



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa de prevención en los estilos de afrontamiento en
adolescentes pertenecientes a una organización no
gubernamental de Trujillo, 2019

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Intervención Psicológica

AUTORA:

Br. Chávez Contreras Deysi Judith.

ORCID (0000-0002-1099-5377)

ASESOR:

Ms. Merino Hidalgo Darwin Richard.

ORCID (0000-0001-9213-0475)

SECCIÓN:

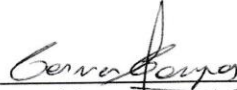
Humanidades.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

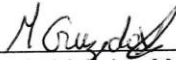
Modelos de prevención y promoción

PERÚ – 2019

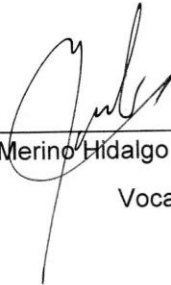
PÁGINA DE JURADO



Dra. Campos Maza Carmen Cristina
Presidente



Dra. Cruzado Vallejos María Peregrina
Secretaria



Ms. Merino Hidalgo Darwin Richard
Vocal

DEDICATORIA

A DIOS:

Por haberme mostrado el camino correcto, dándome a conocer que todo lo puedo en Cristo que me fortalece.

Por su misericordia y fidelidad, las cuales me permiten ser una mejor persona cada día.

A MIS PADRES:

Por su esfuerzo de ayudarme a cumplir mis sueño y metas, limitándose en sus propias necesidades para velar por los míos.

Por instruirme en base a un modelo ejemplar de humildad, paciencia y amor.

LA AUTORA

AGRADECIMIENTO

A la directora de la organización no gubernamental.

Por la accesibilidad que me dio para aplicar mi investigación en la organización. Por brindarme su disposición y apoyo incondicional para finalizar el programa en menor tiempo y con mayor eficacia.

A mis hermanos en Cristo y amigos.

Por sus oraciones y por todos los momentos que me motivaron para seguir esforzándome.

A Giovanna González, Verónica Rabanal, Kateryne Enriquez y Gutember Peralta, de quienes recibí su amistad y apoyo incondicional en momentos que fueron necesarios para culminar con éxito este gran logro obtenido; además por su confianza puesta en mí, en todo tiempo.

LA AUTORA

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Deysi Judith Chávez Contreras, estudiante del programa de maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N°47829489, con la tesis titulada: Programa de prevención en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo, 2019.

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de mi autoría.
2. He respetado las normas internacionales de citas referencias para las consultas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido autoplagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por lo tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 05 de agosto del 2019



Deysi Judith Chávez Contreras
DNI: 47829489

PRESENTACIÓN

Señores Miembros del Jurado, en cumplimiento del reglamento para la elaboración y la sustentación de la tesis de maestría de la escuela de posgrado de la universidad César Vallejo.

Presenta la tesis titulada “Programa preventivo en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo, 2019”, para obtener el grado de Maestra en Intervención Psicológica.

Este documento consta de seis capítulos, incorporados a sus páginas preliminares, en los cuales se ha explicado el proceso ocurrido en la mejora de las expectativas a futuro en los adolescentes y están expresados en los resultados de esta investigación.

En tal sentido, espero que esta cuente con los requisitos académicos necesarios y logre ser un aporte a nuestra educación, ponemos a vuestro criterio la evaluación de esta tesis.

LA AUTORA

ÍNDICE

PÁGINA DE JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	vi
ÍNDICE DE TABLAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Realidad problemática	11
1.2. Trabajos previos	14
1.3. Teorías relacionadas al tema	18
1.4. Formulación del problema	35
1.5. Justificación del estudio	35
1.6. Hipótesis	36
1.7. Objetivos	36
II. MÉTODO	37
2.1. Diseño de investigación	37
2.2. Variables, operacionalización	37
2.3. Población y muestra	38
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	39
2.5. Métodos de análisis de datos	42
2.6. Aspectos éticos	43
III. RESULTADOS	44
IV. DISCUSIÓN	50
V. CONCLUSIONES	56
VI. RECOMENDACIONES	57
VII. REFERENCIAS	58
ANEXOS	66

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1</i>	37
<i>Tabla 2</i>	38
<i>Tabla 3</i>	39
<i>Tabla 4</i>	45
<i>Tabla 5</i>	46
<i>Tabla 6</i>	47
<i>Tabla 7</i>	48
<i>Tabla 8</i>	49

RESUMEN

Se reconoció la influencia de la aplicación del programa de prevención en los estilos de afrontamiento en los adolescentes de una organización no gubernamental, 2019. Para tal análisis, la investigación se clasificó dentro del diseño cuasiexperimental, siendo un estudio prospectivo y analítico. La muestra se seleccionó de manera intencional, siendo un muestreo no probabilístico que estuvo conformada por adolescentes entre los 13 y 15 años, subdivididos en el grupo experimental (sección A) y el control (sección B), siendo un total de 28 adolescentes, 17 hombres (61%) y 11 mujeres (39%). En cuanto a los resultados: en general, en el pretest y post test del grupo experimental se observa estadísticas significativas ($p < .05$). Por otro lado, en el estilo centrado en el problema del grupo experimental, se evidenció diferencias significativas ($p < .05$), mientras que el grupo control, hay ausencia de significancia estadística ($p > .05$) entre el pre y post test. Asimismo, en el estilo centrado en la emoción, para el grupo experimental, entre el pre y post test se reportó significancia estadística ($p < .05$), a diferencia de la muestra del grupo control ($p > .05$). Por último, en el estilo centrado en la evaluación del grupo experimental, en el antes y después de la aplicación del programa, se evidenció diferencias significativas ($p < .05$), en tanto en el pre y post test de la muestra del grupo control existe ausencia de diferencia significancia ($p > .05$).

Palabras clave: afrontamiento, estilos, adolescentes.

ABSTRACT

The influence of the application of the prevention program on coping styles in adolescents of a non-governmental organization, 2019 was recognized. For such analysis, the research is classified within the quasi-experimental design, being a prospective and analytical study. The sample was selected intensively, being a non-probabilistic sample that consisted of adolescents between 13 and 15 years, subdivided into the experimental group (section A) and the control (section B), being a total of 28 adolescents, 17 men (61%) and 11 women (39%). Regarding the results: in general, significant statistics are observed in the pretest and post test of the experimental group ($p < .05$). On the other hand, in the style centered on the problem of the experimental group, significant differences were evidenced ($p < .05$), while the control group, there is an absence of statistical significance ($p > .05$) between the pre and post test. Likewise, in the style focused on emotion, for the experimental group, statistical significance was reported between the pre and post test ($p < .05$), unlike the sample of the control group ($p > .05$). Finally, in the style focused on the evaluation of the experimental group, in the before and after the application of the program, significant differences were evidenced ($p < .05$), in both the pre and post test of the control group sample There is no difference in significance ($p > .05$).

Keywords: coping, styles, adolescents.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La presente investigación se ha desarrollado, teniendo en cuenta, que en los últimos años se ha dado énfasis a las problemáticas que se han generado dentro de la etapa de la adolescencia y, sus constantes cambios físicos y emocionales; tal es el caso, que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014), define a la adolescencia como una etapa entre la niñez y la adultez, donde se manifiestan más cambios que en cualquier otra etapa. Como complemento, Frydenberg (1997), menciona que a inicios de la adolescencia se producen cambios relevantes en los diferentes ámbitos de la vida de la persona, los cuales son distinguidos como desafíos y oportunidades y, por lo general, se enfrentan con entusiasmo y expectativas; esto no se da de manera permanente, por lo que, al pasar del tiempo, esa visión inicial se ve estropeada y el entusiasmo inicial se reemplaza por una visión desalentadora.

En este sentido, se denota la importancia de asumir diferentes estrategias de afrontamiento, dentro de la adolescencia. Es así, que se hace necesario conocer, que el afrontamiento exige esfuerzos mentales y conductuales, constantemente cambiantes para conducir las demandas concretas, que sobrepasan los recursos de la persona, ya que las conductas pueden inclinarse a alterar la fuente de estrés; otras a adaptarse a la exigencia y finalmente, mostrar incapacidad para manejar los diferentes problemas. Mientras tanto, las estrategias efectúan acciones de cambios efectivos dentro de situaciones estresantes, que se da a través del afrontamiento centrado en el problema o centrado en la emoción (Lazarus y Folkman, 1991; Frydenberg, 1997; Frydenberg y Lewis, 1997).

Sobre las bases de las ideas expuestas, es necesario comprender con sensibilidad a los adolescentes sobre las presiones del mundo y concientizarlos para lidiar consigo mismos, en virtud, a lo que señala la OMS (2016) que numerosos adolescentes se ven sometidos a presiones para consumir sustancias psicoactivas y para empezar a tener relaciones sexuales, y ello a edades cada vez más tempranas y, los porcentajes de

estas conductas, en la actualidad, se han incrementado. Esto es evidenciado, por Richaud de Minzi (2003), al mencionar que, en el proceso de la adolescencia, tanto mujeres como hombres se enfrentan a diversos estresores en respuesta a la presencia de conflictos maduracionales, de identidad, de grupos de pares, disfuncionalidad familiar, etc.

Además, en los informes de EL PAÍS (2018) se menciona que el instituto universitario de medicina social y preventiva de la universidad de Lausana realizó un estudio con 1.687 adolescentes de Suiza, en donde, los resultados demuestran que un 60% de los adolescentes se siente víctima de violencia, el 11,2% han pasado por al menos una tentativa de suicidio; que se acrecienta en el caso de las mujeres. Asimismo, el responsable médico del cantón, Claude-François Robert, afirma que “el suicidio es la primera causa de mortalidad entre las personas de 15 a 29 años”. Otra revelación inquietante es que las jóvenes suizas (de entre 15 y 16 años) que están en pareja se han sentido víctimas de violencia y abusos sexuales por parte de sus novios en un porcentaje del 60%.

Los investigadores destacan el papel de las nuevas tecnologías en las que el ciberacoso ocupa un espacio importante, ya que en los últimos 10 años el uso constante de teléfonos móviles se ha generalizado entre los adolescentes. Todas estas razones, han generado una alarma mundial para trabajar por la erradicación de dichos problemas latentes, es así como se hacen presente, diferentes proyectos, entre ellos las ONG. Según refiere la revista Compromiso empresarial (2018), las ONG en la actualidad están consideradas como entidades prioritarias en la confianza de la comunidad, para eficacia de la reducción de los factores de riesgo que atraviesa la población vulnerable, aun a costa de instituciones reconocidas a nivel nacional e internacional, y sobre todo por encima de los partidos políticos, empresas y gobiernos. Asimismo, se hace hincapié que la ayuda de la población española a las ONG, ha aumentado significativamente, mostrando una discrepancia de 4% en dos años, es decir, en números es casi dos millones más, porcentaje obtenido por la asociación española de Fundraising (AEFr) (Estudio de perfil del donante, 2016).

Mientras tanto, en Perú se evidencian problemas psicosociales en los adolescentes, efectuado por los factores de riesgo y dificultades para afrontar las exigencias del medio en que se desenvuelven, es así como el Ministerio de Salud (2018) menciona que existen 1,150 adolescentes de edades que oscilan entre 12 a 17 años, con el registro de haber asistido a hospitales públicos para una atención médica, por adicción a la marihuana y a la cocaína, también, en los meses de enero a julio se han ofrecido tratamientos en los mismos establecimientos por problemas al consumo de alcohol, a una población total de 1,987 menores. Del mismo modo, la encuesta demográfica y de salud familiar (Endes) aplicada por el Instituto Nacional de estadística e informática (INEI, 2017) reveló, que el 13 % de mujeres adolescentes entre 15 a 19 años, por primera vez quedaron embarazadas o dieron a luz, siendo oficialmente madres; este porcentaje mostró el aumento de un 0,7% en comparación al año anterior.

En relación a las problemáticas mencionadas, se han implementado en el Perú, diferentes instituciones que trabajan prevención, promoción e intervención; como es el caso DEVIDA, que emplea los programas de familias fuertes, con el fin de beneficiar en la salud y desarrollo de los adolescentes de 10 a 14 años, y mejorar la comunicación padre-hijo, para evitar conductas de riesgo.

Las afirmaciones anteriores, concuerdan con la realidad de la población a trabajar. En efecto, dicha población pertenece a una organización denominada internacionalmente “Compassion”, que trabaja con niños y adolescentes con escasos recursos económicos, categorizados dentro de las poblaciones vulnerables. Cada niño y adolescente son apadrinados por personas extranjeras, que se ofrecen voluntariamente a ser padrinos de un niño a partir de los 3 o 4 años, hasta el tiempo que permanezca en la organización, que es normalmente hasta los 20 años.

Al visitar la organización, y recopilar la información de la dirección y del departamento de defensoría, que están a cargo un abogado y una psicóloga; se registraron casos de adolescentes desde los 13 a 15 años; con índices de maltrato intrafamiliar, conductas autolesivas, conductas delictivas,

deserción escolar, involucramiento con pandillas o barras, consumo de sustancias psicoactivas, etc. Sin duda, dicha población con índices de pobreza, se desenvuelve en un entorno desfavorable, con factores de riesgo permanentes y, al no contar con estrategias de afrontamiento positivas, se manifiestan comportamientos desadaptativos y mayor vulnerabilidad, influyendo en su bienestar psicológico e incluso en su propia vida (González et al., 2002; Cuadra et al., 2009). Sin embargo, se debe tener en cuenta, que el uso efectivo de una estrategia, ante una situación estresante, dependerá del tipo de evento estresor (Taylor,2007).

Finalmente, el interés por desarrollar esta investigación y proponer un programar preventivo, se ve manifiesto, en las diferentes problemáticas mencionadas anteriormente; que podrían ser mejor evaluadas y abordadas, si se implementaría y reestructuraría las estrategias de afrontamiento, que adquieren inapropiadamente los adolescentes.

1.2.Trabajos previos

A nivel internacional

López y López (2015), en su investigación denominado “Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos” realizado en España, con el fin de analizar la incidencia que tiene los datos demográficos del sexo e institución educativa en las estrategias de afrontamiento. Los resultados más resaltantes manifiestan que: las mujeres utilizan más estrategias que los hombres. En cuanto a la institución educativa se manifiesta que los adolescentes pertenecientes a centros privados emplean la mayoría de las estrategias.

Figuroa, Contini, Lacunza, Levín y Suedan (2005), hicieron su aporte con un estudio cuantitativo descriptivo sobre “Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán”. Se les aplico la escala de afrontamiento (ACS) y la escala de bienestar psicológico (BIESPS-J), los cuales permitieron constatar los siguientes resultados: Se demostró significancia estadística en el uso de estrategias de afrontamiento con nivel de bienestar psicológico alto y bajo. El nivel bajo de bienestar psicológica

está representado por un 45%, quienes aplicaron las siguientes estrategias: autoinculparse, falta de afrontamiento y reducción de la tensión. El 23% adolescentes, varones y mujeres, desarrollaron un alto nivel de bienestar psicológico, haciendo uso de estrategias centradas en la resolución del problema, tales como: concentrarse en resolver el problema, invertir en amigos íntimos, esforzarse, tener éxito, distracción física y preocuparse. Diferencias significativas entre estrategias y sexo.

Zambrano, Vera y Flores (2012), con su investigación descriptivo correlacional “Relación entre funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes embarazada”, aplicado en Colombia a 150 adolescentes en gestación con una edad promedio de 18 años, pertenecientes a tres instituciones prestadoras de salud (IPS) e inscritas al programa de atención a la adolescente gestante. Como información previa se obtuvo que la menarquía se les presentó principalmente a edades tempranas cuando tenían 12 años, y la edad que iniciaron sus relaciones sexuales fue a los 16 años; por otro lado, en el sistema familiar que se desenvolvían, un gran porcentaje era disfuncional (54%) y en menor medida funcional (46%). En los resultados se concluyó: las estrategias de afrontamiento tienen una relación directa y positiva con la funcionalidad familiar. Se hará uso de estrategias efectivas cuando haya un mayor grado de funcionalidad familiar y viceversa.

Gómez, et al. (2006), en su estudio sobre “Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática”. Los resultados que se evidenciaron fueron: Presencia de significancia estadística entre las estrategias utilizadas en la adolescencia temprana y tardía, así también entre la forma como ¿los hombres y mujeres afrontar los acontecimientos. Además, se evidencia que algunas estrategias actúan como factores protectores para el inicio del consumo de sustancias psicoactivas y del involucramiento en actos antisociales, sin embargo, otras tienden a favorecer la presencia de dichas conductas.

A nivel nacional

Aquije (2018), en su investigación descriptiva titulada “Estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en un colegio nacional del distrito de Barranco”, realizó una evaluación a 108 adolescentes entre 15 y 18 años de una institución educativa nacional, mediante la escala de afrontamiento (ACS) revisado y adaptado por Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014). Los resultados más significativos fueron: El estilo de afrontamiento más utilizado en estudiantes es centrado en el problema, así mismo la estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto a este estilo es focalizado en el problema. Dentro del estilo de afrontamiento centrado en la emoción es la ansiedad hacia el futuro la más utilizada. La estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto al estilo de afrontamiento centrado en la evaluación es reestructuración cognitiva. El estilo de afrontamiento utilizado por los varones y mujeres es el centrado en el problema y la estrategia más utilizada es focalizada en el problema.

