



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

RELACION ENTRE AUTOESTIMA, PERCEPCIÓN Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ADOLESCENTES
DE 10 Y 19 AÑOS INSTITUCION EDUCATIVA
EL PACÍFICO – SMP – 2017

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

AUTOR

YOVANNA EDITH HUAPAYA CONDOR

ASESOR

MG. LUCY BECERRA MEDINA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

CUIDADOS DE ENFERMERÍA EN SALUD MENTAL

LIMA-PERÚ

2017

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



INFORME DE INVESTIGACIÓN

**RELACIÓN ENTRE AUTOESTIMA, PERCEPCIÓN Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRES POR ADOLESCENTES DE 10 Y 19 AÑOS I.E.
EL PACIFICO – SMP – 2017**

PÁGINA DEL JURADO

PRESIDENTE

SECRETARIO

VOCAL

DEDICATORIA

A mis padres y familia quienes me acompañaron en este largo camino y ayudarme en este proceso para culminar mi carrera. A mis docentes quienes me apoyaron y entendieron la dificultad con mis horarios.

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento en especial a Dios por darme la fuerza y bendición para culminar la carrera profesional de enfermería. A mi asesora, por el apoyo durante este año en la elaboración de este trabajo de investigación. Y a la Universidad Cesar Vallejo por haberme acogido y brindado una buena formación profesional.

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Yovanna Edith Huapaya Condor identificada con DNI N° 45510470, a fin de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Académico Profesional de Enfermería, declaro bajo juramento que toda la documentación presentada es veraz y autentica.

Asimismo, los datos e información que se adjunta en la tesis son auténticos y veraces.

Es tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo.

Lima, 15 de noviembre del 2017

FIRMA

Yovanna Edith HuapayaCondor

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado evaluador:

En cumplimiento con los lineamientos técnicos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada “Relación entre autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes entre 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacifico – SMP – 2017”, la misma que someto a vuestra consideración y espero cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título profesional de Licenciada en Enfermería.

FIRMA

Yovanna Edith Huapaya Condor

RESUMEN

Estudio Relación entre autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacifico – SMP - 2017, tuvo como objetivo determinar la relación entre autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés adoptadas por adolescentes de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacifico – SMP – 2017. El estudio es descriptivo, correlacional de diseño no experimental y corte transversal, cuya muestra estuvo conformada por 240 alumnos. La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos: Escala de autoestima de Rosemberg, Escala de afrontamiento frente al estrés (ACS) y la Escala de percepción global de estrés, los datos se tabularon y procesaron a través del programa SPSS 22, cuyo resultado fue que el 66.3% presenta autoestima alta y 77.5% utilizaba estrategias de afrontamiento enfocadas a resolver el problema. Respecto a la relación de variables el resultado muestra un $p: 0,000 (<0.05)$, afirmándose la relación. Concluyéndose que existe relación significativa entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento frente al estrés en adolescentes.

Palabras clave: Autoestima, Estrategias de afrontamiento – Estrés - Adolescentes.

ABSTRAC

Study Relationship between self-esteem and stress coping strategies in adolescents of 10 and 19 years of the El Pacifico Educational Institution - SMP - 2017, aimed to determine the relationship between self-esteem and coping strategies to stress adopted by adolescents of 10 and 19 years of the El Pacifico Educational Institution - SMP - 2017. The study is descriptive, correlational non-experimental design and cross-section, whose sample consisted of 240 students. The technique used was the survey and the instruments: Rosemberg self-esteem scale, stress coping scale (ACS) and the global perception of stress scale, the data was tabulated and processed through the SPSS 22 program, the result of which was that 66.3% had high self-esteem and 77.5% used coping strategies focused on solving the problem. Regarding the relationship of variables, the result shows a $p: 0.000 (<0.05)$, affirming the relationship. Concluding that there is a significant relationship between self-esteem and coping strategies in the face of stress in adolescents.

Keywords: self-esteem, coping strategies against stress, adolescents.

ÍNDICE

PÁGINA DEL JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	vi
RESUMEN	vii
ABSTRAC	viii
ÍNDICE	ix
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Realidad Problemática.....	11
1.2. Trabajos Previos.....	13
1.3. Teorías relacionadas al Tema	16
1.4. Formulación del problema.....	21
1.5. Justificación del estudio.....	21
1.6. Hipótesis	22
1.7. Objetivos	22
II. MÉTODO	23
2.1. Diseño de investigación.....	23
2.2. Variables yOperacionalización	23
2.3. Población y muestra.....	27
2.4. Técnica e Instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	28
2.5. Métodos de análisis de datos	29
2.6. Aspectos éticos.....	29
III. RESULTADOS	31
IV. DISCUSIÓN	36
V. CONCLUSIONES	39
VI. RECOMENDACIONES	40
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	41

ANEXOS

	Pág.
Anexo 1: Escala de Autoestima de Rosenberg	47
Anexo 2: Escala de Afrontamiento frente al estrés (ACS).....	48
Anexo 3: Escala de Percepción Global de Estrés	50
Anexo 4: Confiabilidad escala de autoestima de Rosenberg.....	51
Anexo 5: Confiabilidad escala de afrontamiento frente al estrés (ACS).....	52
Anexo 6: Confiabilidad escala de percepción global de estrés.....	55
Anexo 7: Matriz de consistencia.....	56
Anexo 8: Base de datos: Escala de Autoestima de Rosenberg.....	58
Anexo 9: Base de datos: Escala de afrontamiento frente al estrés (ACS).....	59
Anexo 10: Base de datos: Escala de percepción global de estrés.....	60
Anexo 11: Asentimiento informado.....	61
Anexo 12: Carta de presentación.....	62
Anexo 13: Tabla 1: Frecuencia según edad.....	63
Anexo 14: Tabla 2: Frecuencia según sexo.....	64
Anexo 15: Recibo digital de turnitin.....	65
Anexo 17: Acta de aprobación de originalidad de tesis.....	66
Anexo 18: Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional UCV.....	67

