrategias de afrontamiento que sumen a psicoeducar en temas como identificación y autorregulación de emociones negativas, comunicación asertiva, establecimiento de relaciones interpersonales, habilidades sociales, entre otros, a los adolescentes para poder promover un mejor repertorio de estrategias funcionales como concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, acción social, para así generar un bienestar general.

Segunda: Desarrollar programas preventivo promocional, donde los adolescentes puedan interactuar a través de sus experiencias y a así lograr darse cuenta el valor funcional o disfuncional de las estrategias utilizadas.

Tercera: Efectuar investigaciones parecidas, incrementando las cantidades de variables y objetivos para obtener resultados amplios.

Cuarta: En el ámbito familiar los padres o tutores deben apoyar a los adolescentes en el proceso de autonomía, responsabilidades manteniendo el amor y límites en casa.



## REFERENCIAS

- Aragón, L. (2004). Fundamentos Psicométricos en la Evaluación Psicológica. en *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 07 (04), 23-43. Universidad Nacional Autónoma de México (Iztacala). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/21668>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. en *Revista Persona, revista de la facultad de psicología* (005), 191-233. Universidad de Lima (Perú). <https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.876>
- Cárdenas, R. (2016). Ideación suicida, Afrontamiento y satisfacción familiar en adolescentes de Instituciones Educativas. (Tesis de Doctor). Universidad de San Martín de Porres, Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/2444>
- Cassaretto, M. (2010). Relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Dialnet*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815128>
- Cuarentena: consejos para afrontar estrés y preservar salud mental. (21 de abril de 2020). *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-cuarentena-consejos-para-afrontar-estres-y-preservar-salud-mental-793917.aspx>
- Dianova Internacional. (27 de junio de 2019). Informe Mundial sobre las Drogas 2019. <https://www.dianova.org/es/noticias/informe-mundial-sobre-las-drogas-2019/>
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D. y Moreno, J. (2007). Descripción de los Estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos. (28 de mayo de 2019). *La República*. <https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-ese-enemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/?ref=lre>

- Espinoza, A., Guamán, M., y Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegio de la ciudad de Cuenca, Ecuador. en *Revista de investigación Educativa-ResearchGate*, 18 (2), 45-62. Universidad de Cuenca (Ecuador).  
[https://www.researchgate.net/publication/326781917\\_Estilos\\_de\\_afrontamiento\\_en\\_adolescentes\\_de\\_colegios\\_de\\_la\\_ciudad\\_de\\_Cuenca\\_Ecuador](https://www.researchgate.net/publication/326781917_Estilos_de_afrontamiento_en_adolescentes_de_colegios_de_la_ciudad_de_Cuenca_Ecuador)
- Europa press. (6 de octubre de 2020). La Covid-19, principal motivo de estrés entre los españoles en los últimos meses. *Infosalus*.  
<https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-covid-19-principal-motivo-estres-espanoles-ultimos-meses-20201006131859.html>
- Fierro, A. (1997). Estrés, Afrontamiento y Adaptación. *Studylib*.  
<https://studylib.es/doc/5566079/estres--afrontamiento-y-adaptacion-alfredo-fierro-en>
- Gaeta, M. y Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades-Fundación Dialnet*, 09 (15), 327-344. Universidad de las Américas, Puebla/Universidad de Zaragoza (Barcelona).  
<https://dialnet.unirioja.es/metricas/documentos/ARTREV/3074506>
- Garay, K. (5 de julio de 2020). Siete de cada 10 peruanos han visto afectada su salud mental durante pandemia. *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-siete-cada-10-peruanos-han-visto-afectada-su-salud-mental-durante-pandemia-video-804192.aspx>
- Garay, K. (10 de agosto de 2020). Covid-19: Siete de cada diez peruanos ven afectados su salud mental. *El peruano*. <https://elperuano.pe/noticia/100931-covid-19-siete-de-cada-diez-peruanos-ven-afectados-su-salud-mental>
- García, R., López, J. y Moreno, M. (2008). Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545421002>