Caycho (2016), hizo su aporte con la investigación “Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima”. Concluyó: En la muestra estudiada existe significancia estadística entre las estrategias de afrontamiento y algunas dimensiones de la percepción de la relación con los padres. Sin embargo, no se manifiesta significancia estadística entre hombres y mujeres, con lo que respecta a la percepción de los estilos parentales del padre y la madre; con excepción de la autonomía extrema de figura paterna, donde son los hombres que puntúan más alto a diferencia de las mujeres.

González y Quiroga (2016), dieron su aporte titulado “Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal, Monsefú”. Con lo que respecta a los resultados se halló: En los hombres predomina la dimensión estabilidad emocional y en las mujeres el tesón, sin embargo, ambos sexos coinciden en el uso de las estrategias de tener éxito y buscar diversiones relajantes. Hay una relación positiva entre la estrategia de buscar ayuda profesional y la dimensión energía, las estrategias buscar pertenencia y la dimensión tesón, las estrategias fijarse en lo positivo y tener éxito con la dimensión apertura mental. Por el contrario,

hay relación negativa entre la estrategia de ignorar el problema y la dimensión afabilidad, y las estrategias de reservarlo para sí y falta de afrontamiento con la dimensión estabilidad emocional.

Purisaca y Cajahuanca (2017), en su trabajo descriptivo correlacional “Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia constitucional del Callao”, evaluó a 112 escolares entre 13 y 17 años de una institución educativa del Callao, con la Escala de Depresión para adolescentes (EDAR) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Se halló: El estilo de afrontamiento más empleado es centrado a resolver el problema. Las estrategias más utilizadas fueron esforzarse y tener éxito, preocuparse y buscar diversiones relajantes.

A nivel local

Cruz (2013), aportó con su investigación “Dimensiones de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes”. Los resultados concluyeron: Existe una relación parcial entre las dimensiones de personalidad y las estrategias de afrontamiento en adolescentes. Correlación directa, de grado débil y significativa ($p < .05$) entre el subdimensión de perseverancia con la estrategia de fijarse en lo positivo. Correlación inversa, grado moderado y altamente significativa ($p < .01$) entre las dimensiones de estabilidad emocional y energía, y el subdimensión de personalidad de dinamismo con la escala de falta de afrontamiento. Correlación inversa, grado débil y significativa ($p < .05$) entre las dimensiones de personalidad de tesón y afabilidad; y los subdimensiones de personalidad de perseverancia, cordialidad y escrupulosidad con la estrategia de falta de afrontamiento. Correlación inversa, grado débil y significativa ($p < .05$) entre la dimensión de estabilidad emocional con la estrategia de autoinculparse.

Montero (2015), generó un estudio de tipo sustantivo correlacional denominado “Agresividad premeditada e impulsiva y afrontamiento en alumnos de secundaria del distrito de Florencia de mora”. Finalmente, los resultados fueron analizados; concluyendo: Existe correlaciones entre las escalas de agresividad premeditada e impulsiva y los estilos de

afrontamiento. En los resultados descriptivos, se hallaron niveles altos en las siguientes escalas de afrontamiento: concentrarse en resolver el problema, hacerse ilusiones, esforzarse y tener éxito. Por otro lado, niveles bajos en: buscar apoyo social, fijarse en lo positivo, resolución de la tensión, autoinculparse, ignorar el problema y acción social. Correlaciones inversas de grado débil y altamente significativa ($p < .01$) entre la escala de agresividad premeditada con las estrategias de: buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito y fijarse en lo positivo, del estilo dirigido a resolver el problema. Correlación directa de grado débil y altamente significativa ($p < .01$) entre la escala de agresividad premeditada y las estrategias: reducción de la tensión y reservarlo para sí, del estilo de afrontamiento no productivo. Correlación directa de grado moderado y altamente significativa ($p < .01$) entre la escala de agresividad premeditada y la estrategia de buscar apoyo social del estilo referencia a otros.

Urteaga (2014), en su investigación “Estrategias de afrontamiento y conductas antisociales y delictivas en adolescentes” halló evidencia estadística entre ambas variables. Específicamente se demostró: Una correlación directa de grado medio y altamente significativa ($p < .01$), entre las conductas antisociales y la estrategia de concentrarse en resolver el problema. Correlaciones inversas, con un grado de asociación medio y altamente significativa ($p < .01$), entre las conductas delictivas y las estrategias de esforzarse y tener éxito. Correlaciones inversas, de grado débil y significativa ($p < .05$), entre las conductas antisociales y las estrategias de esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo y buscar ayuda profesional.

1.3. Teorías relacionadas al tema

Antecedentes y definiciones del afrontamiento

Al visualizar el entorno, se percibe una constante búsqueda de diferentes formas de combatir y afrontar el estrés y los problemas, tanto así que se ha convertido en unos de los temas más tratados de la psicología. Sin embargo, para entender esta premisa, debemos saber que existe el planteamiento de dos posturas clásicas en el inicio de su desarrollo. Una se basa en el modelo animal, que fue concebida bajo los postulados de

la teoría de Darwin, donde consideraban al afrontamiento como, una serie de acciones que hacia el sujeto para afrontar los eventos adversos del entorno y regular la alteración psicofisiológica producida.

Luego, en los años setenta apareció la otra postura con un enfoque psicoanalítico, con la denominación de mecanismos de defensa, los cuales pretendían en medio de eventos estresores, determinar y organizar estilos o rasgos, para lograr la adaptación de la persona, (Lazarus y Folkman, 1991). Pero el primer modelo fue dejado de lado por su simplicidad, y el modelo psicoanalítico fue discutido y desligado por Lazarus y sus colaboradores; para luego popularizar y establecer el término afrontamiento. (Parker y Endler, 1996). Fueron ellos quienes propiciaron un nuevo enfoque, que consideraba al afrontamiento como un proceso, que tiene como objetivo dar una respuesta para favorecer a la adaptación de la persona, de manera que al cumplir con las exigencias del evento estresor, los actos realizados serán conscientes e intencionadas.

Estos autores, Lazarus y Folkman (1991), definen el afrontamiento como: la persistencia constante de elaborar procesos cognitivos y conductuales, para el beneficio y mejoría de los eventos específicos, ya sean externos e internos que excedan a los recursos que tiene el sujeto.

A partir de estas posturas y de los datos originales de Lazarus y colaboradores, es que empiezan a surgir otros enfoques. Algunos, por ejemplo, se han desvinculado del afrontamiento como proceso en constante cambio y de la evaluación cognitiva como fuente primordial que determina el afrontamiento.

Casullo y Fernández Liporace (2001), postulan que la capacidad de afrontamiento de un sujeto está relacionado a un conjunto de pensamientos, emociones y acciones que permiten generar una respuesta para solucionar situaciones estresantes y regular la ansiedad que producen.

De la misma manera, Tonarelli (2009), define al afrontamiento como una serie de acciones para dar respuesta a situaciones estresantes y desbordantes, siendo el objetivo, la reducción de los estímulos aversivos.

Además, el afrontamiento, también se manifiesta con un mayor desempeño cognitivo y conductual, ante situaciones que provocan estrés, como un medio para controlar, minimizar o tolerar las exigencias del medio externo e interno. (Halstead, Bennett, Cunningham, 1993)

Es así que, Sandín (2003), considera que el afrontamiento cumple la función necesaria como mediador entre los eventos estresantes vivenciados por las personas, las fortalezas y oportunidades personales y sociales que manifiestan para enfrentarlo y las repercusiones que influirán en la salud física y mental de las personas.

Por otro lado, Frydenberg (1993), conceptualiza al afrontamiento en consideración a los enunciados de Lazarus, como la manifestación de una serie de actos que se realizan en respuesta a las exigencias formuladas en la vida de la persona. Además, estos actos se presentan para cumplir objetivos como: modificar o regular el estímulo estresor, adaptarse a las exigencias del entorno, y para indicar la incapacidad que tenemos para afrontar algunas demandas.

Sobre la base de las ideas expuestas, dentro de la investigación se valida la referencia de Lazarus y Folkman (1986), quienes manifiestan que la dinámica de los cambios que se producen en el afrontamiento, causa discriminación y reevaluación entre la relación fluctuante persona-entorno, estas fluctuaciones pueden estar ligadas a los esfuerzos continuos y focalizados a cambiar el entorno, alterando la definición del evento o mostrando un mayor entendimiento. En efecto, el afrontamiento, se ve influenciado por reevaluaciones cognitivas, que contradicen a la evaluación del hecho que la siguen y cambian.

Atendiendo a estas consideraciones, Lazarus y Folkman (1986), recalcan que los aspectos innegables que tienen el afrontamiento son: dinámico y cambiante.

Modelos teóricos del estrés y el afrontamiento

Modelo transaccional del estrés: la evaluación cognitiva

Esta teoría habla sobre la evaluación cognitiva, como una acción que permite evaluar los hechos y constatar si el hecho es un estímulo estresor o no, logrando que el individuo pase por un proceso secuencial, de evaluación primaria, secundaria, y finalmente por un procedimiento de reevaluación (Lazarus & Folkman, 1986).

Sandín (2009), menciona la descripción de cada fase del proceso secuencial, que se debe pasar para la evaluación cognitiva:

La evaluación primaria: discrimina cualquier acontecimiento irrelevante, siempre y cuando no altere o arriesgue el equilibrio del ser humano. Para que se ha positiva, los resultados deben brindar bienestar y equilibrio. Por el otro lado, el resultado es estresante.

La evaluación secundaria: después de discriminar el hecho, el individuo busca sus propios recursos y estrategias para enfrentar satisfactoriamente las exigencias del entorno que se desenvuelve, considerando las repercusiones que puede conllevar dichas estrategias. Se observa que estas dos primeras evaluaciones, se manifiestan de manera subjetiva.

La reevaluación: da la oportunidad de reformular una respuesta en base a la valoración anterior que ha permitido tener una nueva información del medio donde se desarrolló la demanda.

Modelo transaccional de Lazarus y Folkman: afrontamiento.

Muchos investigadores del afrontamiento han considerado como base los postulados desarrollados por Lazarus y Folkman (1984) sobre el estrés, el cual es dirigido por un esquema procesual, donde el factor mediador que participa entre un evento estresor y la adaptación del individuo, en el aspecto físico y psíquico; es el afrontamiento. Luego, al discriminar el acontecimiento como un posible estímulo estresor, ya sea por sobrepasar los recursos o valorarlos con una actitud desafiante, la persona tendrá que poner en práctica un conjunto de acciones que le va a permitir regular las

exigencias internas o externas, para disminuir o evitar el aumento del estrés, con el fin de reestablecer el equilibrio (Lazarus, 1993).

Se le hace mención de un proceso dinámico, al uso de acciones que emplea el individuo para realizar el intento de controlar la diferencia entre la valoración de las exigencias del acontecimiento y los recursos, con los cuales se cuenta; no siempre estas acciones estarán condicionadas a solucionar el problema, sino también a reevaluar, reconocer, o huir de ella. Por consecuencia, este proceso, es independiente de los resultados obtenidos, además, se caracteriza por ser intencional y flexible, por lo tanto, no es solo una acción defensiva contra el estresor (Bermúdez, 1996).

Es por el mismo hecho, que los individuos son seres particulares a la hora de reaccionar ante un mismo estímulo estresor, es esta premisa, que pone a prueba la necesidad de la presencia de mediadores o reguladores que trabajen en el nivel de impacto que puede ocasionar una situación, así como de la forma de reaccionar ante ella. Se debe tener en cuenta, que el tipo de afrontamiento que se realizará posteriormente, estará condicionado por la discriminación que el individuo haga sobre el evento amenazante. Estas razones corresponden a una evaluación primaria, la cual se manifiesta como: irrelevante, estresante o positiva, sin embargo, si se percibe alguna amenaza o desafío, continuamente se pondrá en acción el segundo proceso cognitivo, con el objetivo de reconocer la accesibilidad de los recursos y capacidades, que serán necesarias para emplear, contra las exigencias del evento presenciado (Lazarus y Folkman, 1984). Mientras que el individuo cuente con los recursos y capacidades necesarias para resolver dicho evento, podrá lograr la reducción de la percepción amenazante, aumentando su seguridad para resolverlo, e incluso utilizar un carácter de desafío; por lo tanto, la valoración primaria se verá influenciada.

En resumen, las evaluaciones anteriormente mencionadas, tienen como objetivo, lograr un cambio en el evento o en la percepción que se da en medio de la influencia de otros factores externos, para que así se manifiesta un ajuste adecuado a la situación, de manera realista y adaptativa. Siendo

este el único medio que la persona tiene para desarrollar y establecer estrategias de acción relacionadas a la posibilidad de cambiar la situación, ya sea focalizando el problema o la bien la emoción, pudiendo alternarse durante el proceso interactivo entre el sujeto y el evento estresor.

Sin embargo, Jorques (2015), enfatiza el contexto como el indicador que dependa la aplicación de algunas estrategias, cambiando durante el tiempo o a través de los acontecimientos, como, por ejemplo, en la búsqueda de apoyo emocional o resolución de problemas. Además, hace hincapié que algunos rasgos de personalidad están asociados a la reevaluación positiva o al autocontrol, logrando una mayor estabilidad en ellas.

La última idea expuesta, sobre la influencia de los estilos de personalidad en el afrontamiento, también fu considerado por Kobasa (1982), quienes involucran a la firmeza, como parte del resultado eficaz, en el afrontamiento del estrés, ya que se caracteriza por mostrar compromiso al accionar, o controlar la propia vida y los constantes cambios como desafío. Es por eso, que Lazarus y Folkman, definen al afrontamiento como una respuesta, cuyos objetivos son: solucionar, ya sea cambiando el entorno o adquiriendo otras estrategias de actuación, para regular el patrón emocional y físico, y así reestablecer el bienestar.

El modelo de afrontamiento de Frydenberg

La teoría de Frydenberg (1993), se base en el modelo teórico de Lazarus, donde discrimina una variedad de conjuntos que participan en la gestión cognitiva y afectiva, que se da como respuesta al estímulo estresor, en la búsqueda del bienestar de la persona. Funcionalmente, el afrontamiento se manifiesta como una expresión, ante las demandas plasmadas por el medio, donde se desenvuelve el ser humano.

En conclusión, la teoría de Frydenberg (1997), resalta y hace hincapié en la reevaluación de los resultados. Lo que manifiesta, la importancia de lograr un aprendizaje, mediante una retroalimentación constructiva, independientemente de que los resultados hayan sido favorables o no.

Finalmente, en la actualidad, han aparecido nuevos enfoques teóricos, que ven al afrontamiento desde una perspectiva situacional (temporal) y disposicional (estable), según el tipo de exigencia del contexto. La primera perspectiva, hace referencia las estrategias temporales, que dependen de la situación o contexto para hacer uso de ellas. Las estrategias estables, se relacionan con los rasgos de personalidad, evidenciando que las personas no accionan al azar sino por determinadas características propias.

Funciones

En el afrontamiento, las funciones, tienen que ver con el propósito del uso de cada una de las estrategias empleadas, esto hace referencia, que los resultados son dirigidos, por el efecto que las estrategias tienen con relación a la solución de los eventos estresores (Flores, 2017).

Por ello, se hace necesario, que el afrontamiento, permita la adaptación al medio, mediante la interacción con el evento y la habilidad del individuo, para enfrentar a las constantes exigencias que se presentan en el entorno de interrelación, de manera que no se evite ni se huya de la situación; sino que el enfoque sea, la solución de la misma (Flores, 2017).

Al trabajar, con respecto al aspecto psicológico de la conciencia, se hace presente la premisa del “yo”, en este margen, son muchos los autores que verifican la presencia de varias funciones del afrontamiento, (Bermúdez, 1986; Lazarus y Folkman, 1986). A continuación, se describirán tres de ellas: verificar los datos adecuados del entorno, sostener condiciones internas eficientes tanto para acción y el procesamiento de los datos y mantener la libertad de expresión corporal y la autonomía, haciendo uso del propio repertorio, con la libertad de elección.

Mechanic (1974), desde un aspecto psicosocial, desarrolla la definición de afrontamiento, identificando tres funciones: hacer frente las exigencias sociales del entorno, preparar el nivel de motivación que se necesita para afrontar tales exigencias y sostener un equilibrio psicológico estable, para dirigir y guiar las fortalezas y recursos contra las exigencias ambientales externas.

Mientras tanto, Mark Greenberg (1997), sus estudios permiten evidenciar ciertas mejoras en relación a la respuesta que se da ante eventos desbordantes, tales como: mejoras en las actividades cognitivas sociales, mejor autocontrol y dominio, mejor eficacia en la resolución de conflictos, climas favorables en las relaciones interpersonales, mayor análisis y juicio para realizar un acto y mejor planificación cognitiva al resolver problemas.

Son estos tres tipos de funcionamiento, que permiten al afrontamiento, disminuir las posibilidades de la aparición de un trastorno emocional, en el hecho que el individuo muestra mejoría y logra cambiar la manera en el que experimenta la situación, objetivamente.

En términos generales, los resultados que muestran una tendencia satisfactoria para el ser humano, con lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, están vinculadas con la adaptación, resolución de problemas y el éxito social; sin embargo, los resultados que tienden al fracaso, en el uso de las estrategias son: el aislamiento, la agresividad, la depresión y conductas delictivas o socialmente desadaptativas. Por consecuencia, para desenvolverse adecuadamente en el entorno social, es necesario conocer, interpretar y responder de forma adecuada a los eventos de dicho entorno. Al interactuar con los demás, se debe aprender a crear juicios, para conciliar las expectativas y necesidades propias con la de los demás (Shapiro, 1997).