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática

Durante la infancia y niñez son los padres los encargados de, a través de las reacciones afectivas, formar en sus hijos una buena o elevada autoestima, por ello se dice que la autoestima depende de las circunstancias y experiencias que vive cada persona desde su niñez, hecho que hace que la persona al lograr éxito en las actividades de la vida diaria experimenta sentimientos y emociones positivos que ayuda a mantener o mejorar su elevada autoestima; en cambio si su vida está llena de fracasos puede experimentar sentimientos y pensamientos negativos, lo que provocaría una disminución en su autoestima.¹

Agrega De Mezervilla² que la baja autoestima se expresa a través de una postura de autodesprecio, relacionada con acciones conscientes o inconscientes de autodestrucción. De este modo, aquella persona que se autodesprecia, aun cuando logre los máximos éxitos que podrían hacerla feliz en cualquier aspecto de su vida, renunciará a esa felicidad mediante conductas autodestructivas, pues se considera indigna de ser feliz; como lo demuestra el estudio de Ceballos G., Suarez Y., Suescún J., Gamarra L., González K. y Sotelo A.³ quienes encontraron que los adolescentes que tienen una mejor autoestima y depresión baja, tienen una menor posibilidad de ideación suicida.

Algunas de las consecuencias de la baja autoestima son: la depresión, que según la OMS⁴ es la tercera causa de morbilidad entre los adolescentes; el suicidio, la tercera causa de muerte en adolescentes entre 15 y 19 años; el consumo de sustancias psicoactivas, encontrándose en España,⁵ durante el periodo 2014-2015, que el 78,9% de los adolescentes entre 14 y 18 años han consumido alcohol por lo menos una vez en su vida; un 60% consume tabaco y el 33% ha consumido cannabis. Otra consecuencia es el embarazo adolescente, donde el 13,6% de las adolescentes del Perú estuvo embarazada alguna vez, lo que representa más de 193 mil adolescentes.⁶

Durante la adolescencia, las situaciones de estrés en los adolescentes se presentan por circunstancias ajenas a ellos. Los estresores típicos en los adolescentes son: los cambios a nivel hormonal, aumento de la sexualidad, la independencia, los cambios en la relación con los padres, desarrollo de nuevas habilidades, cumplimiento de expectativas sociales, roles de género, presión por parte de otros adolescentes, cambios en la escuela; ⁷ llevándolos a buscar o adoptar estrategias para afrontar el estrés, acciones que pueden ser adecuadas o inadecuadas o inadecuadas.

En España un estudio en adolescentes, demostró que las estrategias más utilizadas por ellos, son el entretenimiento, la realización de actividades relajantes, compartir tiempo con amigos íntimos, preocuparse, buscar pertenencia y el esforzarse y tener éxito. Siendo menos utilizadas las estrategias que se enfocan en reducir la tensión, la falta de afrontamiento, el ignorar el problema, la búsqueda de apoyo espiritual y el mostrarse reservado.⁸

Otro estudio de México reporta que los adolescentes de 16 años adoptan estrategias de afrontamiento como: el preocuparse, tener falta de afrontamiento, realizar actividades que reduzcan la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y buscar diversiones relajantes.⁹

En Perú una investigación en adolescentes de los últimos grados de secundaria, se encontró que el estilo de afrontamiento más utilizado por los varones es el enfocado al problema, comparado con el que usan más las mujeres, los cuales están enfocados a la emoción.¹⁰

Desde la vista de la profesión de Enfermería, es importante abarcar estos temas con los adolescentes, ya que, si ellos cuentan con un nivel bajo o medio de autoestima no tendrán un buen cuidado en un salud ni aspecto físico, además la baja autoestima los puede llevar a adoptar estrategias de afrontamiento que afecten su salud como son el consumo de drogas o alcohol.

1.2. Trabajos Previos

Herrera M.¹¹(2016) realizó un estudio de tipo descriptivo correlacional, con el objetivo de determinar la relación entre clima social familiar y la autoestima. La muestra estuvo conformada por 250 estudiantes de edades entre 11 a 15 años. La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos fueron el FES de Moos y el inventario de autoestima de Coopersmith. Resultados: Se observa que existen correlaciones positivas estadísticamente significativas entre (0.397**) y un (** $p < 0.01$) altamente significativa y la relación entre ambas variables es directa. Concluyéndose que existe relación directa entre el clima social familiar y la autoestima, es decir a mejor clima social familiar mejor será la autoestima en los adolescentes.

Chávez M., Ortega E. y Palacios M.¹²(2016) plantearon un estudio descriptivo de corte transversal, cuyo objetivo fue determinar las estrategias frente al estrés académico, usadas con mayor frecuencia por el estudiante de la academia preuniversitaria ACEM (Asociación del Centro de Estudiantes de Medicina) de la UNMSM del distrito del Cercado de Lima en enero del 2016. La muestra estuvo conformada por 110 estudiantes preuniversitarios. Se utilizó la técnica de la encuesta y el cuestionario Brief Cope, constituido por 28 ítems. Resultados: las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente al estrés académico fue la estrategia centrada en el problema (76.37%) y según dimensiones; el 70% utiliza con mayor frecuencia el afrontamiento activo (centrado en el problema), el 55.46% utiliza con mayor frecuencia la reinterpretación positiva (centrado en la emoción) y el 30% utiliza con mayor frecuencia la autodistracción (centrado en la evitación del problema). Conclusión: las estrategias de afrontamiento, frente al estrés académico, utilizadas con mayor frecuencia por los estudiantes se encuentran en la estrategia centrado en el problema considerándose un afrontamiento efectivo puesto que permite al estudiante reconocer sus propias competencias y habilidades dirigidas a resolver el problema.