- Gonzales, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabeu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733>
- Gonzales, E. (2016). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de 1° y 5° grado de secundaria de una Institución Educativa estatal de Lima Este, 2015. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Unión (Lima). <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/527>
- Gutiérrez, K. (2018). Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima metropolitana. (Tesis de Licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima. <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2462>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, M., Méndez, S. y Mendoza, C. (2017). Metodología de la investigación. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Huapaya, Y. (2017). Relación entre autoestima, percepción y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de 10 y 19 años institución educativa El Pacifico-SMP-2017. (Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Lima. <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12052>
- Jaque, J. (21 de junio de 2020). Confinamiento: El 80% de los adolescentes y jóvenes están preocupados por su estado psicológico y ha aumentado el consumo de sustancias. *La Tercera*. <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/confinamiento-el-80-de-los-adolescentes-y-jovenes-estan-preocupados-por-su-estado-sicologico-y-ha-aumentado-el-consumo-de-sustancias/NSF5QT3OSVHGXEMD7IE2N22HPA/>
- Mendoza, D. (31 de octubre de 2020). Perú y Argentina, entre los países con peor salud mental por la pandemia. *Anadolu Agency*. <https://www.aa.com.tr/es/mundo/per%C3%BA-y-argentina-entre-los-pa%C3%ADses-con-peor-salud-mental-por-la-pandemia/2026494#>
- Ministerio de Salud. (25 de junio de 2019). Más del 60% de los pacientes que van a los servicios de salud mental son menores de 18 años de edad. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/29765-mas-del-60-de-los->

pacientes-que-van-a-los-servicios-de-salud-mental-son-menores-de-18-anos-de-edad

Moran, D. (2019). Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de dos instituciones educativas en villa el salvador. (Tesis de Licenciatura). Universidad Autónoma del Perú, Lima. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/753>

Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito. (2018). Informe Mundial sobre las Drogas 2018 Resumen, conclusiones y consecuencias en materia de políticas. [https://www.unodc.org/wdr2018/prelaunch/WDR18\\_ExSum\\_Spanish.pdf](https://www.unodc.org/wdr2018/prelaunch/WDR18_ExSum_Spanish.pdf)

Organización de los Estados Americanos. (20 de marzo de 2019). Informe sobre el consumo de Drogas en las Américas 2019. <http://cicad.oas.org/main/pubs/Informe%20sobre%20el%20consumo%20de%20drogas%20en%20las%20Am%C3%A9ricas%202019.pdf>

Organización Mundial de la Salud. (2017). Cada año fallecen más de 1,2 millones de adolescentes por causas que, en su mayor parte, podrían evitarse. <https://www.who.int/es/news/item/16-05-2017-more-than-1-2-million-adolescents-die-every-year-nearly-all-preventable#>

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

Organización Mundial de la Salud. (2 de septiembre de 2019). Suicidio. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Organización Mundial de la Salud (9 de septiembre de 2019). Cada 40 segundos se suicida una persona. <https://www.who.int/es/news/item/09-09-2019-suicide-one-person-dies-every-40-seconds>

Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2020). Los servicios de la salud mental se están viendo perturbados por la Covid-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS. <https://www.who.int/es/news/item/05->

10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey

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

Organización Panamericana de la Salud. (28 de febrero de 2018). América Latina y el Caribe tienen la segunda tasa más alta de embarazo adolescente en el mundo.

[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14163:latin-america-and-the-caribbean-have-the-second-highest-adolescent-pregnancy-rates-in-the-world&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14163:latin-america-and-the-caribbean-have-the-second-highest-adolescent-pregnancy-rates-in-the-world&Itemid=1926&lang=es)

Organización Panamericana de la Salud. (10 de octubre de 2018). Día mundial de la salud mental: los jóvenes y la salud mental en un mundo de transformación.

[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14710:world-mental-health-day-2018&Itemid=42091&lang=es)

Organización Panamericana de la Salud. (2018). La salud de los adolescentes y jóvenes en la Región de las Américas: la aplicación de las estrategias y el plan de acción regionales sobre la salud de los adolescentes y jóvenes (2010-2018) Informe resumido.