Dando importancia, al propósito que cumple el afrontamiento, tanto en las exigencias externas o internas que producen el estrés, como en la condición emocional desfavorable (Robles y Peralta, 2006). Los estilos pueden estar focalizados a la emoción o al problema, de la misma manera, se desarrolla dos funciones: manipular el problema y equilibrar la respuesta emocional.

Estilos y estrategias de afrontamiento

Estilos

El estilo de afrontamiento son procedimientos que ayudan a regular y encaminar las emociones, con el fin de intervenir en el modo de expresar una respuesta a un evento exigente o estresor, teniendo como propósito la adaptación, en los diferentes contextos. Además, la personalidad se hace presente en los rasgos que se han establecido, en las respuestas emitidas (Lazarus & Folkman, 1986).

En consideración al planteamiento de Lazarus, Endler y Parker (1990), consolidan la idea de que la personalidad puede visualizarse como característica del estilo de afrontamiento, al definirlo como patrones conductuales relativamente estables.

Sobre el asunto, Lazarus y Folkman (1986), identifican dos estilos de afrontamiento:

Afrontamiento enfocado en la emoción: el propósito primordial de este estilo, es reducir o eliminar toda respuesta emocional producida por un estímulo estresor, focalizando los propios pensamientos, sentimientos y conductas, e invalidando la postura de cambiar la situación por el temor a no lograrlo. Sin embargo, al hacer uso excesivo de este estilo puede conllevar al individuo a huir o evitar afrontar la realidad del acontecimiento, evidenciando repercusiones desfavorables a largo plazo.

Afrontamiento centrado en el problema: se focaliza principalmente a alterar el evento estresor, permitiendo al sujeto ser consciente de sus capacidades para encaminarlas al logro de resultados satisfactorios. El estilo actúa individualmente, en la persona y el entorno, dependiendo del acontecimiento; no obstante, su fin es mejorar la relación entre ellos.

Como complemento, Frydenberg y Lewis (1997), integran un nuevo estilo, denominado "afrontamiento de evitación", la cual trata de evitar el problema, ignorando y haciendo uso de distractores, mediante la realización de otras actividades y conductas.

Con respecto al primer y segundo estilo, están integrados por estrategias productivas, por ende, se desarrollarán como estilos funcionales, porque se va a lograr definir el problema, identificar soluciones, y realizar acciones para dar una respuesta favorable. Mientras que, el tercer estilo es disfuncional, por la incapacidad de manejar y expresar los sentimientos, para ser realista y afrontar los problemas directamente, por el mismo hecho, las estrategias no son productivas (Frydenberg, 1997).

Finalmente, la investigación corresponde con el modelo de Billings y Moos, que consideran tres estilos de afrontamiento: focalizado en el problema, focalizado en la emoción y focalizado en la evaluación.

Estrategias

Según Taylor (2017), las investigaciones señalan que existe una amplia gama de estrategias que las personas utilizan para afrontar situaciones estresantes. Sin embargo, el uso y el éxito de estas, se dará según el tipo de evento estresor.

Por tal efecto, Brea (2009), precisó la definición de las estrategias de afrontamiento, como un procedimiento concreto, empleado en cada acontecimiento, teniendo en cuenta su capacidad alternarse según la condición que se presente.

Della (2006), hace énfasis al afrontamiento con la denominación “ponerse en marcha”, explicando que no solo se trata de accionar o ponerse en marcha, para garantizar el éxito del proceso. Es así que, si al hacer uso de una determinada estrategia, trae éxito en la solución del problema; entonces la persona va optar por volver a utilizarla en situaciones similares, de lo contrario se provee de otro recurso.

Al valorar el estudio de Lazarus y Folkman (1991), se visualizan a las estrategias como acciones efectivas en el cambio de eventos desbordantes, encauzadas a la solución concreta del problema o la eliminación de estados negativos, sin generar una solución. Además, varían según las exigencias del contexto.

Por otro lado, Frydenberg y Lewis (1997), confirman la posibilidad de hacer una discriminación entre afrontamiento global y específico, es decir la manera como el adolescente confronta cualquier situación (general) y un problema en particular (específico). En base, a estos estudios se estableció 18 estrategias, que a continuación se describen:

Concentrarse en resolver el problema: se fija la atención en la resolución del problema, haciendo un estudio analítico de diferentes puntos de vista y alternativas. Ejemplo: “Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades”.

Esforzarse y tener éxito: se pone en práctica, conductas que evidencian, dedicación, compromiso y ambición. Ejemplo: “Trabajar intensamente”.

Invertir en amigos íntimos: es el esfuerzo por establecer una relación personal e íntima. Ejemplo: “Pasar más tiempo con la persona con quien suelo salir”.

Buscar pertenencia: las acciones se rigen por lo que piensan los demás, mostrando preocupación e interés por ser aceptado en un grupo. Ejemplo: “Mejorar mi relación con los demás”.

Fijarse en lo positivo: focalizar la atención a las evidencias positivas de cada situación manifiesta, desarrollando una visión optimista. Ejemplo: “Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas”.

Buscar diversiones relajantes: invertir el tiempo en actividades de ocio, que son relajantes y placenteros para la persona. Ejemplo: “encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento musical”.

Distracción física: se desempeña en actividades que requieran hacer deporte, mantenerse en forma, etc. Ejemplo: “Hago ejercicios físicos para distraerme”.

Buscar apoyo social: Consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Ejemplo: “Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir adelante”.

Buscar apoyo profesional: Esta estrategia consiste en buscar la opinión de un profesional. Ejemplo “Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo”.

Acción social: interés por sus relaciones con los demás en general y, específicamente, como una manera de recibir ayuda a través de pasar tiempo con ellos. Ejemplo: “Unirme a gente que tiene el mismo problema que yo”.

Buscar apoyo espiritual: poner su confianza en la oración hacia Dios o buscar ayuda de un líder creyente. Ejemplo: “Dejar que Dios se ocupe de mi problema”.

Preocuparse: tendencia a ponerse ansioso por las situaciones que podrían pasar en un futuro, en términos generales y concretos. Ejemplo: “Preocuparme por lo que está pasando”.

Hacerse ilusiones: anticiparse al resultado de situaciones, teniendo la esperanza y expectativa positiva que habrá un final feliz. Ejemplo: “Esperar a que ocurra algo mejor”.

Falta de afrontamiento: no hay la presencia de una acción de confrontación ante el problema, y se tiende a presenciar síntomas psicosomáticos. Ejemplo: “No tengo forma de afrontar la situación”.

Ignorar el problema: no se logra reconocer la presencia de un problema, negando o descuidándolo conscientemente. Ejemplo: “Saco el problema de mi mente”.

Autoinculparse: se ameritan la responsabilidad de sentirse culpables de los problemas y preocupaciones que tienen. Ejemplo: “Me considero culpable de los problemas que me afectan”.

Reducción de la tensión: existe la intención de sentirse bien, buscando opciones para relajar la tensión. Ejemplo: “Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas”.

Reservarlo para sí: prefiere huir de los demás para que no sepan de sus problemas. Ejemplo: “Guardar mis sentimientos para mí solo.”

Se debe tener en cuenta, que el uso adecuado de las diferentes estrategias, va a depender del tipo de estresor y rasgos de personalidad de la persona

(Robles y Peralta, 2006). Para una mejor valoración de esta premisa, es necesario reconocer los recursos los que se dispone, ya sean físicos, sociales o personales; como: la salud, las creencias existenciales, el apoyo social, las habilidades para resolver conflictos

Integrando los estilos y las estrategias, se pone en manifiesto, que el afrontamiento centrado en la emoción, busca la funcionalidad de procesos cognitivos para reducir el nivel del desorden emocional, empleando estrategias de evitación, aislamiento, minimización, atención selectiva, conjeturas positivas y la sustracción de valores favorables a las situaciones negativas. El propósito es que no haya un daño psicológico, o que por lo menos, dichas estrategias puedan mitigar el daño, provocado por el estímulo estresor.

Por otra parte, Robles y Peralta (2006), añaden que en el primer estilo se pueden incluir estrategias responsables de cambiar las presiones ambientales, el proceso, los recursos, los obstáculos, etc., y en el segundo, se incluyen estrategias para realizar, cambios en la motivación y en el pensamiento, como el cambio de expectativas, necesidad de buscar gratificación en los demás, disminución en la presencia del “yo”, la integración de nuevos patrones de conducta o aprendizaje de recursos procesos actuales.

Factores protectores y de riesgo en la adolescencia

Con los constantes casos relevantes de la salud física y mental del adolescente, en forma particular; empezó a surgir el empleo de la teoría del riesgo (Donas Burak, 1998). Siendo los casos relevantes: el consumo de sustancias psicoactivas, trastornos afectivos y depresivos, y el suicidio.

Los factores de riesgo, se manifiestan como características visibles en el sujeto, familia, comunidad o grupo de interacción, que se evidencian como amenaza para acarrear un daño o exponerse a una situación desfavorable (Fletcher, Fletcher y Wagner, 1989; Donas Burak, 1998; Pita Fernández, Vila Alonso y Carpena Montero, 1997). Por otro lado, los factores protectores, también tienen características visibles, sin embargo, permiten

la probabilidad del éxito del desarrollo humano, el bienestar físico o la restauración de la misma y que pueden actuar como un soporte ante las amenazas de los factores de riesgo (Donas Burak, 1998). Las investigaciones realizadas por varios estudios, consolidan la idea, que, para consolidar el reconocimiento de los factores de riesgo, se necesita, información de los factores de protección (Castro Solano, 2000; Castro Solano y Casullo, 2000)

En referencias a los factores protectores, cumplen la función de ser obstáculos para contrarrestar cualquier acontecimiento estresante que perjudique al adolescente; con la ayuda del reconocimiento de las estrategias que el afrontamiento tiene para generar un elevado grado de bienestar psicológico, además esto permitirá detectar los posibles factores protectores que el sujeto cuenta. De lo contrario, las estrategias que se vinculan a un bajo grado de salud, ayudarían a reconocer los factores de riesgo, que están ocasionando la vulnerabilidad del adolescente.

Por otro lado, dentro de estos temas se hace presente la resiliencia, que se expresa como la capacidad desarrollado en el ser humano para la adaptación constante en diferentes eventos extremos (Melillo y Suárez, 2001; García, 2002).

Con relación al aspecto de ciencias de la salud, se hace presente para otorgar al individuo un elevado potencial de flexibilidad, adaptación y superación; ante los diversos eventos de riesgos que se interponen en la vida, para acabar con el equilibrio y bienestar de dicho individuo.

Frydenberg (1997), hace hincapié que la incapacidad de afrontar preocupaciones o problemas, puede acarrear conductas de riesgo en el adolescente, como, agresividad, violencia, el consumo de sustancias psicoactivas, trastornos de alimentación.

Es así que, Wills y colaboradores, se centran en el aspecto del consumo de drogas, dentro de la cual, considerar que esta conducta se desarrolla como una estrategia más de evitación. Haciendo un análisis más profundo, se detectan tres motivaciones que conllevan a dicha conducta: evitar

recordar los problemas que están generando preocupación, regular o disminuir los estados emocionales que no son agradables y buscar soluciones poco reales a sus problemas. En resumen, Wills y Hirky (1996), reafirman que estos motivos, coinciden con el propósito del empleo de las estrategias de evitación del afrontamiento, entonces, el consumo de drogas va más allá de solo ser una alternativa con mayor accesibilidad, sino que también es una conducta de evitación. Asimismo, afirman que, al ver la realidad, nos damos cuenta que el uso de las estrategias de evitación conlleva al incremento del estrés, es así que da cabida a la presencia de nuevos estímulos estresores, reduciendo el acceso a disponer de los recursos personales y sociales, dejando una mayor probabilidad para que la persona vuelva a consumir drogas, como una conducta de evitación.

Por último, es necesario tener en cuenta, que el afrontamiento ayudará a disminuir el estado emocional desfavorable, siempre y cuando sea efectivo, en caso contrario, se verá afectado el bienestar físico y mental; incrementando el porcentaje del riesgo de morbilidad y mortalidad (Cassaretto et al., 2003).

Afrontamiento en la adolescencia

Ávila, Jiménez y González (1996), valoran a la adolescencia como una etapa, que se caracteriza por la presencia de diversos conflictos personales y sociales, se verán en la necesidad de poner en práctica sus recursos para afrontar las situaciones y no estar inmerso a conductas de riesgo.

Enfatizando, a esta etapa, como una variante de cambios constantes y relevantes en la personalidad, construcción de la identidad, planeación del proyecto de vida (Figueroa et al., 2005). Estos constante cambios pueden aumentar los niveles de estrés del adolescente (ISON, 2003), viéndose en la necesidad de evocar competencias psicosociales necesario para hacer frente en un futuro, la vida adulta. Sin embargo, cuando no existen las competencias adecuadas, se pueden manifestar conductas desadaptativas, ocasionando en el adolescente una mayor vulnerabilidad, viéndose afectada su vida. (González et al., 2002, Cuadra et al., 2009).

Por todo ello, Wadsworth et al. (2005), concluyen que el afrontamiento se hace presente en cada experiencia propia del adolescente, como base de un proceso adaptativo para el manejo de los estímulos estresantes.

Mestre y Fernández (2007), añaden, que al utilizar constantemente los mismos estilos de afrontamiento ya sean positivos o negativos, para cualquiera situación, se desarrolla como una rutina, hasta el punto de accionar simulando respuestas automáticas. Por consecuencia, se necesita de un esfuerzo persistente, practicando consecutivamente, para modificar los estilos negativos que se han instaurado como predominantes, para tomar decisiones desfavorables.

Frydenberg y Lewis (citado por Villegas, 2012), también consideran esta etapa como la más vulnerable, por sus diversos cambios físicos y conductuales, por las exigencias de su entorno y por negligencias en él y su entorno, sino se logra afrontar todas estas situaciones, el adolescente puede pasar por conflictos como: la violencia, depresión, el consumo de sustancias psicoactivas, trastornos de alimentación, etc. No obstante, hay adolescentes que adquieren los recursos y estrategias necesarias, mostrándose resilientes en cada momento desbordante de su vida, pronosticando una vida adulta, favorable.

Compas, Orosan y Grant (1993), afirman que el estilo centrado en la emoción, se desarrolla durante toda la etapa evolutiva del adolescente, es por eso que posiblemente al evaluarlos, sea el estilo predominante en ellos.

Seiffge-Krenke (1998), refiere que el adolescente muestra una maduración sociocognitiva a partir de los quince años, donde se manifiesta un mayor porcentaje estrategias de afrontamiento. También menciona, que la aproximación y la evitación; se observan mayormente en la adolescencia temprano, a diferencia de la adolescencia tardía, que se presenta la aproximación con sus componentes: cognitivo y conductual.

Según Patterson y McCubin (citado por Domenech, 2005), postularon cuatro medios, por los cuales los adolescentes se agencian para afrontar alguna situación:

A través de vivencias previas, donde el afrontamiento correspondió a una situación similar.

Por medio de la observación de modelos relevantes, como puede ser la familia.

A través de la autoobservación y análisis de la propia fisiología y vulnerabilidad.

Por medio de la persuasión social, comenzando por los padres, compañeros y demás personas relevantes para ellos.

En la dinámica familiar, Herman y McHale (1993), mencionan que existen una serie de estudios, los cuales relacionan a las estrategias de afrontamientos con el tipo de relación padre-hijo, concluyendo que un mayor uso de estrategias para accionar ante un evento estresor, está condicionado por la comunicación eficaz, calidez e intimidad, que los padres establecen con sus hijos. Para complementar, Dusek y Danko (1994) hacen referencia, que los sujetos que visualizan a sus padres como: despreocupados y negligentes, tienden a aplicar un afrontamiento más concreto, por otro lado, el que los percibe como: amable y como soporte emocional el afrontamiento lo focalizan en el problema. Por último, los que describen a sus padres con mayor carácter y supervisión se involucran con un afrontamiento, focalizado en lo emocional y cognitivo.

En base al modelo cognitivo, Richaud de Minzi (2005), considera que el comportamiento del adolescente es influenciado en mayor porcentaje por el tipo de relación que lleva con sus padres que por la conducta de los mismos.

Por otro lado, Ebata y Moos (1994), manifiestan que los jóvenes usan con menor frecuencia estrategias de aproximación a diferencia de los adolescentes de mayor edad. Además, perciben a los estresores con la posibilidad de ser controlados y cambiados con facilidad, por lo que tienden a buscar apoyo social.

Con referencia al género, los resultados varían de un estudio a otro, sin embargo, adquieren un nivel de coincidencia. Frydenberg y Lewis (1993a), definen a la diferencia entre géneros con una frase: “los chicos hacen deporte y las chicas se orientan hacia otros”. Dando a entender que las chicas tienen mayor grado de preocupación que los chicos, ya que perciben una mayor cantidad de sucesos estresantes, procedentes esencialmente del entorno familiar e interpersonal, con un nivel promedio utilizan más estrategias, y están dispuestas a recibir apoyo emocional y hacerse ilusiones. Mientras tanto, los chicos prefieren ignorar el problema, haciendo uso de distractores como, la actividad física y la búsqueda de diversión relajante, aunque, el no puedan evitar el problema, ellos optan por ser autosuficientes, y resolverlos por sus propios medios.

En termino generales, los autores que hacen referencia al sexo, como indicador para valorizar el tipo de estrategia que se va a emplear; como Endler y Parker (1990), quienes evidenciaron que las mujeres ante los problemas, se focalizan mayormente en la emoción, a diferencia de los hombres que tienden a focalizarse en el problema.