Lopez M.¹³(2015)realizó un estudio de enfoque mixto, cuyo objetivo fue determinar las estrategias de afrontamiento que adoptan unos estudiantes durante un intercambio académico internacional. Se realizó un muestreo no probabilístico, participando 44 estudiantes de intercambio. La técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento aplicado fue el Inventariode Estrategias de Afrontamiento, el cual fue aplicadomediante unavía electrónica en formato español e inglés.Conclusión: frente a las situaciones que generaban estrés, los estudiantes, en su mayoría utilizaron aquellas estrategias que se basaban en la retirada social, la autocrítica y la evitación de los problemas. Asimismo, se logró precisar que los estudiantes que procedían de otras universidades, utilizaron las estrategias de afrontamientobasadas en la reestructuración cognitiva y evitación de problemas.

Ceballos G., Suarez Y., Suescún J., Gamarra L., González K. y Sotelo A.³(2014) presentó un estudio de tipo no experimental descriptivo, transversal de tipo correlacional; cuyo objetivo fue establecer la relación que existe entre depresión, autoestima e ideación suicida en estudiantes adolescentes. Como técnica se utilizó la encuesta y los instrumentos fueron el Inventario de Depresión de Beck, la Escala de Autoestima de Rosemberg, la Escala de Ideación Suicida de Beck y de un cuestionario socio demográfico. La muestra estuvo conformada por 242 estudiantes entre 15 a 19 años (Media=15 DesvTip=15.3), escogidos a través de un muestreo aleatorio estratificado. Como resultado se obtuvo que existe relación entre la ideación suicida y depresión ($r=0.295$ Sig=0.00), así como con la autoestima baja ($r=-0.209$ Sig=0.00). se concluyó que los adolescentes que tienen mejor autoestima y baja depresión poseen menor probabilidad de ideación suicida.

Avila A., Montaña G., Jimenez D. y Burgos J.¹⁴(2014) presentaron un estudio descriptivo de análisis de documentos de corte empírico desde un enfoque interpretativo, con el objetivo de reconocer la relación de la variable estilos y estrategias de afrontamiento en contextos de educación superior. Se obtuvo como muestra un total de 479 artículos. La técnica empleada fue la revisión de documentos. Se encuentra que los jóvenes que utilizan estrategias enfocadas en

la solución acertada de la situación estresante tienen mayor probabilidad de obtener. De igual forma aquellos que hacen uso de las estrategias como la religión, el esfuerzo y el éxito logran responder a las exigencias académicas.

Palomar G.¹⁵(2012), realizó un estudio descriptivo y correlacional de corte cuantitativo, transeccional, cuyo objetivo fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento, la funcionalidad familiar y el apoyo social de los adolescentes. La muestra estuvo formada por 500 adolescentes de ambos géneros y de educación media. La técnica utilizada fue la encuesta y los instrumentos fueron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), el Autoinforme Familiar (SFI) y el Instrumento de Apoyo Social. El resultado fue una correlación de hasta 0,35 entre las estructuras de mayor disfunción y las estrategias de afrontamiento improductivas del afrontamiento como autoinculparse, reservarlo para sí y falta de afrontamiento. Conclusiones: las estrategias y estilos más utilizados son aquellos que están centrados en la solución del problema y las menos utilizadas son las relacionadas con el afrontamiento improductivo.

Alvarez A., Alonso M. y Guidorizzi A.¹⁶ En el año (2010) presentó un estudio con un enfoque descriptivo de tipo cuantitativo y transversal, cuyo objetivo fue analizar la relación entre el nivel de autoestima y el consumo de alcohol en los adolescentes, en una muestra de 109 adolescentes. Para la obtención de los datos fueron aplicados dos instrumentos: AUDIT y Cuestionario de autoestima de Rosemberg. Mostrándose como resultados que el mayor porcentaje de adolescentes participantes contó con una autoestima elevada (94.5%), no se observaron casos de autoestima baja. El 80.7% de los adolescentes no presentó riesgo de consumo de alcohol. Se concluye que la mayoría de los adolescentes presentaron una elevada autoestima y tuvieron riesgo bajo de consumo de alcohol.

1.3. Teorías relacionadas al Tema

1.3.1. Autoestima

1.3.1.1. Definición

Nathaniel Branden,¹⁷ considera a la autoestima como la experiencia que tiene toda persona para tener la capacidad de hacer frente a los retos de la vida, y ser merecedores de felicidad. Cuenta con dos componentes 1) considerarse eficaces, confiar en la capacidad que tiene cada persona para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas y, la capacidad de superar los retos y producir cambios en su vida; 2) el respeto hacia sí mismo, o la confianza en su derecho a ser feliz y, por dimensión, confianza en que cada uno merece recibir los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización de sus metas a lo largo de su vida.

Asimismo, para Acosta y Hernández,¹⁸ la autoestima es un sentimiento valorativo que le ponemos a nuestro ser, a lo que somos, a la unión de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman nuestra personalidad. Este sentimiento se aprende, puede cambiar con el tiempo y puede mejorar. Se relaciona con el desarrollo general de la personalidad en sus niveles: ideológico, psicológico, social y económico.

1.3.1.2. Tipos de autoestima:

- ❖ Autoestima alta: Según Rodríguez, Pellicer y Domínguez¹⁹ una persona con autoestima alta, vive y comparte la integridad, honradez, compromiso, tolerancia y amor; se considera importante, tiene absoluta confianza en sí mismo y fe en sus decisiones. Estima adecuadamente su valor propio y eso la hace respetar el valor de los demás, por eso siempre inspira confianza y se acepta íntegramente como ser humano. También sabe reconocer sus limitaciones y debilidades, tiene confianza en su interior para tomar sus propias decisiones. Cuando se presentan situaciones difíciles o una crisis, la

persona con autoestima alta, toma este momento como un desafío que podrá superar rápidamente, salir adelante triunfante y fortalecida, ya que lo ve como una ocasión especial para conocerse aún más.