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/La%20salud%20de%20los%20adolescentes%20y%20j%C3%B3venes%20en%20la%20Regi%C3%B3n%20de%20las%20Am%C3%A9ricas%20Resumen.pdf>

Organización Panamericana de la Salud. (3 de octubre de 2019). Los adolescentes y jóvenes de la Región de las Américas siguen sin tener acceso a intervenciones vitales de salud.

[https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15496:young-people-in-the-americas-continue-to-miss-out-on-vital-health-interventions&Itemid=1926&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15496:young-people-in-the-americas-continue-to-miss-out-on-vital-health-interventions&Itemid=1926&lang=es)

- Oro, L. (2002). Estrés y variables moderadoras de la percepción de la amenaza. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18019203>
- Pan American Health Organization. (10 de septiembre, 2020). Día mundial de la prevención del suicidio. <https://www.paho.org/journal/en/international-health-days/world-suicide-prevention-day>
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2009). *Psicología del desarrollo De la infancia a la adolescencia*. (11. ° ed.). México: D.F.  
<https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2017/03/Psicologia-del-Desarrollo-PAPALIA-2009.pdf>
- Salavera, C. y Usán, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (3), 65-77. Universidad de Zaragoza (Barcelona). <https://revistas.um.es/reifop/article/view/282601>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Sangurima, P. y Segarra, K. (2008). Teoría de la Adolescencia. Universidad de Cuenca (Tesis).  
<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2202/1/tps704.pdf>
- Santillán, M. (2012). Estudio del estrés como resultado de los factores psicosociales de trabajo inadecuado en militares de infantería del Ala N°11 (Tesis de Licenciatura). Universidad Central del Ecuador (Quito).  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/2548/1/T-UCE-0007-96.pdf>
- Sausa, M. (03 de febrero de 2018). Infografía: Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental. *Perú21*. <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376-noticia/>
- Según un informe, cada vez más adolescentes sufren ansiedad, angustia y estrés a raíz de la cuarentena. (23 de julio de 2020). *Infobae*.

<https://www.infobae.com/tendencias/2020/07/23/segun-un-informe-cada-vez-mas-adolescentes-sufren-ansiedad-angustia-y-estres-a-raiz-de-la-cuarentena/>

- Solís C. y Vidal, A. (2016). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan*. [https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO/ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE\\_AFRONTAMIENTO\\_en\\_adolescencia.pdf?fbclid=IwAR0Afxj4GWC233YByMegjJLoxK3r9SCHnd8\\_Dc9dpBuXsl3Z5vr9VWTUxCI](https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf?fbclid=IwAR0Afxj4GWC233YByMegjJLoxK3r9SCHnd8_Dc9dpBuXsl3Z5vr9VWTUxCI)
- Urbano, E. (2017). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte. (Tesis de Licenciatura). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima. <http://190.116.48.43/handle/upch/6441>
- Urrelo, A. y Huamani, J. (2019). Satisfacción con la y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa. en *Revistas Académicas-Revista de Psicología*. 17 (2), 13-32. Universidad Católica San Pablo (Arequipa). <http://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/394>
- Villardón, L. (2013). El pensamiento de suicidio en la adolescencia. *SCRIBD*. <https://es.scribd.com/document/357253014/El-Pensamiento-Del-Suicidio-en-La-Adolescencia-Villardon-Gallego>
- Zavala, L., Rivas, R., Andrade, P. y Reidl, L. (2008). Validación del instrumento de estilos de afrontamiento de Lazarus y Folkman en adultos de la Ciudad de México. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80212387009>

## ANEXO

### Anexo1 Tamaño de la muestra para estimar la proporción poblacional:

$$n = \frac{Z_{\alpha/2}^2 \cdot Np \cdot q}{e_p^2 \cdot (N - 1) + Z_{\alpha/2}^2 \cdot pq}$$

|   |       |
|---|-------|
| z= Valor de z para el intervalo de confianza                            | 95%   |
| p= Proporción de estudiantes con estilos de afrontamiento no productivo | 0.273 |
| q= Proporción de estudiantes con estilos de afrontamiento productivo    | 0.727 |
| N= Población de estudiantes   | 694   |
| e= Margen de error  | 0.05  |