1.4. Formulación del problema

¿Cómo influye la aplicación del programa de prevención en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo?

1.5. Justificación del estudio

La relevancia del estudio se evidencia en base a la recolección de datos que se ha obtenido, que aporta para el descubrimiento de nuevos aspectos que se desconocían de la variable; por consiguiente, este hecho beneficia a la vez a los profesionales de ciencias humanas, en las intervenciones que se realicen en organizaciones no gubernamentales, y en general en el enfoque educativo; por otro lado, a nivel social, este programa preventivo provee de recursos a los adolescentes de una organización no gubernamental para enfrentar las diversas demandas de la sociedad y que hagan posible su autorrealización, logrando a la vez contribuir con la sociedad. Por último,

representa un antecedente para futuras investigaciones, y nuevos aportes para el desarrollo de la variable.

1.6. Hipótesis

Hi: La aplicación del programa de prevención influye significativamente en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo, 2019.

Ho: La aplicación del programa de prevención no influye significativamente en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo, 2019.

1.7. Objetivos

General

Determinar en qué medida la aplicación del programa de prevención influye en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo, 2019.

Específicos

Identificar el nivel de influencia del programa de prevención en el estilo centrado en el problema en los adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo antes y después de la ejecución del programa preventivo.

Valorar el nivel de influencia del programa de prevención en el estilo centrado en la emoción en los adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo antes y después de la ejecución del programa preventivo.

Hallar el nivel de influencia del programa de prevención en el estilo centrado en la evaluación en los adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo antes y después de la ejecución del programa preventivo.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

La investigación está clasificada dentro del diseño cuasiexperimental, siendo un estudio prospectivo, longitudinal y analítico. (Sánchez y Reyes, 2009)

G.E.: 01 – X - 02	
G.C.: 03	04

Donde:

G.E.: grupo experimental.

G.C.: grupo control.

01 y 03: Pretest de la escala de estrategias de afrontamiento.

X: Programa de prevención en estrategias de afrontamiento.

02 y 04: Post test de la escala de estrategias de afrontamiento.

2.2. Variables, operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de la variable Afrontamiento.

Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Afrontamiento	Son procesos que regulan y guían las emociones, influyendo en nuestra forma de dar respuesta a una situación demandante o de estrés, siendo estas respuestas adaptadas según el contexto. Así	Esta variable ha sido medida a través del puntaje que el sujeto ha obtenido de manera general en cada estilo y por cada dimensión que están conformado los estilos; en la escala de	Afrontamiento centrado en el problema	Evasión a través de la diversión Ítems: 3, 22, 26, 43 focalizada en el problema Ítems: 1, 10, 12, 13, 19, 40, 41 Evasión a través de la actividad física Ítems: 11, 21, 23, 33 Apoyo emocional: Ítems: 4, 14, 27, 35	Intervalo
			Afrontamiento centrado en la emoción	Descarga emocional y Somatización Ítems: 5, 36, 45, 46 Autoinculparse Ítems: 7, 29, 37	

también, son respuestas que emitimos, en base a los rasgos incorporados en nuestra personalidad (Lazarus & Folkman, 1986)	estrategias de afrontamiento	Fatalismo Ítems: 9, 15, 31, 39. Ansiedad Ítems: 2, 25, 34, 42. Aislamiento Ítems: 8, 18, 30, 38
	Afrontamiento centrado en la evaluación	Reestructuración cognitiva Ítems: 20, 24, 32, 44 No acción Ítems: 6, 16, 17, 28

Tabla 2

Operacionalización del programa preventivo.

Variable independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Programa preventivo	Es un conjunto coherente de acciones encadenadas y construidas a partir de una evaluación de necesidades, buscando la creación o adaptación de actividades dirigidas al cumplimiento de los objetivos realistas trazados como metas del programa a implementar. (Romero, Zarate, Zorzer, 2009)	Actividades basadas en 10 objetivos, que se aplicaron en 10 días, durante el periodo de 5 semanas (2 veces por semana), con la duración de 50' cada actividad.	Afrontamiento centrado en el problema Afrontamiento centrado en la emoción	Estableciendo lazos de amistad Batallaré y venceré. Soy un fitness resolviendo problemas Stalkeando en tiempo de crisis La catarsis es mi alivio Dando like a mi inocencia Formando una alianza espiritual Respirando me relajo	Nominal
			Afrontamiento centrado en la evaluación	Lo que pienso, hace la diferencia Las barreras existen para ser vencidas	

2.3. Población y muestra

Población

Está conformada por 50 estudiantes, entre 13 y 15 años de edad, de ambos sexos; con grado de instrucción del 1° al 4° año de secundaria, pertenecientes a una organización no gubernamental del distrito El Porvenir, Trujillo.

Muestra

Se seleccionó de manera intencional, siendo un muestreo no probabilístico que estuvo conformada por el grupo experimental y el control de una organización no gubernamental, son un total de 28 adolescentes, 16 hombres (57%) y 12 mujeres (43%).

Tabla 3

Muestra del grupo experimental y control

SECCIÓN	EXPERIMENTAL	CONTROL	TOTAL
A	12	_____	12
B	_____	16	16
TOTAL	12	16	28

Criterios de Inclusión:

Adolescentes registrados en la organización no gubernamental.

Adolescentes de 13 a 15 años de edad.

Adolescentes que asisten a la organización el día de la evaluación.

Criterios de exclusión:

Adolescentes que no estén registrados en la organización no gubernamental.

Adolescentes menores de 13 y mayores de 15 años.

Adolescentes que no asistan a la organización el día de la evaluación.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Técnicas

Evaluación Psicológica: es un procedimiento secuencial de medición, que se inicia registrando la información, del aspecto psicológico de la persona, para luego analizarlo e integrarlo; se hacen uso de observación conductual, entrevistas, estudio de caso, pruebas, etc. (Cohen y Swerdlik, 2002)

Instrumento

La escala de afrontamiento adolescente en su adaptación abreviada española, está formada por 46 ítems agrupados en tres estilos de afrontamiento: centrado en el problema, centrado en la emoción y centrado en la evaluación; y 11 factores o dimensiones: Evasión a través de la diversión, Focalizado en el problema, que incluye requerimiento de información y acción, Evasión a través de la actividad física, Apoyo emocional, Descarga emocional y somatización, Autoinculparse, Fatalismo, Ansiedad, Aislamiento, Reestructuración cognitiva y No acción.

Ficha técnica.

Nombre de la prueba: Adolescent Coping Scale (ACS).

Autor original: Frydenberg y Lewis (1997).

Adaptación española: Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014). Lima

Administración: Colectiva e individual.

Duración: 20 minutos.

Aplicación: Adolescentes y adultos.

Significación: Evalúa los estilos y estrategias de afrontamiento.

Usos: Educativo, clínico y en la investigación.

Materiales: Cuestionario que contiene los ítems y sus alternativas de respuesta. Plantilla de calificación.

Descripción de la prueba

La escala de afrontamiento adolescente (ACS), fue creada por Frydenberg y Lewis (1997) con el fin de proponer el uso de estilos y estrategias de afrontamiento tanto en adolescente y adultos. Esta escala está conformada por 46 ítems de tipo cerrado, según la escala de Likert, además, sus respuestas son valoradas por números entre 1 (no me ocurre nunca) y 5 (me ocurre siempre) y son calificados positivamente, siendo su puntuación máxima de 230 y la mínima de 46.

En primera instancia Frydenberg y Lewis desarrollaron la (ACS), orientados por el modelo de Lazarus, quien agrupo 18 estrategias en tres estilos básicos: dirigidos a resolver el problema, en relación con los demás y afrontamiento improductivo. Luego, en Argentina, Richaud de Minzi (2003), se interesó por este postulado y decidió realizar una versión abreviada de la versión española, participaron 800 adolescentes entre 13 y 15 años de ambos sexos y de estatus social media de Buenos Aires. Los resultados se realizaron por medio del análisis factorial exploratorio por rotación Oblimin, obteniendo una versión abreviada de 46 ítems agrupados en 11 estrategias del afrontamiento. Los coeficientes de confiabilidad fueron satisfactorios.

Finalmente, Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014), también mostraron interés por este tema y decidieron elaborar las propiedades psicométricas en una muestra de 240 estudiantes universitarios de 16 a 19 años, obteniendo una confiabilidad y validez satisfactoria en la estructura de 11 dimensiones propuestos por Richaud de Minzi (2003).

Análisis Psicométrico de la ACS.

Confiabilidad de la escala.

La versión argentina original arroja, mediante un análisis de la consistencia interna del instrumento, un alfa medio de Cronbach de 0.75 Richaud de Minzi (2003). En el contexto peruano, Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014), reportan una elevada consistencia interna (de Cronbach = 0.88) de la escala adaptada.

Análisis de Confiabilidad

Para el presente estudio se hizo un análisis de confiabilidad del instrumento utilizado. Se reporta una consistencia interna de 0.863 mediante el coeficiente alfa de Cronbach, mostrando una alta confiabilidad interna. Los procedimientos descritos, evidencian la confiabilidad de la prueba en una muestra de estudiantes de 4to y 5to de secundaria de una Institución Pública del distrito de Barranco.

Validez de la escala

El análisis de validez de constructo se llevó a cabo mediante al Análisis Factorial Confirmatorio (AFC), en donde mediante el análisis de correlación ítem-test, se comprobó asociaciones altamente significativas ($p < 0.001$) para cada ítem. El AFC realizado confirmó que la ACS está compuesta por una estructura de once factores.

Muestra de tipificación

La adaptación española de la prueba de la ACS, que corresponde a una abreviación de 46 ítem, fue suministrada a 240 adolescentes entre 16 y 19 años, donde el 50% eran mujeres y el otro 50% eran hombres, pertenecían a un estatus promedio, y asistían a universidades de Lima Metropolitana. Se seleccionaron intencionalmente, en disposición del desarrollo completo de la escala. Fue un muestreo no probabilístico.

Categorías de interpretación

Para este estudio se elaboraron baremos tentativos, el cual nos permite utilizar y aplicar en adolescentes y adultos, siendo la forma de aplicación individual o colectiva calificándose de acuerdo a la puntuación otorgada por el evaluador (Plantilla de respuesta).

2.5. Métodos de análisis de datos

Antes de iniciar el análisis de los datos recogidos por medio de la escala de afrontamiento adolescente, se verificó que los participantes tanto del pre test y del post test sean los mismos, después se inició la tabulación de los datos con el programa de Excel 2019, luego dichos datos se trasladaron al programa estadístico SPSS versión 24, procediendo al análisis.

Se consideró, la prueba de Shapiro-Wilk, para conocer la distribución de las puntuaciones derivadas de la aplicación del instrumento, en las dos fases de evaluación (pretest-post test) de los grupos de estudio (control-experimental), donde se reporta simetría en la distribución de las puntuaciones ($p < .05$), es así que para el contraste de las situaciones se aplicó la prueba paramétrica T de muestras relacionadas e independientes, con finalidad de conocer si hay presencia de diferencias estadísticamente significativas entre el pre y post test del grupo experimental, así como en el

grupo control y experimental del post test; lo cual sirve para rechazar o aceptar la hipótesis de investigación. Los resultados se presentaron siguiendo los lineamientos de las normas APA.

2.6. Aspectos éticos

El estudio está sustentado bajo las normativas valoradas en manual de ética del psicólogo, que establece el respeto por las investigaciones aplicadas a personas, quienes tienen el derecho de hacer respetar sus decisiones y a ser informados con lo que respecta a ellos, por ello, se consideró pertinente presentar un documento de consentimiento informado a la directora de la organización no gubernamental, y así aplicar con autorización, el programa preventivo a la población correspondiente.

Además, durante el transcurso de la aplicación del programa, se veló por la integridad y bienestar de los participantes, protegiendo su salud mental. Por último, los datos recogidos de cada participante se utilizaron de una manera confidencial, dentro de los procedimientos de la investigación.

III. RESULTADOS

Análisis sobre la distribución de los niveles de la variable estilos de afrontamiento.

En la tabla 4, se presenta la distribución de las frecuencias según el nivel de los estilos de afrontamiento, de tal modo que en el grupo control en la fase del pre test del estilo centrado en el problema (CP), predomina el nivel promedio (56.3%), igualmente, en el post test predomina el nivel promedio (62.5%), en el estilo centrado en la emoción el mayor porcentaje se ubica en los niveles alto (37.5%) y bajo (37.5%), en tanto, en el post test predomina el nivel bajo (62.5) y en la variable centrado en la evaluación en el pretest predomina el nivel promedio (62.5), con el mismo porcentaje que en el post test. Sin embargo, en el grupo experimental, en el estilo de centrado en el problema en el pretest los porcentajes se inclinan en el nivel promedio (75%), de igual forma en el post test (66.7), en el estilo centrado en la emoción en el pretest la distribución del mayor porcentaje se da en el nivel promedio (50%), igualmente en el post test (66.7), finalmente en el estilo centrado en la evaluación en el pretest predomina el nivel promedio (50%), sin embargo, en el post test predomina el nivel alto (58.3%).

Tabla 4

Distribución según niveles de los estilos de afrontamiento antes y después de la aplicación de un programa preventivo en adolescentes de organización no gubernamental de Trujillo. (n=28)

Variable	Nivel	Grupo Control (n=16)				Grupo Experimental (n=12)			
		Pretest		Post test		Pretest		Post test	
		f	%	f	%	f	%	f	%
CP	Alto	4	25.0	2	12.5	1	8.3	2	16.7
	Promedio	9	56.3	10	62.5	9	75.0	8	66.7
	Bajo	3	18.8	4	25.0	2	16.7	2	16.7
CEM	Alto	6	37.5	3	18.8	2	16.7	3	25.0
	Promedio	4	25.0	3	18.8	6	50.0	8	66.7
	Bajo	6	37.5	10	62.5	4	33.3	1	8.3
CEV	Alto	0	.0	0	.0	3	25.0	7	58.3
	Promedio	10	62.5	10	62.5	6	50.0	5	41.7
	Bajo	6	37.5	6	37.5	3	25.0	0	.0
Total		16	100.0	16	100.0	12	100.0	12	100.0

Resultados sobre el contraste de las puntuaciones de la evaluación pre y post experimental en la muestra de estudio.

En la tabla 5, se aprecia la distribución de las puntuaciones derivadas de la aplicación del instrumento según las fases de evaluación pre y post experimental en la muestra de estudio, donde la puntuación presenta distribución simétrica a excepción del estilo CP del grupo experimental en el post test que presenta distribución asimétrica.

Tabla 5

Prueba de normalidad de las puntuaciones derivadas de la aplicación de pretest y posttest en los grupos de estudio (n=28)

Grupo	Estilos	Pretest			Post test		
		Shapiro-Wilk			Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Control (n=16)	CP	.965	16	.754	.978	16	.948
	CEM	.954	16	.562	.969	16	.826
	CEV	.946	16	.428	.958	16	.622
Experimental (n=12)	CP	.899	12	.155	.786	12	.007
	CEM	.892	12	.125	.903	12	.174
	CEV	.946	12	.579	.908	12	.202

Nota: gl=grados libertad; Sig.=valor de significancia estadística

En la tabla 6, se pone de manifiesto el análisis según muestras relacionadas e independientes del estilo CP, es así que en la comparación de las puntuaciones del pre y post test se aprecia diferencias significativas en el grupo experimental, con puntuaciones promedio superior en el post test de dicho grupo; sin embargo, se aprecia que no hay evidencia de diferencias estadísticamente significativas en la comparación de muestras independientes en ninguna fase de evaluación.

Tabla 6

Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas del estilo CP antes y después de la aplicación de un programa preventivo en adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo (n=28)

CP	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=16)	Experimental (n=12)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	64.00	62.50	$t_{(28)}=.375$
Desviación estándar	11.088	9.596	$p=.711$
Después de la aplicación del programa			
Media	63.50	65.83	$t_{(28)}=-.488$
Desviación estándar	10.386	11.707	$p=.631$
Prueba t	$t_{(16)}=.926$ $p=.369$	$t_{(12)}=-3.021$ $p=.012^*$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 7, se muestra el contraste de las puntuaciones según muestras relacionadas e independientes según muestras relacionadas e independientes del estilo CEM, según el primer análisis se aprecia que hay evidencia de diferencias estadísticamente significativas en el grupo experimental, no obstante, no se aprecia diferencias significativas en la comparación de muestras independientes.

Tabla 7

Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas del estilo CEM antes y después de la aplicación de un programa preventivo en adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo (n=28)

CEM	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=16)	Experimental (n=12)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	55.81	54.75	$t_{(28)}=.268$
Desviación estándar	11.297	8.966	$p=.791$
Después de la aplicación del programa			
Media	56.19	49.92	$t_{(28)}=.770$
Desviación estándar	11.083	6.388	$p=.448$
Prueba t	$t_{(16)}=-1.000$ $p=.333$	$t_{(12)}=2.431$ $p=.033^*$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

En la tabla 8, se muestra el análisis de muestras relacionadas e independientes del estilo CEV, en el contraste del pre y post test se aprecia presencia de diferencias significativas en el grupo experimental, lo cual es corroborado con el segundo análisis, donde en la fase del post test hay diferencia significativa al comparar las puntuaciones de ambos grupos.