- ❖ Autoestimabaja:Rodríguez, Pellicer y Domínguez¹⁹ definen este tipo de autoestima cuando una persona cree que vale nada o muy poco, en algunos casos esperan ser traicionadas, humilladas, subestimadas por los demás, y al anticiparse a lo peor, atraen lo malo. Constantemente tienen sentimientos de inseguridad e inferioridad, llevándolos a sentir celos o envidia por las demás personas, lo cual difícilmente aceptan, y lo manifiestan con actitudes negativas como el miedo, la tristeza, agresividad, depresión, ansiedad y rencor hacia los demás.

- ❖ Autoestima media o relativa: Es aquella que se caracteriza por ser alta en confianza por sí mismo. En este tipo de autoestima, se tiene cierto tipo de dependencia hacia los demás, de su valoración y comentarios; por ello la autoestima puede afectarse, pues al recibir una buena crítica esta hará que su autoestima suba, pero una mala valoración servirá para la confianza en su misma decaiga.²⁰

1.3.2. Estrés

Se le considera estrés al estímulo, agente o factor que provoca una sensación desagradable y que llegan a convertirse en enfermedad, estos estímulos generan en el ser humano una respuesta, la cual puede ser positiva o negativa; es así que, para Del Hoyo M.²¹ el estrés es la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de aquella persona que intenta adaptarse a una situación. Adams²² menciona que el estrés no se puede evitar ya que es la respuesta del cuerpo adaptándose o no a la demanda que se le haga.

1.3.3. Estrategias de Afrontamiento al estrés

1.3.3.1. Definición

Para Halstead, Bennett y Cunningham²³ el afrontamiento es el esfuerzo mental y conductual orientado a controlar, disminuir, dominar o reprimir los requerimientos externos e internas de la persona y su entorno que aparecen y generan estrés.

Fernandez-Abascal²⁴ afirman que las estrategias de afrontamiento son procesos específicos utilizados en situaciones diferentes y pueden variar dependiendo de la causa del estrés. Para lograr adaptarse a los diferentes cambios en su vida, la persona crea mecanismos de afrontamiento, innatos o adquiridos los cuales le permiten accionar ante cualquier cambio que se pueda producir en su entorno.²⁵

Al respecto, la teórica Calixta Roy refiere que la adaptación se refiere al proceso de adaptación del ser humano con su entorno; además, una persona consigue adaptarse cuando reacciona de forma positiva ante cualquier cambio que se pueda producir en su entorno; esta respuesta de adaptación estimula la integridad de la persona, conduciéndola a tener una buena salud.²⁶

La capacidad para adaptarse que tiene cada persona depende de los estímulos, los cuales define como todo aquello que provoca una respuesta. Roy clasifica los estímulos de la siguiente manera: 1) Estímulos focales: están presentes en la conciencia de la persona, ante un estímulo la persona busca mecanismos de afrontamiento los cuales pueden ser adaptativas o inefectivas. 2) Estímulos contextuales: son los demás estímulos que contribuyen al efecto del estímulo focal. 3) Estímulos residuales: son los estímulos que la persona ha experimentado en situaciones del pasado.²⁷ Cisneros F.²⁸ basado en los aportes de Roy considera que el objetivo principal del modelo de adaptación es el de facilitar la adaptación de la persona a través del fortalecimiento de los mecanismos de afrontamiento y formas de adaptación.

1.3.3.2. Clasificación

Lazarus y Folkman²⁹ indicaron que las estrategias de afrontamiento son de dos tipos: centradas en el problema y centradas en la emoción:

- 1.- Las estrategias centradas en el problema, son aquellas que se enfocan en aliviar aquellos estímulos que puedan causar esa sensación de estrés. También es llamado afrontamiento centrado en las acciones. Por ejemplo; si un beisbolista diestro se siente ansioso al jugar contra lanzadores zurdos, una estrategia adecuada sería el hecho de obtener experiencia.
- 2.- Las estrategias centradas en la emoción, son aquellas que se enfocan en ordenar las emociones con el fin de controlar el estrés. Por ejemplo, el beisbolista anterior usaría como estrategia el controlar sus emociones usando técnicas para disminuir la ansiedad.³⁰

1.3.3.3. Estrategias de afrontamiento

Frydenberg desarrolló 18 estrategias de afrontamiento agrupándolas en 3 estilos de afrontamiento; esto lo realizó en base a los estudios de Lazarus.

- 1.- Resolver el problema: Son aquellas estrategias que abordan el problema de forma directa.

Concentrarse en resolver el problema: Es aquella estrategia en la que se analiza las diferentes opciones que ayudarían a solucionar el problema.

Esforzarse y tener éxito: Es aquella estrategia en la que se relacionan conductas como el compromiso y la dedicación.

Invertir en amigos íntimos: Referida al interés de las personas por buscar o iniciar una relación personal íntimo.

Buscar pertenencia: Hace referencia a la preocupación que se tiene por mejorar la relación que se tiene con los demás.

Fijarse en lo positivo: Se refiere a tener una visión positiva ante la presente situación y sentirse venturoso y lleno de fortuna.

Buscar diversiones relajantes: Hace referencia al hecho de buscar actividades relajantes o de ocio, que ayuden a disminuir el estrés.

Distracción física: Hace referencia a la búsqueda de actividades deportivas y mantenerse en forma.

- 2.- Referencia a otros: Son aquellas estrategias en las que la persona comparte sus problemas con los demás y busca apoyo en ellos.