### Anexo 2 Afiliación proporcional:

$$n_h = \frac{N_h}{N} \cdot n$$



### Anexo 3 Variables y operacionalización

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

#### Anexo 4 Matriz de consistencia

| Problema   | Objetivos  | Marco Teórico   | Variable e Indicadores   | Metodología   |
|--|--|---|--|---|
| <p>Problema General:<br/>¿Qué estilos de afrontamiento usan más los adolescentes de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote?</p> | <p>Objetivo General:<br/>Describir el estilo más utilizado de afrontamiento en adolescentes de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote.</p> <p>Objetivo Especifico:<br/>1. Identificar la frecuencia del estilo Resolver el problema según sus estrategias en los adolescentes de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote.<br/>2. Identificar la frecuencia del estilo Referencia a otros según sus estrategias en los adolescentes de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote.<br/>3. Identificar la frecuencia del estilo Afrontamiento no productivo según sus estrategias en los adolescentes de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote.<br/>4. Identificar el estilo de afrontamiento más utilizado según sexo en adolescentes de una Institución Educativa de Nuevo Chimbote.</p> | <p>Antecedentes</p> <p>A Nivel Internacional:<br/>Salavera y Usán (2017), describir estrategias de afrontamiento en adolescentes. 50.71% no productivo, 49.29% las estrategias de tipo referencia a otros.</p> <p>A Nivel Nacional:<br/>Gonzales (2016). Determinar el estrés escolar y estrategias de afrontamiento. 49.4% estilo no productivo, 46.7% referencia a otros, 25% resolución de problema.<br/>Cárdenas (2016). Determinar alguna conexión de ideas suicidas y estilo de afrontamiento. 37.7% estilo no productivo, 33.4% Resolución de problemas y un 28.9% referencia a otros.</p> | <p>Variable:<br/>Estilos de afrontamiento</p> <p>Indicadores:<br/>Resolver la dificultad.<br/>Posición Optimista.<br/>Enfrentar el problema acudiendo al apoyo, no soluciona el problema solo lo alivia.</p> | <p>Tipo de investigación:<br/>Básico</p> <p>Diseño de investigación:<br/>No experimental-corte transversal</p> <p>Nivel de investigación:<br/>Descriptivo</p> <p>Población: conformado por 694 adolescentes</p> <p>Muestra: conformado por 212 adolescentes</p> <p>Muestreo:<br/>Probabilístico estratificado</p> <p>Técnica e Instrumento:<br/>se aplica la encuesta y la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS-Adaptado</p> |

## **Anexo 5 Ficha Técnica**

Nombre original : Adolescent Coping Scale (ACS)

Autores : Frydenberg Erica y Lewis Ramón

Año de creación : 1993

Adaptación peruana: Canessa Beatriz

Año de adaptación : 2002

Objetivo : Determinar estrategias de afrontamiento generales que son empleadas por el adolescente frente a situaciones estresantes.

Tipo de aplicación : Colectiva e Individual.

Tiempo : de 10 a 15 minutos.

Ámbito de aplicación: En adolescentes de 12 a 18 años.

Descripción: La escala está conformada por 3 dimensiones, 18 estrategias y 80 ítems cerrados, están construidas en una escala tipo Likert.

## Escala de Afrontamiento para Adolescentes

### Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcándole la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una “X” sobre 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 rara veces    B

Lo hago algunas veces C

Lo hago a menudo     D

Lo hago con mucha frecuencia E

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

|   |  |   |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|---|
| 1 | Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | A | B | C | D | E |
| 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 mas 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 | Organiza 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 apoyarme 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 animo en otras personas   | A | B | C | D | E |
| 39 | Considero otros puntos de vista y trato de tenerlo 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 si sólo                                    | 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 me puedan pasar   | 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 aislé 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 | Procuró 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 |