Tabla 8

Contraste de las puntuaciones según pruebas paramétricas del estilo CEV antes y después de la aplicación de un programa preventivo en adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo (n=28)

CEV	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=16)	Experimental (n=12)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	21.44	22.92	$t_{(28)}=-1.415$
Desviación estándar	2.555	2.968	$p=.169$
Después de la aplicación del programa			
Media	21.19	27.33	$t_{(28)}=-3.934$
Desviación estándar	2.482	5.581	$p=.001^{**}$
Prueba t	$t_{(16)}=-1.000$ $p=.333$	$t_{(12)}=-2.319$ $p=.041^*$	

Nota: n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula; $p<.05^*$ =diferencia significativa; $p<.01^{**}$ =diferencia muy significativa; $p>.05$ =diferencia no significativa

IV. DISCUSIÓN

La investigación, plantea como objetivo determinar en qué medida la aplicación del programa de prevención influye en los estilos de afrontamiento en adolescentes de 13 a 15 años de edad pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo, en los resultados del pretest y post test del grupo experimental se observa estadísticas significativas ($p < .05$), sin embargo, en la comparación del post test de ambos grupos de estudio, solo existe diferencia muy significativa ($p < .01$) en el estilo centrado en la evaluación. En referencia a estos resultados, Lazarus y Folkman (1986), corroboran, sobre la teoría de la evaluación cognitiva, donde ponen en manifiesto, que es la acción que permite evaluar los hechos y constatar si el hecho es un estímulo estresor o no, lo que hacer ver que es un proceso esencial e importante para que el individuo se disponga a pasar por un proceso secuencial, de evaluación primaria, secundaria y finalmente por un procedimiento de reevaluación. Teniendo en cuenta esta premisa, es que podemos aseverar que estos hallazgos encontrados en la investigación, muestran que el uso de las 10 sesiones del programa orientado a brindar estrategias de afrontamiento, esencialmente en situaciones difíciles, tienen una connotación favorable sobre la forma de afrontamiento de los adolescentes.

Además, esto es evidenciado por la investigación de Figueroa, Contini, Lacunza, Levín y Suedan (2005), quienes demostraron significancia estadística en el uso de estrategias de afrontamiento con el nivel de bienestar psicológico alto y bajo, donde el 45% de adolescentes demostraron tener un bajo nivel de bienestar psicológico al utilizar formas de afrontamiento inadecuados como: autoinculparse, falta de afrontamiento y reducción de la tensión. Con estos resultados Sandín (2003), sustenta que el afrontamiento cumple la función necesaria como mediador entre los eventos estresantes vivenciados por las personas, las fortalezas y oportunidades personales y sociales que manifiestan para enfrentarlo y las repercusiones que influirán en la salud física y mental de las personas. Como complemento a lo hallado, Frydenberg (1993), discrimina una variedad de conjuntos que participan en la gestión cognitiva y afectiva, que se da como respuesta al estímulo estresor, en la búsqueda del bienestar de la persona.

De forma específica, se identificó el nivel de influencia del programa preventivo en el estilo centrado en el problema en los adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo antes y después de la ejecución del programa preventivo. Para el grupo experimental, se evidenció diferencias significativas ($p < .05$), asimismo se observa un puntaje mayor en la media obtenida después de la aplicación del programa, de modo que se demuestra la influencia satisfactoria del empleo de un adecuado afrontamiento para regular y encaminar las emociones, con el fin de intervenir en el modo de expresar una respuesta a un evento exigente o estresor, teniendo como propósito la adaptación, en los diferentes contextos (Lazarus & Folkman, 1986), también se corrobora al visualizar los resultados del grupo de control, el cual evidencia ausencia de significancia estadística ($p > .05$) entre el pre y post test, con una media que se mantiene, fundamentado por la no aplicación del programa pautado. De tal forma, Aquije (2017), en su investigación descriptiva titulada “Estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en un colegio nacional del distrito de Barranco”, realizó una evaluación a 108 adolescentes entre 15 y 18 años de una institución educativa nacional, mediante la escala de afrontamiento (ACS) revisado y adaptado por Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014). Concluyeron que el estilo de afrontamiento más utilizado en estudiantes es centrado en el problema, así mismo la estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto a este estilo es focalizado en el problema. De igual manera, Purisaca y Cajahuanca (2017), en su trabajo descriptivo correlacional “Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia constitucional del Callao”, evaluó a 112 escolares entre 13 y 17 años de una institución educativa del Callao, con la Escala de Depresión para adolescentes (EDAR) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Se halló, que el estilo de afrontamiento más empleado es centrado a resolver el problema. En base a las repercusiones que puede conllevar, la falta de empleo del estilo centrado en el problema, Urteaga (2014), en su investigación “Estrategias de afrontamiento y conductas antisociales y delictivas en adolescentes”. Halló, evidencia estadística entre ambas variables. Específicamente se demostró: una correlación directa de grado medio y altamente significativa ($p < .01$), entre las conductas antisociales y la estrategia

de concentrarse en resolver el problema. Estos resultados se explican, por medio de la teoría de Lazarus y Folkman (1986), al mencionar que el afrontamiento centrado en el problema se focaliza principalmente a alterar el evento estresor, permitiendo al sujeto ser consciente de sus capacidades para encaminarlas al logro de resultados satisfactorios. El estilo actúa individualmente, en la persona y el entorno, dependiendo del acontecimiento; no obstante, su fin es mejorar la relación entre ellos. Por ello, se hace necesario, que el afrontamiento, permita la adaptación al medio, mediante la interacción con el evento y la habilidad del individuo, para enfrentar a las constantes exigencias que se presentan en el entorno de interrelación, de manera que no se evite ni se huya de la situación; sino que el enfoque sea, la solución de la misma (Flores, 2017).

Posteriormente, se valoró el nivel de influencia del programa preventivo en el estilo centrado en la emoción en los adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo antes y después de la ejecución del programa preventivo. Para el grupo experimental, entre el pre y post test se reportó significancia estadística ($p < .05$), que se reflejan en la media, que muestra una mayor puntuación en la aplicación posterior al desarrollo del programa, connotando su efecto favorable sobre el desarrollo del afrontamiento, de esta manera se resalta que las sesiones del programa centradas a la emoción impulsaron la estabilidad emocional del individuo, Teniendo en cuenta, que Compas, Orosan y Grant (1993), afirman que el estilo centrado en la emoción, se desarrolla durante toda la etapa evolutiva del adolescente, es por eso que posiblemente al evaluarlos, sea el estilo predominante en ellos. Sobre lo expuesto, Lazarus y Folkman (1986), manifiestan que el afrontamiento enfocado en la emoción tiene el propósito primordial de reducir o eliminar toda respuesta emocional producida por un estímulo estresor, focalizando los propios pensamientos, sentimientos y conductas, e invalidando la postura de cambiar la situación por el temor a no lograrlo. Sin embargo, al hacer uso excesivo de este estilo puede conllevar al individuo a huir o evitar afrontar la realidad del acontecimiento, evidenciando repercusiones desfavorables a largo plazo. En lo mencionado, Gómez, et al. (2006), en su estudio sobre “Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática”. Evidenciaron que la presencia de algunas

estrategias actúa como factores protectores para el inicio del consumo de sustancias psicoactivas y del involucramiento en actos antisociales, sin embargo, otras tienden a favorecer la presencia de dichas conductas.

Por su parte, Mestre y Fernández (2007), añaden, que al utilizar constantemente los mismos estilos de afrontamiento ya sean positivos o negativos, para cualquiera situación, se desarrolla como una rutina, hasta el punto de accionar simulando respuestas automáticas. Por consecuencia, se necesita de un esfuerzo persistente, practicando consecutivamente, para modificar los estilos negativos que se han instaurado como predominantes, para tomar decisiones desfavorables.

Por último, se halló el nivel de influencia del programa preventivo en el estilo centrado en la evaluación en los adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo antes y después de la ejecución del programa preventivo. Para la muestra del grupo experimental, en el antes y después de la aplicación del programa, se evidenció diferencias significativas ($p < .05$), con valores en la media, que después de la aplicación del programa aumentan, por lo cual demuestra la influencia venidera de las sesiones desarrolladas sobre el afrontamiento centrado en la evaluación, que corresponde a la referencia de Lazarus y Folkman (1986) quienes manifiestan que la dinámica de los cambios que se producen en el afrontamiento, causa discriminación y reevaluación entre la relación fluctuante persona-entorno, estas fluctuaciones pueden estar ligadas a los esfuerzos continuos y focalizados a cambiar el entorno, alterando la definición del evento o mostrando un mayor entendimiento. En efecto, el afrontamiento, se ve influenciado por reevaluaciones cognitivas, que contradicen a la evaluación del hecho que la siguen y cambian. Es verificado por Aquije (2017), en su investigación descriptiva titulada “Estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en un colegio nacional del distrito de Barranco”, realizó una evaluación a 108 adolescentes entre 15 y 18 años de una institución educativa nacional, mediante la escala de afrontamiento (ACS) revisado y adaptado por Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014). Se determinó que la estrategia de afrontamiento más utilizada, respecto al estilo de afrontamiento centrado en la evaluación es reestructuración cognitiva.

Tal es el caso, que los individuos son seres particulares a la hora de reaccionar ante un mismo estímulo estresor, que pone a prueba la necesidad de la presencia de mediadores o reguladores que trabajen en el nivel de impacto que puede ocasionar una situación, así como de la forma de reaccionar ante ella. Se debe tener en cuenta, que el tipo de afrontamiento que se realizará posteriormente, estará condicionado por la discriminación que el individuo haga sobre el evento amenazante. Estas razones corresponden a una evaluación primaria, la cual se manifiesta como: irrelevante, estresante o positiva, sin embargo, si se percibe alguna amenaza o desafío, continuamente se pondrá en acción el segundo proceso cognitivo, con el objetivo de reconocer la accesibilidad de los recursos y capacidades, que serán necesarias para emplear, contra las exigencias del evento presenciado (Lazarus y Folkman, 1984). En resumen, la evaluación, tiene como objetivo, lograr un cambio en el evento o en la percepción que se da en medio de la influencia de otros factores externos, para que así se manifiesta un ajuste adecuado a la situación, de manera realista y adaptativa. Siendo este el único medio que la persona tiene para desarrollar y establecer estrategias de acción relacionadas a la posibilidad de cambiar la situación, ya sea focalizando el problema o la bien la emoción, pudiendo alternarse durante el proceso interactivo entre el sujeto y el evento estresor.

En términos generales, los resultados que muestran una tendencia satisfactoria para el ser humano, con lo que respecta a las estrategias de afrontamiento, están vinculadas con la adaptación, resolución de problemas y el éxito social; sin embargo, los resultados que tienden al fracaso, en el uso de las estrategias son: el aislamiento, la agresividad, la depresión y conductas delictivas o socialmente desadaptativas. Por consecuencia, para desenvolverse adecuadamente en el entorno social, es necesario conocer, interpretar y responder de forma adecuada a los eventos de dicho entorno. Al interactuar con los demás, se debe aprender a crear juicios, para conciliar las expectativas y necesidades propias con la de los demás (Shapiro, 1997). Por último, es necesario tener en cuenta, que el afrontamiento ayudará a disminuir el estado emocional desfavorable, siempre y cuando sea efectivo, en caso contrario, se verá afectado el bienestar físico y mental; incrementando el porcentaje del riesgo de morbilidad y mortalidad (Cassaretto et al., 2003).

De esta manera, se logra aceptar la hipótesis de la investigación que señala, que la aplicación del programa de prevención influye significativamente en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo, que cuenta con un aporte relevante a la práctica profesional, ya que, cuenta con la implementación de diversas estrategias de afrontamiento a través de la aplicación de un programa preventivo, donde en primera instancia permitirá identificar las diversas formas de afrontamiento que tiene cada adolescente, siendo oportuno para abordar específicamente las áreas deficientes de cada participante y lograr que cada uno integre estrategias para afrontar las múltiples situaciones que le estén generando estrés, pues así el adolescente no sólo evitará niveles altos de estrés, si no también se verá con la capacidad de tomar decisiones y con la certeza de resolver diferentes problemáticas; sirviendo como un reforzador en su autoestima y autoconcepto.

Finalmente, estos hallazgos lograron proveer recursos a los adolescentes de una organización no gubernamental para enfrentar las diversas demandas de la sociedad y que hagan posible su autorrealización, y a la vez representa un antecedente para futuras investigaciones. Por todo lo mencionado, se establece un estudio relevante y de impacto.

V. CONCLUSIONES

Se determinó en qué medida la aplicación del programa de prevención influye en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo. En el pre y post test del grupo experimental se observa estadísticas significativas ($p < .05$), sin embargo, en la comparación del post test de ambos grupos de estudio, solo existe diferencia muy significativa ($p < .01$) en el estilo centrado en la evaluación.

Se identificó el nivel de influencia del programa preventivo en el estilo centrado en el problema en los adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo. Para el grupo experimental, se evidenció diferencias significativas ($p < .05$), mientras que el grupo control, hay ausencia de significancia estadística ($p > .05$) entre el pre y post test.

Se valoró el nivel de influencia del programa preventivo en el estilo centrado en la emoción en los adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo. Para el grupo experimental, entre el pre y post test se reportó significancia estadística ($p < .05$), a diferencia de la muestra del grupo control ($p > .05$).

Se halló el nivel de influencia del programa preventivo en el estilo centrado en la evaluación en los adolescentes de una organización no gubernamental de Trujillo. Para la muestra del grupo experimental, en el antes y después de la aplicación del programa, se evidenció diferencias significativas ($p < .05$), en tanto en el pre y post test de la muestra del grupo control existe ausencia de diferencia significancia ($p > .05$).

VI. RECOMENDACIONES

Hacer uso del programa en otros contextos donde existan adolescentes que necesiten adquirir recursos de afrontamiento para su vida, por la diferencia significativa que se ha evidenciado.

Utilizar el programa en base a los parámetros planteados en cada sesión, que han sido considerados acorde a las necesidades de la población, ya sea en estilo centrado en el problema, centrado en la emoción o centrado en la evaluación; debido a la influencia que se evidenció en la misma.

Se hace hincapié que el programa es útil para una población adolescente entre los 13 a 15 años de edad, para aplicarlo a otras poblaciones diferentes se debe replicar la investigación cuasi-experimental.

Aplicar el programa en la muestra del grupo control, de modo que se desarrolle un beneficio y una satisfacción general de los resultados en toda la población disponible.

VII. REFERENCIAS

- Aquije, S. (2018). *Estilos de afrontamiento en estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en un colegio nacional del distrito de Barranco en el año 2017*. (Tesis de licenciatura). Universidad inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.
- Ávila, A., Jiménez, F. & González, M. (1996). *Aproximación psicométrica a los patrones de personalidad y estilos de afrontamiento del estrés en la adolescencia: perspectivas conceptuales y técnicas de evaluación. Evaluación Psicológica en el campo de la salud*. Barcelona: Paidós-Ibérica. Recuperado de: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=3PgZajQAAAAJ&citation_for_view=3PgZajQAAAAJ%3A70eq2SAElzsC
- Bermúdez, J. (1996). *Afrontamiento: aspectos generales*. En A. Fierro (com.), *Manual de Psicología de la Personalidad*. Barcelona: Paidós.
- Bermúdez, J. (1986) *Afrontamiento: Aspectos Generales*. En A. Fierro (Comp.) *Manual de la Psicología de la Personalidad*. Barcelona: Paidos.
- Brea M. (2009) *Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y síntomas físicos en comunidades indígenas del chaco paraguayo*. (Tesis de postgrado). Universidad Favarolo. Buenos Aires, Argentina.
- Castro, A. (2000). *Estilos de personalidad, objetivos de vida y satisfacción vital. Un estudio comparativo con adolescentes argentinos*. (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid. Facultad de Psicología.
- Castro Solano, A. & Casullo, M. M. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología.*, 17(2), 35-68. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Casullo, M. & Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6(1), 25-49.

- Cassaretto, M, Chau. Oblitas, H. Valdez, N., (2003). Estrés y Afrontamiento en Estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21 (2), 364-392.
- Caycho, T. (2016). Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 4(1), 11-59. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2016.v4n1.86>
- Caycho, T., Castilla, H., & Shimabukuro, M. (2014). Afrontamiento en adolescentes peruanos: análisis confirmatorio de la Adolescent Coping Scale, versión abreviada. *Eureka*, 11(2), 187-203.
- Cohen, R. y Swerdlik, M. (2002). *Pruebas y evaluaciones psicológicas* (6ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Compas, B.E., Orosan, P.G. y Grant, K.E. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, 16, 331-349.
- Compromiso empresarial (2018). Premiadas las diez iniciativas sociales más innovadoras de 2017. Recuperado de: https://www.compromisoempresarial.com/innovacion_social/2018/06/premiadas-las-diez-iniciativas-sociales-mas-innovadoras-de-2017/
- Cruz, J. (2013). *Dimensiones de Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes*. (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
- Cuadra, A., et al. (2009). Test de Rorschach: respuestas diferenciales entre pacientes con y sin intento suicida. *Fractal. Revista de Psicología, Niterói*, 21 (3), 475-486. Recuperado en: <http://www.uff.br/periodicoshumanas/index.php/Fractal/article/view/203/361>.
- Della Mora, M. (2006). Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de Educación* 38 (3), 1681-5653.