Buscar apoyo social: Hace referencia a la predisposición por compartir el conflicto con otras personas con el fin de recibir ayuda para solucionarlo.

Buscar apoyo profesional: Hace referencia a la búsqueda de orientación o ayuda por parte de un profesional.

Acción social: Hace referencia a la inserción en grupos de apoyo con el fin de encontrar soluciones al problema.

Buscar apoyo espiritual: Hace referencia al empleo de la oración y de recibir ayuda por parte de algún miembro de la iglesia o del mismo Dios.

- 3.- Afrontamiento no productivo: Es un estilo de afrontamiento disfuncional; pues estas estrategias no logran encontrar una solución adecuada a los problemas, en realidad se orientan a evitar los problemas que generan estrés.

Preocuparse: Se refiere al temor que tiene la persona por el futuro y el conseguir ser feliz.

Hacerse ilusiones: Es aquella estrategia en la que se tiene esperanza de que todo tendrá un final feliz.

Falta de afrontamiento: Se refiere a la incapacidad que tiene la persona para enfrentarse y buscar solución al problema.

Ignorar el problema: Es aquella estrategia en la que se niega el problema para desatenderse de él.

Autoinculparse: Es aquella estrategia en donde la persona se pone como responsable de los problemas que tiene.

Reducción de la tensión: Es aquella estrategia donde la persona intenta sentirse mejor y disminuir la tensión.

Reservarlo para sí: Se refiere al hecho de ocultar sus problemas hacia los demás.³¹

Lo anteriormente expuesto hace formular la interrogante siguiente:

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de autoestima, percepción y las estrategias de afrontamiento al estrés adoptadas por los adolescentes de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacífico en el distrito de San Martín de Porres - 2017?

1.5. Justificación del estudio

Este estudio se realizó ya que existen muchos problemas en los adolescentes como son el alcoholismo, drogadicción, embarazos no deseados, bullying, los cuales van en aumento; los cuales provocan en el adolescente daño físico y psicológico a corto o largo plazo.

Este estudio pretende brindar información actualizada sobre la relación de la autoestima con las estrategias de afrontamiento frente al estrés adoptadas por los adolescentes, porque en el área no hay suficientes investigaciones al respecto.

Los profesionales de la salud y autoridades de la Institución Educativa podrán intervenir con actividades para disminuir la problemática y así mejorar el rendimiento académico de los adolescentes y evitando las deserciones.

Los hallazgos de este estudio servirán de ayuda para futuras investigaciones que busquen validar alternativas de solución. Asimismo, este estudio pretende fomentar la realización de investigaciones y para la construcción de nuevos instrumentos enfocados a la autoestima y las estrategias de afrontamiento frente al estrés.

1.6. Hipótesis

H1: Existe una relación significativa entre el nivel de autoestima en adolescentes de 10 a 19 años y las estrategias de afrontamiento al estrés.

1.7. Objetivos

Objetivo General

- Determinar la relación entre el nivel de autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés adoptadas por adolescentes entre las edades de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacifico en el distrito de San Martín de Porres – 2017.

Objetivos Específicos

- Identificar el nivel de autoestima en adolescentes entre las edades de 10 a 19 años.
- Identificar las estrategias de afrontamiento según sea resolver el problema, enfocada a los otros y afrontamiento no productivo.
- Identificar la percepción de estrés que tienen los adolescentes según sea estrés alto, moderado y bajo.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación

Investigación de tipo correlacional cuantitativo. Es decir, mide cada variable aparentemente relacionada y luego mide y analiza la correlación.”³². Diseñado experimental porque se realizó sin manipular ninguna variable y de corte transversal porque se presenta la información tal cual y como se presenta.

2.2. Variables y Operacionalización

Variable 1: Autoestima

Variable 2: Estrategias de afrontamiento al estrés

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
<p style="text-align: center;">AUTOESTIM A</p>	<p>La autoestima es un sentimiento de valor que le ponemos a nuestro ser, a quienes somos y al conjunto de rasgos físicos, mentales y espirituales que forman nuestra personalidad. (Acosta y Hernandez, 2004)</p>	<p>Es el valor y respeto que siente cada adolescente que estudia en la IE El Pacifico - SMP hacia sí mismo. La evaluación se realizará a través de un cuestionario (Escala de Rosemberg), la cual cuenta con las dimensiones Autoestima positiva y Autoestima negativa; cuyo valor final será: De 30 a 40 pts: autoestima alta. De 26 a 29 pts: autoestima media. Menos de 25 pts: autoestima baja.</p>	<p>1. Autoestima positiva</p> <ul style="list-style-type: none"> - Importancia - Cualidades - Capaz - Actitud - Satisfacción <p>2. Autoestima negativa</p> <ul style="list-style-type: none"> - Orgullo - Fracaso - Respeto - Inútil - Maldad 	<p style="text-align: center;">Ordinal</p>

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRES	Son aquellos procesos utilizados en cada contexto o situación, los cuales pueden cambiar dependiendo de las condiciones que lo desencadenen. (Fernández - Abascal, 1997)	Son las acciones que adoptan los adolescentes de la IE El Pacifico - SMP, frente algún caso de estrés. La evaluación se realizara a través de un test (Escala ACS para adolescentes) el cual cuenta con tres dimensiones o estrategias de afrontamiento: Resolver el problema, Referencia a otros y Afrontamiento no productivo.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Resolver el problema <ul style="list-style-type: none"> ➤ Concentrarse en resolver el problema. ➤ Esforzarse y tener éxito. ➤ Fijarse en lo positivo. ➤ Buscar diversiones relajantes. ➤ Distracción física. 2. Referencia a los otros <ul style="list-style-type: none"> ➤ Invertir en amigos íntimos ➤ Buscar pertenencia ➤ Buscar apoyo social. ➤ Acción social. ➤ Buscar apoyo espiritual. ➤ Buscar apoyo profesional. 3. Afrontamiento no productivo <ul style="list-style-type: none"> ➤ Preocuparse. ➤ Hacerse ilusiones. ➤ Falta de afrontamiento o no 	Nominal

			<p>afrontamiento.</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Ignorar el problema.➤ Reducción de la tensión.➤ Reservarlo para sí.➤ Autoinculparse.	
--	--	--	---	--

2.3. Población y muestra

2.3.1. Población

Estudiantes de secundaria de la Institución Educativa El Pacifico de San Martin de Porres que asciende a un total de 635 alumnos.

2.3.2. Muestra

Determinada por 240 Alumnos de secundaria que estudian en la I.E. El Pacifico de San Martin de Porres, para ello se aplicó la fórmula:

$$\frac{(N) (Z)^2 * (p.q)}{(N-1) (e)^2 + (Z)^2 (p.q)}$$

Donde:

N= 635 alumnos

Z²= 95% = 1.96

p= 0.5

q= 0.5

e= 0.05

Asimismo, se aplicó el muestreo estratificado desproporcionado:

	SECCIÓN	A	B	C	D	E
1° GRADO	POB. TOTAL	41	38	32	33	
	%	6.4%	6%	5.1%	5.3%	
	MUESTRA	15	14	12	13	
2° GRADO	POB. TOTAL	35	34	27	24	
	%	5.5%	5.3%	4.2%	3.8%	
	MUESTRA	13	13	10	9	
3° GRADO	POB. TOTAL	30	29	31	23	
	%	4.7%	4.5%	4.8%	3.6%	
	MUESTRA	11	11	12	9	

4°	GRADO	POB. TOTAL	33	24	27	36	
		%	5.3%	3.8%	4.2%	5.6%	
		MUESTRA	13	9	10	13	
5°	GRADO	POB. TOTAL	32	34	33	21	18
		%	5.1%	5.3%	5.3%	3.3%	2.9%
		MUESTRA	12	12	13	8	7

2.3.3. Criterios de inclusión y exclusión

2.3.3.1. Criterios de inclusión

- ❖ Alumnos que tengan asistencia regular
- ❖ Alumnos registrados en la nómina de alumnos.

2.3.3.2. Criterios de exclusión

- ❖ Estudiantes de sección primaria
- ❖ Alumnos menores de 10 años y mayores de 19 años.

2.4. Técnica e Instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Para el desarrollo de la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta y en base a las dos variables, se aplicaron los instrumentos:

- Escala de Autoestima de Rosemberg, la cual consta de 10 items, de las que cinco están enunciadas de forma positiva y cinco de forma negativa; y una puntuación según escala de Lickert, este instrumento se encuentra validado internacionalmente y a la vez se realizó la validación por tres jueces expertos. Para determinar la confiabilidad se realizó una prueba piloto a 15 personas obteniendo una alta confiabilidad (alfa de Cronbach: 0,873). (Ver Anexo 4)

- Escala de Estrategias de Afrontamiento frente al estrés para adolescentes (ACS), la cual consta de 79 ítems, con una puntuación según escala de Lickert; este instrumento se encuentra validado internacionalmente y a la vez se realizó la validación por tres jueces expertos. Para determinar la confiabilidad se realizó una prueba piloto a 15 personas obteniendo una alta confiabilidad (alfa de Cronbach: 0,931). (Ver Anexo 5)
- Escala de Percepción Global de Estrés, versión española PSS de Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983); consta de 14 ítems, de las cuales siete están enunciadas de forma positiva y siete de forma negativa, con una puntuación según escala de Lickert (0 a 4 puntos). Con un alfa de Cronbach de 0.81. (Ver Anexo 6)

2.5. Métodos de análisis de datos

El análisis de los datos se realizó a través de los siguientes pasos:

- Se recolectó la información, mediante la aplicación de los instrumentos (escalas).
- Mediante el programa SPSS versión 22, se realizó el vaciado de la información en una base de datos de elaboración propia.
- El análisis de datos se realizó mediante el uso de estadísticos descriptivos y la prueba de la hipótesis a través del chi cuadrado.

2.6. Aspectos éticos

La presente investigación ha tenido presente los siguientes principios éticos:

Autonomía: Se aplicó este principio con la firma del consentimiento informado por los alumnos que aceptaron participar de este estudio de investigación.

Justicia: Los alumnos tuvieron el derecho de participar o no en el estudio.

Beneficencia: En fin de este estudio es que las autoridades de la Institución Educativa realicen actividades a fin de disminuir la problemática e indirectamente mejorar la salud física y mental de los adolescentes.

No maleficencia: Tanto las encuestas como los resultados individuales obtenidos no fueron divulgadas y se mantuvieron en anonimato.

III. RESULTADOS

3.1. Resultado Correlacional

Relación entre nivel de Autoestima y Estrategias de Afrontamiento frente al Estrés en adolescentes de 10 a 19 años de la Institución Educativa El Pacifico, San Martín de Porres – 2017

			autoestima			Total
			Autoestima baja	Autoestima media	Autoestima alta	
Estrategias	Resolver el problema	Recuento	19	38	129	186
		Recuento esperado	24,8	43,4	117,8	186,0
		% dentro de Estrategias	10,2%	20,4%	69,4%	100,0%
	Referencia a otros	Recuento	3	12	22	37
		Recuento esperado	4,9	8,6	23,4	37,0
		% dentro de Estrategias	8,1%	32,4%	59,5%	100,0%
	Afrontamiento no productivo	Recuento	10	6	1	17
		Recuento esperado	2,3	4,0	10,8	17,0
		% dentro de Estrategias	58,8%	35,3%	5,9%	100,0%
Total	Recuento	32	56	152	240	
	Recuento esperado	32,0	56,0	152,0	240,0	
	% dentro de Estrategias	13,3%	23,3%	63,3%	100,0%	