- Domenech, E. (2005). *Actualizaciones en Psicología y Psicopatología de la Adolescencia*. Barcelona: Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=RLvVz7ueZEQC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
- Donas Burak, S. (1998). Protección, riesgo y vulnerabilidad. Sus posibles aplicaciones en la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de la salud integral de los/las adolescentes. Organización Panamericana de la Salud; Organización Mundial de la Salud, 2ª versión preliminar. Recuperado de: <http://www.biblio.ucaldas.edu.co/docs/donas.htm>
- Dusek, J., & Danko, M. (1994). Adolescent Coping Styles and Perceptions of Parental Child rearing, *Journal of Adolescent Research*, 9(4), 412-426. doi: 10.1177/074355489494002
- Ebata, A. y Moos, R. (1994). Personal, situational and contextual correlatos of doping in adolescence. *Journal of Research in Adolescence*, 4, 99-125.
- EL PAÍS (2018). Alarma por la violencia en las escuelas suizas. Un estudio desvela que el 60% de los adolescentes se sienten víctimas de agresiones. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2018/09/02/opinion/1535904332_593145.html.
- Fletcher, R. Fletcher, S. & Wagner, E. (1989). *Epidemiología clínica*. Barcelona: Ed. Consulta.
- Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21(1), 66-72.
- Flores, M. (2017). *Depresión y estrategias de afrontamiento en adolescentes de 16 a 18 años de edad, hijos de padres divorciados que asisten al centro de investigación, educación y servicios (CIES) de la ciudad de el alto*. (Tesis de licenciatura). Universidad mayor de san Andrés, Bolivia.

- Frydenberg, E. (1993). The coping strategies used by capable adolescents. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 3(1), 1-9.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993a). Boys play sports and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, 256-266.
- Frydenberg, E. (1996). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=bJPJu3ECtaUC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Adolescent+coping:+Theoretical+and+research+perspectives.&ots=8EgaQ94xPz&sig=XOH5PF2nG2RoV3DSSH7Jn7G_LXM#v=onepage&q=Adolescent%20coping%3A%20Theoretical%20and%20research%20perspectives.&f=false
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). *ACS Escalas de Afrontamiento para adolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos*. [ACS Adolescent Coping Scales. Spanish version of Jaime Pereña Seisdedos]. Madrid: TEA Ediciones.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.
- García, B. (2002). *Adolescentes listos para superar riesgos. Mujeres del 3er milenio, Venezuela, Caracas*. Recuperado de: <http://www.mujereslegendarias.org.ve>
- Gómez, J., Ángeles, M., Romero, E., Villar, P. y Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *Journal of clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597.
- González, R., et al. (2002). Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema, Asturias*, 14 (2), 363-368.

- González, H., Quiroga, L. (2016). *Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal – Monsefú*. (Tesis de licenciatura). Universidad Seños de Sipán, Pimentel.
- Halstead, M., Bennett, S. y Cunningham, W. (1993). Measuring coping in adolescents: an application of the ways of coping checklist. *Journal of clinical child psychology*, 22(3).
- Herman, M. A., & McHale, S. M. (1993). Coping with parental negativity: Links with parental warmth and child adjustment. *Journal of Applied Development Psychology*, 14(1), 131-136. doi: 10.1016/0193-3973(93)90027-S
- Jorques, M. (2015). *Estrategias de afrontamiento ante el cáncer de mama*. (Tesis doctorado). Universidad de Valencia.
- Kobasa, S. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*. 42.
- Lazarus, R., Endler, N. y Parker, J. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. (1993a). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y emoción su manejo e implicaciones en nuestra salud*. Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Lopez, A., Lopez, E. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, (5). DOI: 10.17979/reipe.2015.0.05.167

- Mechanic, D. (1974). *Social structure and personal adaptation: Some neglected dimensions*. New York: Basic Books.
- Melillo, A. & Suárez, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Mestre, J. y Fernández, P. (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Montero, F. (2015). *Agresividad premeditada e impulsiva y afrontamiento en alumnos de secundaria del distrito de Florencia de mora*. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Perú.
- Organización Mundial de la Salud (2014). Salud para los adolescentes del mundo. OMS. Recuperado de: http://apps.who.int/adolescent/seconddecade/files/WHO_FWC_MCA_14_05_spa.pdf
- Organización Mundial de la Salud (2016). La dimensión de salud pública del problema mundial de las drogas. OMS. Recuperado de: http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB140/B140_29-sp.pdf
- Parker, J.D. y Endler, N.S. (1996). *Coping and defense: A historical overview*. En M. Zeidner y N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping. Theory, research, applications*. Nueva York: John Wiley & Sons.
- Pita Fernández, S., Vila Alonso, M. T & Carpena Montero, J. (1997). Cad Atención Primaria, 4: 75-78. Recuperado de: http://www.fisterra.com/material/investiga/3f_de_riesgo.htm
- Purisaca, J & Cahahuanca, A. (2017). *Sintomatología depresiva y afrontamiento en escolares de nivel secundario de una institución educativa estatal de la provincia constitucional del Callao*. (Tesis de licenciatura). Universidad Católica Sedes Sapientiae, Perú. Recuperado de: http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/215/Purisaca_Cajahuanca_tesis_bachiller_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Richaud de Minzi, M. (2003). Coping Assessment in adolescents. *Adolescence*, 38(150), 321-330.
- Richaud de Minzi, M. C. (2005). Versión abreviada del Inventario de la Percepción de los Hijos Acerca de las Relaciones con sus Padres para Adolescentes. *Psicodiagnosticar*, 15, 99-106.
- Robles, H. y Peralta, M. (2006). Programa para el control del estrés. España: Pirámide.
- Romero, A., Zárate, S., Zarze, S. (2009). *Implementación de programas preventivos*. Alemania. Recuperado de: <http://www.auditoriamedicahoy.com.ar/biblioteca/Programas%20preventivos.pdf>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2009). *Metodología y diseños en investigación científica*. Lima: Visión Universitaria.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3 (1), 141-157. Recuperado de: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf
- Sandín, B. (2009). *El estrés*. en A. Belloch, B. Sandín & F. Ramos (Eds.), Manual de Psicopatología. Madrid: McGraw-Hill/ Interamericana.
- Shapiro, L. (1997). *La inteligencia emocional de los niños*. Javier Vergara Ed. México.
- Seiffge-Krenke, I. (1998). Adolescents' health: A developmental perspective. Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Taylor, S. (2007). *Psicología de la Salud*. México: McGraw-Hill/ Interamericana.
- Tonarelli M. (2009) Hábitat, ansiedad y afrontamiento. (Tesis de licenciatura). Universidad del Aconcagua. Mendoza, Argentina.
- Urteaga, Z. (2014). *Estrategias de afrontamiento y conductas antisociales y delictivas en adolescentes*. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Perú.

Wills, T., & Hirky, A. (1996). Coping and substance abuse: A theoretical model and review of the evidence. In M. Zeidner & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping: Theory, research, applications* (pp. 279-302). Oxford, England: John Wiley & Sons.

Zambrado, G., Vera, S., Flores, L. (2012). Relación entre funcionalidad familiar y las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes embarazadas. *Revista ciencia y cuidado*, 9(1).

ANEXOS

Anexo 1. Escala de afrontamiento.

ESCALA DE AFRONTAMIENTO (Frydenberg y Lewis, 1997).

Adaptado Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014)

EDAD: SEXO: M F GRADO DE INSTRUCCIÓN:

FECHA:

INSTRUCCIONES

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando el número correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentar esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" en los números 1, 2, 3, 4 o 5 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.

NO ME OCURRE NUNCA	1
ME OCURRE RARAS VECES	2
ME OCURRE ALGUNAS VECES	3
ME OCURRE A MENUDO	4
ME OCURRE CON MUCHA FRECUENCIA	5

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción “Hablo con otros para apoyarnos mutuamente”, deberías marcar el número “3” (ME OCURRE ALGUNAS VECES).

Criterios	1	2	3	4	5
1. Dedicarme a resolver la causa del problema.					
2. Preocuparme por mi futuro					
3. Reunirme con amigos.					
4. Producir una buena impresión en las personas que me importan.					
5. Llorar o gritar.					
6. Ignorar el problema.					
7. Criticarme a mí mismo.					
8. Guardar mis sentimientos para mí solo.					
9. Dejar que Dios se ocupe de mi problema.					
10. Pedir consejo a una persona competente.					
11. Hacer deporte.					
12. Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.					
13. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.					
14. Preocuparme por mis relaciones con los demás.					
15. Desear que suceda un milagro.					
16. Simplemente me doy por vencido.					
17. Ignorar conscientemente el problema.					
18. Evitar estar con la gente.					
19. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.					
20. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.					
21. Conseguir ayuda o consejo de un profesional.					
22. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.					
23. Mantenerme en forma y con buena salud.					
24. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.					
25. Preocuparme por lo que está pasando.					
26. Empezar una relación personal estable.					

27. Tratar de adaptarme a mis amigos.					
28. Esperar que el problema se resuelva por sí solo.					
29. Sentirme culpable.					
30. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.					
31. Leer un libro sagrado o de religión.					
32. Tratar de tener una visión alegre de la vida.					
33. Ir al gimnasio a hacer ejercicio.					
34. Preocuparme por lo que me pueda ocurrir.					
35. Mejorar mi relación personal con los demás.					
36. Comer, beber o dormir de más, o menos, que de costumbre.					
37. Considerarme culpable.					
38. No dejar que otros sepan cómo me siento.					
39. Pedir a Dios que cuide de mí.					
40. Conseguir apoyo de otros, como mis padres o mis amigos.					
41. Pensar en distintas formas de afrontar el problema.					
42. Inquietarme por el futuro de mundo.					
43. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.					
44. Imaginar que las cosas van a ir mejor.					
45. Sufro dolores de cabeza o de estómago.					
46. Dedicarme a mis tareas en vez de salir.					

¡NO OLVIDES REVISAR, SI ESTAN TODOS CRITERIOS CONTESTADOS!

Anexo 2. Análisis de confiabilidad de la Escala Estadísticos de fiabilidad ACS.

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.863	46

Anexo 3. Programa preventivo de estrategias de afrontamientos.

PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

I. Datos informativos:

1. **Dirigido a:** adolescentes de 13 a 15 años de una organización no gubernamental.
2. **N° de participantes:** 14 adolescentes.
3. **Número de sesiones:** 10 sesiones.
4. **Lugar:** auditorio de la organización – El porvenir, Trujillo.
5. **Facilitadora:** Ps. Deysi Chávez Contreras.

II. Antecedentes:

Al visitar la organización, se registraron casos de adolescentes desde los 13 a 15 años; con índices de maltrato intrafamiliar, conductas autolesivas, conductas delictivas, deserción escolar, involucramiento con pandillas o barras, consumo de sustancias psicoactivas, etc. Sin duda, dicha población con índices de pobreza, se desenvuelve en un entorno desfavorable, con factores de riesgo permanentes y, de no contar con estrategias de afrontamiento positivas, se pueden manifestar comportamientos desadaptativos y mayor vulnerabilidad, influyendo en su bienestar psicológico e incluso en su propia vida (González et al., 2002; Cuadra et al., 2009). Sin embargo, se debe tener en cuenta, que el uso efectivo de una estrategia, ante una situación estresante, dependerá del tipo de evento estresor (Taylor, 2007).

III. Fundamentación:

En el contexto de las organizaciones no gubernamentales, se ven en la necesidad de trabajar con poblaciones vulnerables, por el mismo hecho que no tienen los mismos recursos, beneficios u oportunidades que el resto de la sociedad lo tiene, para desenvolverse productivamente; sin embargo, se puede implementar diversos recursos los cuales permitan que estas personas tengan las mismas oportunidades para lograr la autorrealización. Ahora, un adolescente está en un proceso de cambios, los cuales les pueden generar satisfacción o insatisfacción; están en una etapa donde los niveles de estrés pueden variar constantemente, además, las emociones en esta etapa son los que rigen las decisiones de la mayoría de adolescentes, y si sumamos el postulado de vulnerabilidad, los adolescentes se encuentran en un predominio de factores de riesgo, aumentando la probabilidad de disfuncionalidad y desadaptación dentro de la sociedad. Desde ahí se parte con la importancia de trabajar esta investigación en dicho contexto; por lo que, se quiere lograr la implementación de diversas estrategias de afrontamiento a través de la aplicación de un programa preventivo de 10 sesiones de 50 minutos cada una, donde en primera instancia permitirá identificar las diversas formas de afrontamiento que tiene cada adolescente, siendo oportuno para abordar específicamente las áreas deficientes de cada participante y lograr que cada uno integre estrategias para afrontar las múltiples situaciones que le estén generando

estrés, pues así el adolescente no sólo evitará niveles altos de estrés, si no también se verá con la capacidad de tomar decisiones y con la certeza de resolver diferentes problemáticas; sirviendo como un reforzador en su autoestima y autoconcepto. Para ello, hemos considerado el uso de dos enfoques psicológicos, el cognitivo – conductual y el humanista, los cuales nos permitirá aplicar técnicas de relajación, cognitivas (ABC), condicionamiento (reforzadores), juego de roles y técnicas vivenciales (metáforas, rituales terapéuticos, conversatorios de aprendizajes, etc.). Y al finalizar cada sesión se aplicará la metacognición, la cual nos permitirá saber el nivel de aprendizaje adquirido por cada participante y la significancia que tuvo cada una de las sesiones.

Finalmente, el interés por desarrollar esta investigación y proponer un programar preventivo, se ve manifiesto, en las diferentes problemáticas mencionadas anteriormente; que podrían ser mejor evaluadas e intervenidas, si se implementaría y reestructuraría las estrategias de afrontamiento, que utilizan inapropiadamente los adolescentes.

IV. Objetivos del taller:

4.1 Objetivo General:

Identificar los efectos de las estrategias de afrontamiento en los adolescentes de una organización no gubernamental.

4.2 Objetivo Específico:

- **Sesión 1:** Conocer la importancia de enfrentar los problemas, estableciendo relaciones interpersonales.
- **Sesión 2:** Aprender a detectar diversas maneras de afrontar los problemas.
- **Sesión 3:** Entender que tanto la salud física y mental deben ser atendidas y ejercitadas.
- **Sesión 4:** Reconocer la necesidad de apoyo emocional en situaciones difíciles.
- **Sesión 5:** Establecer diferentes formas para expresar el dolor y la angustia.
- **Sesión 6:** Registrar y cuestionar los indicadores que generan situaciones problemáticas.
- **Sesión 7:** Comprender que el apoyo espiritual se muestra en medio del accionar.
- **Sesión 8:** Aplicar una técnica de relajación para la reducción de su tensión fisiológica.
- **Sesión 9:** Reconocer y cuestionar los pensamientos positivos y negativos.
- **Sesión 10:** Reconocer la existencia de los diversos problemas que están presentes en la vida diaria.

V. Programación de actividades generales:

Actividades Previas:

- Diagnóstico situacional.
- Aplicación del pretest.

Actividades Centrales:

- Bienvenida.
- Control de asistencia.
- Dinámica de Presentación.
- Lluvia de ideas.
- Exposición del tema.
- Dinámica de transición.
- Evaluaciones.
- Entrega de pastillas psicológicas.

Actividades Finales:

- Aplicación del postest.
- Clausura (compartir refrigerio).
- Informes finales.

VI. Temática a desarrollar:

N° SESIÓN	DENOMINACIÓN DE LA SESIÓN
1	Estableciendo lazos de amistad.
2	Batallaré y venceré.
3	Soy un fitness resolviendo problemas.
4	Stalkeando en tiempo de crisis.
5	La catarsis es mi alivio.
6	Dando like a mi inocencia.
7	Formando una alianza espiritual.
8	Respirando me relajo.
9	Lo que pienso, hace la diferencia.
10	Las barreras existen para ser vencidas.

VII. Metodología:

- Técnicas humanistas (al momento de relatar sus vivencias).
- Técnicas participativas e integrativas.
- Técnicas de relajación.
- Metáforas.
- Rituales terapéuticos.
- Lluvia de ideas.
- Exposición.
- Trabajos Grupales.

- Juegos cooperativos.
- Juego de Roles.
- Reforzadores.
- Información escrita.
- Retroalimentación.

VIII. Recursos Humanos:

- Adolescentes de la organización (14).
- Profesional de psicología (01).

IX. Evaluación:

9.1 De Objetivo:

Se aplicará la escala de estrategias de afrontamiento (pretest – postest).

9.2 De actitudes:

Se considerará la asistencia y participación de los alumnos.