Fuente: Instrumento aplicado en adolescentes. Huapaya-2017

Interpretación: Se observa que de un total de 240 alumnos, en relación al nivel de autoestima baja, el 10.2% adopta estrategias de afrontamiento enfocadas a resolver el problema, el 8.1% adopta las estrategias de afrontamiento en referencia a los otros y el 58.8% adopta el afrontamiento no productivo; en relación del nivel de autoestima media, el 20.4% adopta estrategias enfocadas a resolver el problema, el 32.4% adopta las estrategias de afrontamiento en referencia a los otros y el 35.3% adopta el afrontamiento no productivo; y en relación del nivel de autoestima alta, el 69.4% adopta estrategias enfocadas a resolver el problema, el 59.5% adopta las estrategias

de afrontamiento en referencia a los otros y el 5.9% adopta el afrontamiento no productivo.

3.2. Prueba de hipótesis

H1: Existe una relación significativa entre el nivel de autoestima y las estrategias de afrontamiento al estrés adoptadas por adolescentes de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacifico, San Martin de Porres – 2017.

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	41,538 ^a	4	,000
Razón de verosimilitud	35,251	4	,000
Asociación lineal por lineal	27,312	1	,000
N de casos válidos	240		

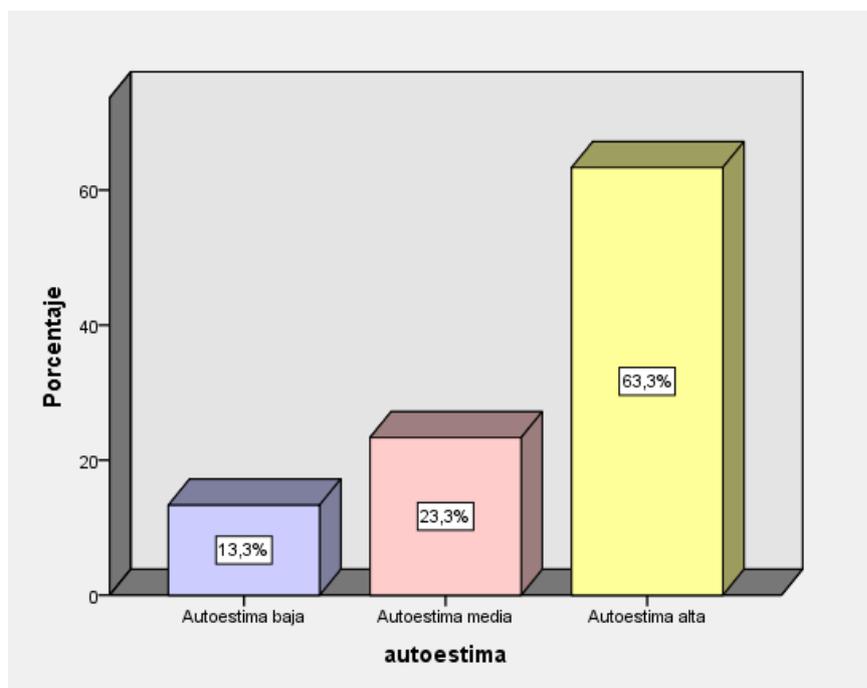
a. 3 casillas (33,3%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 2,27.

Luego de haberse formulado la hipótesis, se aplicó la prueba chi-cuadrado para comprobar la relación entre las variables Autoestima y Estrategias de afrontamiento al estrés. El resultado muestra un p: 0,000 (<0.05), por lo tanto se acepta la hipótesis. Concluyéndose que existe relación significativa entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento frente al estrés en adolescentes.

3.3. Resultados descriptivos

Gráfico1

Nivel de autoestima en adolescentes de 10 a 19 años de la Institución Educativa El Pacifico, San Martin de Porres – 2017