X. Sesiones.

SESIÓN N°01
“Estableciendo lazos de amistad”

- **Objetivo:** Conocer la importancia de enfrentar los problemas, estableciendo relaciones interpersonales. (Evasión a través de la diversión)
- **Fecha:** 18/05/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	Registro de asistencia Bienvenida Dinámica de motivación “Creando una identidad grupal”	<p>Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora.</p> <p>Se realiza la dinámica de motivación “creando una identidad grupal”, donde se les pedirá a los chicos que formen un círculo y se sienten en el piso. Luego de que cada uno haga una presentación individual (nombre, hobby y sueño que tengan en su vida) se le entrega al grupo una cartulina, hojas de colores, tijeras, plumones, lápices, borradores, goma, etc. Se les pedirá que cada uno plasme en una hoja de color lo que quisiera aportar al grupo; lo puede hacer escribiendo (frases, poemas, canciones, etc.), dibujando, haciendo origamis, etc. Cuando todos hayan finalizado, se les pedirá que coloquen todo</p>	Formatos de asistencia. Lapiceros Papel bond Papel de colores Cartulina Lápices Plumones Tijeras Borradores	15´

		<p>encima de la cartulina y en base a lo recolectado propongan un nombre al grupo y lo escriban en la cartulina, por último, cada uno pegará en la cartulina lo que plasmaron con la hoja de color.</p> <p>Para dar parte a la exposición se les preguntará ¿Por qué es importante sentirse identificado en un grupo?</p>	Goma	
Construcción del conocimiento	<p>Exposición del tema</p> <p>¿Cómo enfrentar tiempos difíciles?</p>	Se proyectará diapositivas con referencia a las relaciones interpersonales: concepto, importancia y características de relaciones interpersonales saludables.	<p>Proyector</p> <p>Diapositivas</p>	15´
Transferencia	<p>Metáfora de los lápices.</p> <p>Dinámica “ponte en mi lugar”</p>	Al terminar la exposición del tema, se les comentará la metáfora de los lápices. Se les mostrará 3 lápices diferentes (uno sin borrador, otro sin punta y el otro que este maltratado o viejo). Se les dirá estos tres lápices son diferentes, porque algo le falta a cada uno, sin embargo, no dejan de ser funcionales, solo que necesitan de algo o de alguien para que ejerzan todas sus funciones, el que no tiene punta, necesita de un tajador, el que no tiene borrador, necesita de uno y el que esta maltratado o dañado, necesita de alguien que lo cuide. Es así en nuestra vida, a veces pasamos situaciones difíciles que nos hace pensar que no servimos para nada, que no podemos hacer todo lo	<p>3 lápices</p> <p>Papel de color</p> <p>Lapiceros</p> <p>Globos</p>	10´

		<p>que queremos, o sentimos dañados y maltratados, sin embargo, es en esos momentos que debemos reconocer que necesitamos de alguien quién pueda ayudarnos a ejercer todas nuestras funciones para seguir adelante.</p> <p>Se le entrega un papelito y un globo a cada uno, se les pide que escriban en el papelito una situación que haya sido difícil en su vida y que lo coloquen dentro del globo, luego deben inflarlo y amarrarlo. Después que todos tengan su globo listo; se pondrán de pie, soltaran sus globos al aire haciendo que se entrevere con los demás y cogerán un globo diferente. Cuando cada uno tenga su globo, lo reventará y leerá el papelito que está dentro, tendrá unos minutos para que se responda ¿Qué haría en una situación así? ¿Qué le aconsejaría a esa persona que está pasando esa situación? Por último, se pide voluntarios que quieran compartir sus respuestas.</p>		
Evaluación	Retroalimentación	Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?		10´

SESIÓN N°02

“Batallaré y venceré”

- **Objetivo:** Aprender a detectar diversas maneras de afrontar los problemas. (focalizada en el problema)
- **Fecha:** 22/05/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	Registro de asistencia Bienvenida Video de motivación “El águila” Dinámica “la hoja cortada”	Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora. Se presentará un video: https://www.youtube.com/watch?v=j6tfdJdjZFU Se le pondrá al frente una hoja bond de una forma peculiar que deberán resolver y hallar la forma de hacerlo tal cual como lo ven, para eso se le entregara una hoja bond a cada uno. No podrán hacer más de dos cortes a la hoja bond que se les entrego. Después de un tiempo se les explicará la comparación que hay entre la dinámica y nuestra vida.	Formatos de asistencia. Lapiceros Papel bond	15´
Construcción del conocimiento	Exposición del tema	Se proyectará diapositivas con referencia a la resolución de problemas.	Proyector Diapositivas	15´

Transferencia	Dinámica "El puente"	Tendrán que pasar por un abismo imaginario (dos líneas separadas en el piso), sin tocar el piso, para eso se les entregara dos "tablitas" que podrán usar para pasar el abismo. También podrían perder los "tablitas" si están mucho tiempo sueltos en el piso. Tienen que buscar la manera de que todos crucen al otro lado sin pisar el piso.	Cartulina cortada en rectángulos medianos. Cinta adhesiva	10´
Evaluación	Retroalimentación	Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?		10´

SESIÓN N°03

"Soy un fitness resolviendo problemas"

- **Objetivo:** Entender que tanto la salud física y mental deben ser atendidas y ejercitadas. (evasión a través de la actividad física)
- **Fecha:** 25/05/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	Registro de asistencia Bienvenida	Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora.	Formatos de asistencia. Lapiceros	15´

	Dinámica de motivación “El globo”	Con un globo inflado, en parejas, tendrán que juntarse frente a frente con el globo al medio. Se les dará instrucciones como: hagan que el globo se ubique en sus espaldas, intercambien globos con otras parejas, etc., pero con la indicación de no tocarlos con la mano ni dejarlo caer.	Papel bond Globos	
Construcción del conocimiento	Exposición del tema	Se proyectará diapositivas con referencia a los estilos de vida saludable.	Proyector Diapositivas	15´
Transferencia	Dinámica “Mi compromiso”	Se le entregará una cartulina donde escribirán en grande su compromiso para tener una mejor vida saludable, se pondrá en el piso al extremo opuesto de ellos. Antes de eso, se formarán parejas, para cual uno por uno tendrá que cerrar los ojos y, visualizarse mentalmente haciendo acciones que le permitirán cumplir su compromiso, para eso uno por uno tendrá que pasar por 5 pasos (5 acciones) y el otro le acompañará preguntándole ¿Ahora qué tienes que hacer? para saltar al siguiente paso, hasta llegar al 5º paso en el cual se visualizará cumpliendo su compromiso. Por último, su compañero le dará un abrazo, diciendo “lo lograste” “felicidades”, y se intercambiarán los roles.	Cartulinas Plumones	10´

Evaluación	Retroalimentación	Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?		10´
------------	-------------------	--	--	-----

SESIÓN N°04
“Stalkeando en tiempo de crisis”

- **Objetivo:** Reconocer la necesidad de apoyo emocional en situaciones difíciles. (Apoyo emocional y aislamiento)
- **Fecha:** 29/05/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	Registro de asistencia Bienvenida Dinámica de motivación “El ovillo”	Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora. La facilitadora invita a formar un círculo y explica la dinámica. Una participante lanzará el ovillo a otra mientras sujeta el extremo suelto de la lana. Antes de lanzarlo cada participante señalará dos palabras: una que transmita el significado que tiene para ella dar apoyo y otra que represente pedir apoyo. Una vez que todas las participantes han recibido el ovillo de lana y señalado sus palabras, la facilitadora destaca la red que se ha formado entre todas y la	Formatos de asistencia. Lapiceros Papel bond Un ovillo de lana 1 globo	15´

		<p>responsabilidad que tiene cada participante en hacerla posible.</p> <p>A continuación, la facilitadora deja caer sobre la red un globo inflado y solicita que sea deslizado por la red moviendo cada participante su extremo. Posteriormente, se pide que vayan soltando algunos cabos, mientras el grupo sigue deslizando el globo e intentando que no caiga de la red.</p> <p>La dinámica finaliza cuando el globo termina por caer.</p> <p>La facilitadora irá promoviendo la reflexión a partir de preguntas como:</p> <p>¿En que se ha parecido la dinámica con nuestras redes de apoyo?</p> <p>¿Por qué es importante tener nuestras redes de apoyo?</p> <p>¿De qué manera nos ayuda nuestras redes de apoyo?</p>		
Construcción del conocimiento	Exposición del tema	Se proyectará diapositivas con referencia a las redes de apoyo.	Proyector Diapositivas	15´
Transferencia		Se les entregará a los participantes el dibujo de un árbol, en el cual se les pedirá que en el tronco del	Papel bond	15´

	<p>Dinámica “Reconociendo mi propia red de apoyo”</p> <p>Dinámica “Una carta en tiempos de lluvia”</p>	<p>árbol escriban un problema cotidiano de su vida para que posteriormente en las ramas coloquen a las personas quien les podría apoyar cuando acudan a ellas.</p> <p>A cada uno se les entregará un papel enumerado que tendrán que poner en su espalda, formaran dos círculos, los números impares formaran un círculo fuera del otro, el círculo de adentro estará de espalda a su compañero del círculo de afuera, es así que cada uno del círculo externo tendrá que escribir alguna frase o palabras que les gustaría escuchar en tiempos difíciles de angustia y tristeza a cada uno de sus compañeros, avanzado hacia la derecha. Luego intercambiaran los círculos y realizaran lo mismo. Se dará un tiempo para que puedan leerlo individualmente. Por último, se les dirá que lo guarden y que lo abran cada vez que necesiten palabras de aliento.</p>	Lapiceros	
Evaluación	Retroalimentación	Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?		5´

SESIÓN N°05

“La catarsis es mi alivio”

- **Objetivo:** Establecer diferentes formas para expresar el dolor y la angustia. (Descarga emocional y somatización)
- **Fecha:** 01/06/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	Registro de asistencia Bienvenida Dinámica de motivación “Significado de un abrazo”	Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora. Después de explicarles los diferentes tipos de abrazo y su significado. Se le entregará a cada uno, unas imágenes. Cada imagen estará dividida en dos mitades. Para facilitarlos se pondrá 1 (la primera mitad) y 2 (la otra mitad de la imagen). Cada persona ha de encontrar su otra mitad para que la imagen se complete. Una vez unidos a su otra mitad se mantendrá una mini-entrevista de unos 3 minutos en el que se preguntaran e intercambiarán: su nombre, edad, cuando fue la última vez que recibiste o diste un abrazo, por parte de quien o a quien (amigo, hijo, etc.), cómo te sentiste. Y una vez hecho la entrevista se regalarán un abrazo según el tipo de imagen que les toco.	Formatos de asistencia. Lapiceros Papel bond Impresiones	15´

		¿Un abrazo puede aliviarnos de nuestras angustias? ¿Por qué?		
Construcción del conocimiento	Exposición del tema	Se proyectará diapositivas con referencia a la somatización y descarga emocional.	Proyector Diapositivas	15´
Transferencia	Dinámica “Una carta alivia el corazón”	Un corazón impreso en grande, lo dividirán en varios pedazos (pequeños y grandes), en cada pedazo escribirán una preocupación que tengan, en el pedazo más grande debe ir lo que más les preocupa en este momento (de mayor a menor en proporción con el tamaño del pedazo). Luego se les entregará un sobre y otra hoja bond. En el sobre, se colocará los pedazos recortados del corazón, después en la hoja bond se escribirá una carta haciendo una catarsis de las preocupaciones que hizo referencia en el corazón. Habrá una caja en medio del auditorio, donde al finalizar dejen sus cartas selladas y la facilitadora les entregará un corazón con la frase “mi corazón está aliviado.”	Hojas bond Impresiones Lapiceros Tijeras Sobres de cartas Goma Caja Pelitos de chupete	10´
Evaluación	Retroalimentación	Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?		10´

SESIÓN N°06

“Dando like a mi inocencia”

- **Objetivo:** Registrar y cuestionar los indicadores que generan situaciones problemáticas. (Autoinculparse)
- **Fecha:** 04/05/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	<p>Registro de asistencia</p> <p>Bienvenida</p> <p>Dinámica de motivación “Eso es parte de mí”</p>	<p>Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora.</p> <p>Se pedirá un voluntario quién escogerá otros participantes para que les designe diferentes roles y dramatizen una situación que él haya vivenciado; luego los indicará cada uno sus roles y los afianzara de lo que tienen que hacer. Al finalizar la dramatización, se les hará preguntas como:</p> <p>¿Qué observaron en la dramatización?</p> <p>¿Qué emociones y sentimientos observaron?</p> <p>¿Quién de los personajes mostro culpabilidad?</p> <p>¿Qué es lo creen que cada personaje pensaba de sí mismo?</p>	<p>Formatos de asistencia.</p> <p>Lapiceros</p> <p>Papel bond</p>	15´

		¿Por qué es importante el concepto que tenemos de sí mismos?		
Construcción del conocimiento	Exposición del tema	Se proyectará diapositivas con referencia al autoconcepto.	Proyector Diapositivas	15´
Transferencia	Dinámica “Dramatizando mi sentencia”	Se formarán grupos de 5, y cada grupo tendrá que escoger una situación donde se hayan sentido culpables y dramatizaran un juicio donde habrá: un juez, un demandante con su abogado y testigo y un acusado, el cual se defenderá solo sin ningún abogado. El juicio tiene que ser ganado por el acusado, para después imaginarse que llega a casa y hace una publicación en Facebook (hablarlo frente a todos sus compañeros) donde dice que es inocente y menciona los motivos, luego todos sus compañeros le darán un like.	Carpetas Sillas Palitos de chupete Hojas bond Impresiones	10´
Evaluación	Retroalimentación	Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?		10´

SESIÓN N°07

“Formando una alianza espiritual”

- **Objetivo:** Comprender que el apoyo espiritual se muestra en medio del accionar. (Fatalismo)

• Fecha: 11/05/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	Registro de asistencia Bienvenida Video "La alianza de Nick"	Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora. Se reproducirá el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=0O3xDmXmHU8 ¿Por qué será importante un apoyo espiritual?	Formatos de asistencia. Lapiceros Papel bond	15´
Construcción del conocimiento	Exposición del tema	Se proyectará diapositivas con referencia a hacer alianzas y el apoyo espiritual.	Proyector Diapositivas	15´
Transferencia	Dinámica "Escucha mi voz"	Se formarán parejas, uno de cada pareja tendrá que taparse los ojos y el otro le guiara con su voz para que su compañero, pase de un lugar a otro sin pisar, ni tocar los obstáculos (vasos).	Vasos descartables Vendas para los ojos	10´
Evaluación	Retroalimentación	Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?		10´

SESIÓN N°08

“Respirando me relajo”

- **Objetivo:** Aplicar una técnica de relajación para la reducción de su tensión fisiológica. (Ansiedad)
- **Fecha:** 05/06/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	Registro de asistencia Bienvenida Dinámica de motivación “Inflando”	Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora. Se le entrega a cada uno un globo y se les pide que hagan la respiración cuadrada, que consiste en inhalar, retener y exhalar, contando hasta 3. Al momento de exhalar se inflará el globo, se repetirá la secuencia de la respiración cuadrada hasta que se revienta, el globo. ¿Por qué será importante respirar en momentos de tensión?	Formatos de asistencia. Lapiceros Papel bond Globos	15´
Construcción del conocimiento	Exposición del tema	Se proyectará diapositivas con referencia a la ansiedad y a la respiración: conceptos, importancia y técnicas de relajación.	Proyector Diapositivas	15´
Transferencia	Dinámica “Meditación guiada”	Se reproducirá un audio referente a la relajación progresiva. Antes de eso, se les pedirá que se sienten	Audio USB	10´

		lo más cómodos posible y, que escuchen atentamente y realicen las indicaciones que se les hará en el audio. https://www.youtube.com/watch?v=-sLeUd4ukE		
Evaluación	Retroalimentación	Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?		10´

SESIÓN N°09
“Lo que pienso, hace la diferencia”

- **Objetivo:** Reconocer y cuestionar los pensamientos positivos y negativos. (Reestructuración cognitiva)
- **Fecha:** 27/04/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	Registro de asistencia Bienvenida Video de motivación “Conoce como piensa Nick”	Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora. Se reproducirá el siguiente video https://www.youtube.com/watch?v=wiHEPO6BgX8 . ¿Por qué serán importantes nuestros pensamientos?	Formatos de asistencia. Lapiceros Papel bond USB	15´

Construcción del conocimiento	Exposición del tema	Se proyectará diapositivas con referencia a la reestructuración cognitiva: pensamientos racionales e irracionales (esquemas maladaptativos), importancia y aplicación de la técnica (ABC).	Proyector Diapositivas	15´
Transferencia	Dinámica "Cuestionando mis pensamientos"	Después de hacerles visualizar una lista de creencias irracionales, se les pedirá que escojan 6 y lo anoten en los 6 papelitos que se les entregará. Luego formaran grupos de dos, uno tendrá que saltar por cada cartulina enumerada (1 al 6), pero podrá saltar al siguiente número cuando haya debatido adecuadamente su creencia irracional que será leída por su compañero y evaluada para permitirle saltar al siguiente. Al llegar al final, se darán un abrazo como festejar el logro. Al concluir uno, se intercambiarán los roles; se seguirá el mismo procedimiento.	Hojas de colores Cartulina de colores Plumones Lapiceros	15´
Evaluación	Retroalimentación	Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?		5´

SESIÓN N°10

"Las barreras existen para ser vencidas"

- **Objetivo:** Reconocer la existencia de los diversos problemas que están presentes en la vida diaria. (No acción)

• Fecha: 08/06/19

FASE	ACTIVIDADES	PROCESAMIENTO	MATERIALES	TIEMPO
Motivación	Registro de asistencia Bienvenida Dinámica de motivación "Salto"	<p>Al ingresar se registra la asistencia. Luego, se inicia dando la bienvenida y la presentación de la facilitadora.</p> <p>Se les pide a las participantes que realicen un salto de longitud, y que antes de saltar pongan una marca en la distancia que creen que van a alcanzar. Por lo común, lo normal es que todo el mundo rebase ampliamente esa marca. Esto nos sirve para explicar que tenemos poca confianza en nosotras mismas y que somos capaces en general, y en todos los ámbitos de la vida, de llegar mucho más lejos y de dar más de sí de lo que imaginamos.</p> <p>¿Qué importancia tiene dar un salto en tiempos difíciles?</p>	Formatos de asistencia. Lapiceros Papel bond Cinta adhesiva	15´
Construcción del conocimiento	Exposición del tema	Se proyectará diapositivas con referencia a la resiliencia"	Proyector Diapositivas	15´
Transferencia		Se reproducirá un video https://www.youtube.com/watch?v=0FdVAhfrW44 .	Papel sabana Plumones	10´

	<p>Video “No te rindas puedes lograrlo”</p> <p>Dinámica “Derribando barreras”</p>	<p>Se formará grupos de 3, y a cada uno se les dará un papel sabana y un plumón, donde tendrán que escribir una meta que quieran lograr a corto plazo y se les dirá que lo peguen en algún lugar del auditorio. Dos del grupo, serán la barrera que impedirá que su compañero llegue a su meta fijada, el otro tendrá que batallar y buscar la forma de derribar esas barreras y llegar a su meta. Antes se le pide que miren y se posicionen para llegar al lugar donde está su meta y que vean a sus dos compañeros como los dos problemas que su vida que les están impidiendo avanzar. Se irán turnando para que los tres cumplan los diferentes roles.</p>		
Evaluación	<p>Retroalimentación</p> <p>Despedida</p>	<p>Se harán preguntas de reflexión como: ¿Qué aprendiste hoy?</p> <p>Aplicación del postest</p> <p>Se dará un compartir como finalización del programa.</p>	Postest	10´

Anexo 4. Evaluación de juicio de expertos.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa titulado: **Programa de Prevención de estrategias de afrontamiento**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Cecilia Esteban Borrego Arce		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (X)	
	Enfermería ()	Médico ()	
Áreas de experiencia profesional:	Investigación - Psicología Clínica		
Institución donde labora:	UCV- UPAO		
Cargo que ocupa:	Docente		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		
	17 años	Escala de afrontamiento psicológico en universitarias de Trujillo	

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por la autora.

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: Las dimensiones que plantea la escala de afrontamiento adolescente son:

Dimensiones	Objetivo de la actividad	Nombre de la actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Evasión a través de la diversión	• Conocer la importancia de enfrentar los problemas, estableciendo relaciones interpersonales.	1. Estableciendo lazos de amistad.	4	4	4	
Focalizada en el problema	• Aprender a detectar diversas maneras de afrontar los problemas.	2. Batallaré y venceré.	4	4	4	
Evasión a través de la actividad física.	• Entender que tanto la salud física y mental deben ser atendidas y ejercitadas.	3. Soy un fitness resolviendo problemas.	4	4	4	
Apoyo emocional Aislamiento	• Reconocer la necesidad de apoyo emocional en situaciones difíciles.	4. Stalkeando en tiempo de crisis.	4	4	4	
Descarga emocional y somatización	• Establecer diferentes formas para expresar el dolor y la angustia.	5. La catarsis es mi alivio.	4	4	4	
Autoinculparse	• Registrar y cuestionar los indicadores que generan situaciones problemáticas.	6. Dando like a mi inocencia	4	4	4	
Fatalismo	• Comprender que el apoyo espiritual se muestra en medio del accionar.	7. Formando una alianza espiritual.	4	4	4	
Ansiedad	• Aplicar una técnica de relajación para la reducción de su tensión fisiológica.	8. Respirando me relajo.	4	4	4	
Reestructuración cognitiva	• Reconocer y cuestionar los pensamientos positivos y negativos.	9. Lo que pienso, hace la diferencia.	4	4	4	
No acción	• Reconocer la existencia de los diversos problemas que están presentes en la vida diaria.	10. Las barreras existen para ser vencidas.	4	4	4	


Firma del evaluador

Dr. Carlos Esteban Borrego Rojas
PSICÓLOGO
C.Ps.P. 9448

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa titulado: *Programa de Prevención de estrategias de afrontamiento*. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Guealy Villalobos Sónes		
Grado profesional:	Maestría ()	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial (-)	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (X)	
	Enfermería ()	Médico ()	
Áreas de experiencia profesional:	Psicología		
Institución donde labora:	UNIVERSIDAD VALLEJO		
Cargo que ocupa:			
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (X)		
Experiencia en Investigación Psicométrica :	7 años	Trabajo(s) psicométricos realizados	Título del estudio realizado.
Agresividad Premeditada e impulsiva y habilidades sociales en alumnos de 4to y 5to de secundaria víctimas de casos Escuelas. trujillo			

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por la autora.

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: Las dimensiones que plantea la escala de afrontamiento adolescente son:

Dimensiones	Objetivo de la actividad	Nombre de la actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Evasión a través de la diversión	• Conocer la importancia de enfrentar los problemas, estableciendo relaciones interpersonales.	1. Estableciendo lazos de amistad.	2	2	4	Cambiar el objetivo
Focalizada en el problema	• Aprender a detectar diversas maneras de afrontar los problemas.	2. Batallaré y venceré.	4	4	4	
Evasión a través de la actividad física.	• Entender que tanto la salud física y mental deben ser atendidas y ejercitadas.	3. Soy un fitness resolviendo problemas.	4	4	4	
Apoyo emocional Aislamiento	• Reconocer la necesidad de apoyo emocional en situaciones difíciles.	4. Stalkeando en tiempo de crisis.	2	2	2	Cambiar Objeto
Descarga emocional y somatización	• Establecer diferentes formas para expresar el dolor y la angustia.	5. La catarsis es mi alivio.	4	4	4	
Autoinculparse	• Registrar y cuestionar los indicadores que generan situaciones problemáticas.	6. Dando like a mi inocencia	3	4	4	
Fatalismo	• Comprender que el apoyo espiritual se muestra en medio del accionar.	7. Formando una alianza espiritual.	4	4	4	
Ansiedad	• Aplicar una técnica de relajación para la reducción de su tensión fisiológica.	8. Respirando me relajo.	4	4	4	
Reestructuración cognitiva	• Reconocer y cuestionar los pensamientos positivos y negativos.	9. Lo que pienso, hace la diferencia.	4	4	4	
No acción	• Reconocer la existencia de los diversos problemas que están presentes en la vida diaria.	10. Las barreras existen para ser vencidas.	4	4	4	


 Dr. Guenly J. Villalobos Sánchez
 Firma del evaluador
 C.P.S.P. 10358

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa titulado: **Programa de Prevención de estrategias de afrontamiento**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Lilia Marisol Zapata Pineda		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria ()	Psicólogo (X)	
	Enfermería ()	Médico ()	
Áreas de experiencia profesional:	Adicciones, Neuropsicología		
Institución donde labora:	UCV - Clínica Ser		
Cargo que ocupa:	Docente Tiempo Completo / Psicólogo Clínico.		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (X)		
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por la autora.

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: Las dimensiones que plantea la escala de afrontamiento adolescente son:

Dimensiones	Objetivo de la actividad	Nombre de la actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Evasión a través de la diversión	• Conocer la importancia de enfrentar los problemas, estableciendo relaciones interpersonales.	1. Estableciendo lazos de amistad.	4	4	4	
Focalizada en el problema	• Aprender a detectar diversas maneras de afrontar los problemas.	2. Batallaré y venceré.	4	4	4	
Evasión a través de la actividad física.	• Entender que tanto la salud física y mental deben ser atendidas y ejercitadas.	3. Soy un fitness resolviendo problemas.	4	4	4	
Apoyo emocional Aislamiento	• Reconocer la necesidad de apoyo emocional en situaciones difíciles.	4. Stalkeando en tiempo de crisis.	2	3	4	Cambiar el término "stalkear"
Descarga emocional y somatización	• Establecer diferentes formas para expresar el dolor y la angustia.	5. La catarsis es mi alivio.	4	4	4	
Autoinculparse	• Registrar y cuestionar los indicadores que generan situaciones problemáticas.	6. Dando like a mi inocencia	3	3	4	
Fatalismo	• Comprender que el apoyo espiritual se muestra en medio del accionar.	7. Formando una alianza espiritual.	4	4	4	
Ansiedad	• Aplicar una técnica de relajación para la reducción de su tensión fisiológica.	8. Respirando me relajo.	4	4	4	
Reestructuración cognitiva	• Reconocer y cuestionar los pensamientos positivos y negativos.	9. Lo que pienso, hace la diferencia.	4	4	4	
No acción	• Reconocer la existencia de los diversos problemas que están presentes en la vida diaria.	10. Las barreras existen para ser vencidas.	4	4	4	



Firma del evaluador
C. Pr. P. 11709.

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa titulado: **Programa de Prevención de estrategias de afrontamiento**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Juan Yupanqui Pereda		
Grado profesional:	Maestría (x)	en Tecnología Educativa	
	Doctor ()		
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria (x)	Psicólogo (x)	
	Enfermería ()	Médico ()	
Áreas de experiencia profesional:	Educación Básica y Universitaria		
Institución donde labora:	Universidad Nac. de Trujillo / Fac. de Educación		
Cargo que ocupa:	Docente Cat. Principal, Ded. Exclusiva		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()		
	Más de 5 años (x)		
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados		
	Título del estudio realizado.		
	Egogramas, una contribución del Análisis Transaccional para la evaluación de competencias académicas en la I. E. "Rafael Narváez C."		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por la autora.

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: Las dimensiones que plantea la escala de afrontamiento adolescente son:

Dimensiones	Objetivo de la actividad	Nombre de la actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Evasión a través de la diversión	• Conocer la importancia de enfrentar los problemas, estableciendo relaciones interpersonales.	1. Estableciendo lazos de amistad.	4	4	4	
Focalizada en el problema	• Aprender a detectar diversas maneras de afrontar los problemas.	2. Batallaré y venceré.	4	4	4	
Evasión a través de la actividad física.	• Entender que tanto la salud física y mental deben ser atendidas y ejercitadas.	3. Soy un fitness resolviendo problemas.	3	4	4	
Apoyo emocional Aislamiento	• Reconocer la necesidad de apoyo emocional en situaciones difíciles.	4. Staikeando en tiempo de crisis.	4	4	4	
Descarga emocional y somatización	• Establecer diferentes formas para expresar el dolor y la angustia.	5. La catarsis es mi alivio.	4	4	4	
Autoinculparse	• Registrar y cuestionar los indicadores que generan situaciones problemáticas.	6. Dando like a mi inocencia	4	3	4	
Fatalismo	• Comprender que el apoyo espiritual se muestra en medio del accionar.	7. Formando una alianza espiritual.	4	4	4	
Ansiedad	• Aplicar una técnica de relajación para la reducción de su tensión fisiológica.	8. Respirando me relajo.	3	4	4	
Reestructuración cognitiva	• Reconocer y cuestionar los pensamientos positivos y negativos.	9. Lo que pienso, hace la diferencia.	4	4	4	
No acción	• Reconocer la existencia de los diversos problemas que están presentes en la vida diaria.	10. Las barreras existen para ser vencidas.	4	3	4	


Firma del evaluador

Anexo 5. Constancia de aceptación para aplicar la investigación.

Compassion – “Porvenir para Cristo.”



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la organización que laboró como directora participen en la investigación denominada: ***Programa de Prevención en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental, Trujillo 2019.***

Se me ha explicado que la participación de los adolescentes de 13 a 15 años de edad, consistirá en lo siguiente:

Se les aplicara un test que lleva por nombre Escala de afrontamiento adolescente. Teniendo como acuerdo con la investigadora, su confidencialidad en relación a los resultados. Así mismo durante el desarrollo del presente programa se les planteará diferentes dinámicas de juego para potenciar la variable de estudio.

Entiendo que las personas a mi cargo deben colaborar con la investigadora y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre e imagen de la institución a mi cargo, alumnos y personal.

Acepto voluntariamente que mi institución participe en esta investigación, comprendo qué cosas se van a hacer durante la misma.

Trujillo, 22 de Abril del 2019.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Pricila Yupanqui Solano', written over a horizontal line.

Pricila Yupanqui Solano
Directora

Anexo 6. Conformidad de la aplicación del programa.



Compassion – “Porvenir para Cristo.”

CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que la alumna: **Deysi Judith Chávez Contreras** perteneciente al último ciclo de la Maestría en Intervención Psicológica de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, ha realizado la investigación denominada ***Programa de prevención en estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental, Trujillo 2019***, en el período comprendido entre 12-Mayo-2019 y 29-Junio-2019, en la organización no gubernamental “El porvenir para Cristo”, conduciéndose con propiedad, respeto y conforme a lo establecido en el reglamento de Investigación de la Universidad César Vallejo.

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

Trujillo, 10 Julio del 2019.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Yupanqui Solano', written over a horizontal line.

Prícila Yupanqui Solano.

Directora

Anexo 7. Base de datos.

		Pre Test Control																										Total																					
Sujeto	Sexo	Edad	Grado	It1	It2	It3	It4	It5	It6	It7	It8	It9	It10	It11	It12	It13	It14	It15	It16	It17	It18	It19	It20	It21	It22	It23	It24	It25	It26	It27	It28	It29	It30	It31	It32	It33	It34	It35	It36	It37	It38	It39	It40	It41	It42	It43	It44	It45	It46
1	2	14	2	2	3	3	3	3	1	1	2	3	1	2	2	1	3	1	3	3	3	3	3	1	2	3	4	3	2	2	1	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1	1	2	3	1	99			
2	1	15	1	4	4	5	4	3	2	3	4	5	5	4	4	3	5	5	4	4	3	5	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	167	
3	2	15	4	3	4	2	4	4	3	3	4	3	2	3	2	2	1	3	2	4	1	4	3	2	4	1	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	4	2	4	131		
4	2	14	1	4	4	3	5	1	3	2	3	3	2	5	4	4	2	1	3	1	3	4	3	5	4	3	2	3	4	3	2	3	4	1	3	1	3	4	2	3	4	3	4	4	2	1	132		
5	2	14	3	3	4	5	4	2	4	5	4	3	5	3	3	4	2	4	3	2	3	3	4	3	4	1	5	3	2	1	3	5	3	2	1	3	5	5	3	3	2	2	4	2	2	4	133		
6	1	14	3	3	4	3	4	2	2	1	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	2	2	3	4	4	2	2	4	2	2	4	3	3	4	3	1	136				
7	1	13	2	2	5	3	5	5	2	5	5	2	3	3	2	4	3	2	5	2	4	4	4	5	5	2	4	4	2	1	5	3	2	5	3	2	5	3	2	5	3	2	4	2	5	162			
8	1	13	2	3	5	2	5	2	3	2	5	2	1	3	4	5	2	3	2	5	4	5	1	2	5	3	2	3	5	5	4	2	5	4	5	4	2	5	4	5	4	5	2	5	2	167			
9	1	13	3	3	5	2	4	3	2	4	4	2	2	3	5	4	4	3	2	5	3	4	5	1	2	5	4	3	2	5	5	2	4	5	5	3	5	4	1	5	3	2	4	1	5	3	2	157	
10	1	13	3	2	5	2	3	1	2	2	1	2	3	5	2	3	4	3	2	4	3	4	3	4	1	2	5	4	5	3	2	4	1	2	5	4	5	3	2	4	1	2	5	3	2	4	1	129	
11	2	13	2	2	4	4	1	1	2	4	2	1	1	3	3	2	1	3	1	4	1	3	5	2	3	2	5	1	1	1	2	1	3	3	5	1	2	5	3	3	4	5	3	1	3	118			
12	2	13	3	2	3	2	4	1	2	5	3	2	1	5	4	3	2	4	3	1	3	4	3	1	3	2	5	4	1	3	2	4	3	2	2	4	4	3	2	3	1	4	3	4	5	129			
13	2	13	2	1	3	4	1	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	139		
14	2	14	2	2	4	5	3	2	3	4	3	5	5	4	3	4	2	5	3	1	3	5	3	3	5	3	2	4	3	3	5	1	5	5	4	3	5	1	5	5	4	3	5	2	2	161			
15	2	14	2	1	4	3	2	1	3	1	2	2	3	4	4	2	3	5	3	4	2	3	1	1	4	3	2	3	5	4	1	2	3	4	3	5	4	1	2	3	4	3	4	5	2	1	122		
16	2	13	2	3	3	5	4	2	2	1	2	4	4	5	5	3	2	1	1	3	5	5	5	4	1	3	2	4	5	5	4	2	1	1	5	4	2	1	5	4	5	4	5	2	1	138			

PostTest Experimental																													
Subjet	Sex	Etda	Grad	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	It	Total		
0	0	0	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	It	It	It	It	It	It	It	It	It	
1	2	13	2	3	4	5	2	2	3	2	3	4	5	3	2	4	4	2	3	2	3	4	3	3	2	4	4	3	144
2	2	14	3	2	4	4	3	4	2	3	2	5	3	4	3	4	1	1	1	3	4	3	3	2	5	4	3	3	142
3	2	14	3	1	2	3	2	3	3	2	4	3	2	3	2	5	4	3	4	3	4	3	4	2	3	5	4	3	151
4	2	14	3	3	4	2	3	4	1	4	3	4	5	3	4	2	2	2	4	3	4	3	4	5	3	4	4	3	168
5	1	14	1	3	3	5	2	4	5	2	3	5	4	3	3	2	3	5	4	2	5	4	3	4	5	4	3	3	163
6	2	14	3	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2	4	135
7	1	14	4	2	5	5	1	5	5	1	5	5	1	5	1	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5	5	179
8	2	14	1	4	3	5	2	3	1	5	3	4	2	5	1	3	1	2	1	4	5	3	2	4	5	3	4	5	146
9	2	14	3	3	4	3	2	5	3	3	2	3	2	3	2	2	2	5	3	2	2	2	3	2	4	3	3	2	121
10	1	14	4	4	4	3	2	2	2	4	5	3	4	4	4	3	2	2	1	5	5	4	1	3	4	5	2	4	159
11	1	13	3	4	2	3	5	1	5	4	3	4	3	4	3	2	4	5	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	159
12	1	13	2	2	5	2	4	2	3	3	4	2	3	1	1	3	2	5	3	3	2	4	5	3	5	3	5	3	145