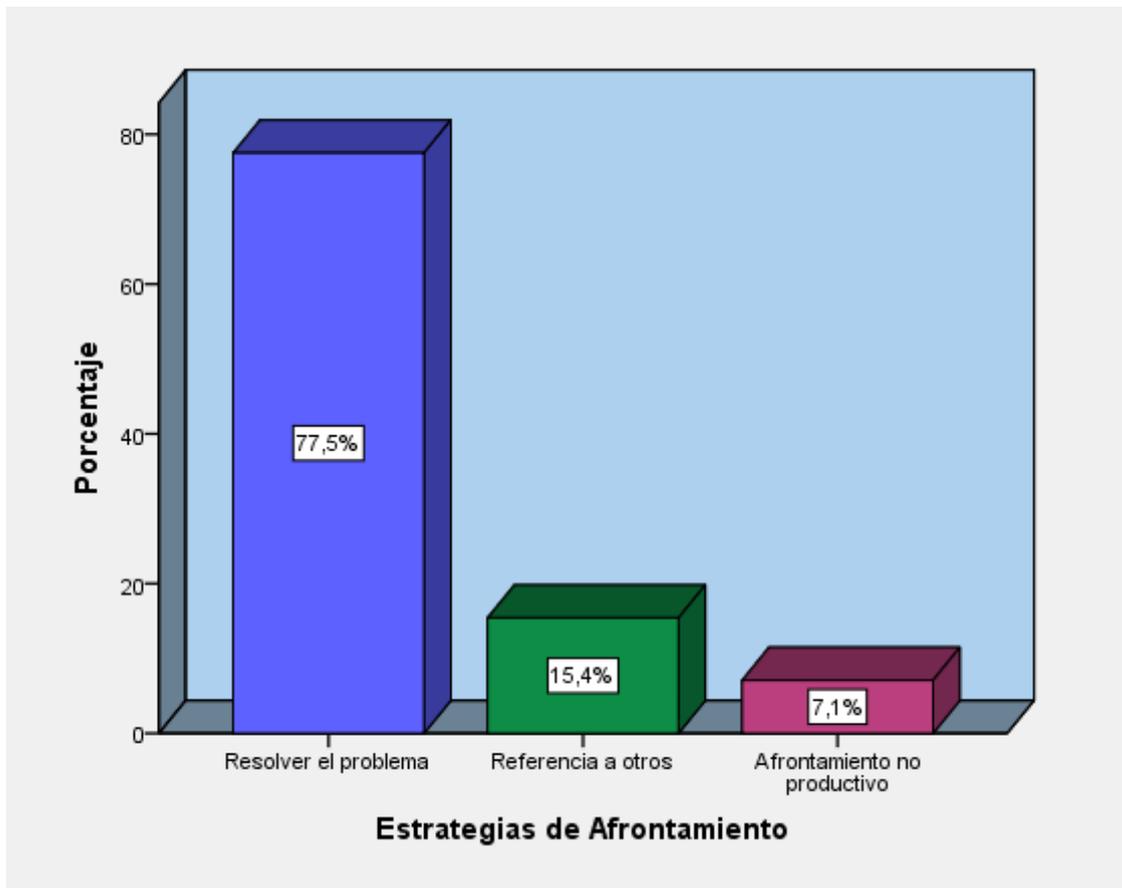


Fuente: Escala de autoestima de Rosenberg aplicado en adolescentes. Huapaya-2017

Se observa que del 100% (240 adolescentes), respecto al nivel de autoestima de los adolescentes, el 63.3% (152) de adolescentes presenta un nivel de autoestima alto, el 23.3% (56) de adolescentes presenta un nivel de autoestima medio y el 13.3% (32) de adolescentes presenta un nivel de autoestima bajo.

Gráfico 2

Estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de 10 a 19 años de la Institución Educativa El Pacifico, San Martin de Porres – 2017

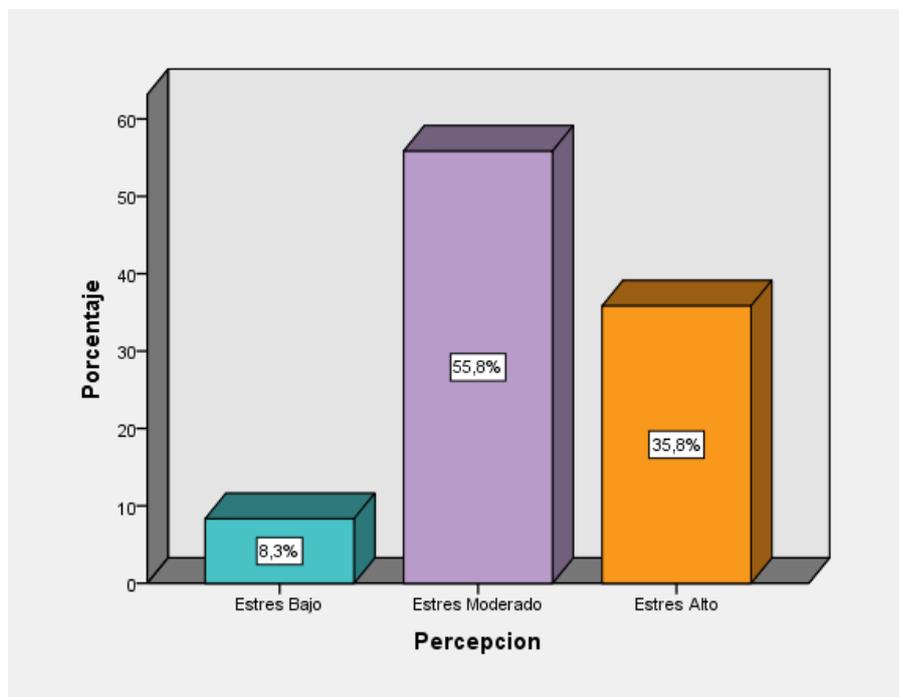


Fuente: Escala de estrategias de afrontamiento frente al estrés ACS aplicado en adolescentes. Huapaya-2017

Respecto a las estrategias de afrontamiento frente al estrés adoptadas por los adolescentes, se obtienen en primer lugar un 77.5% (186) adopta estrategias enfocadas en resolver el problema, en segundo lugar el 15.4% (37) aplica estrategias referente a los otros y en tercer lugar 7.1% (17) adoptan un afrontamiento no productivo.

Gráfico 3

Percepción Global de Estrés en adolescentes de 10 a 19 años de la Institución Educativa El Pacifico, San Martin de Porres – 2017



Fuente: Escala de percepción global de estrés aplicado en adolescentes. Huapaya-2017

Respecto al nivel de percepción global de estrés en los adolescentes, se obtienen que el 8.3% (20) de adolescentes presenta un nivel estrés percibido bajo, el 55.8% (134) de adolescentes presenta un nivel de estrés percibido moderado y el 35.8% (86) de adolescentes presenta un nivel de estrés percibido alto.

IV. DISCUSIÓN

La autoestima en las personas es de gran importancia, ya que de ello depende el bienestar de su salud psicológica, pues está relacionada directamente con la planificación de su futuro, la toma de decisiones para resolver los problemas, su autoevaluación de capacidades y habilidades y el modo de afrontar los sucesos que puedan provocar estrés; es decir el uso de respuestas, estilos o estrategias que ayuden a afrontar el estrés generado.

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación que hay entre el nivel de autoestima y las estrategias de afrontamiento al estrés adoptadas por adolescentes entre las edades de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacifico en el distrito de San Martín de Porres. En base al objetivo general de esta investigación, se encontró que la relación entre ambas variables es significativa ($p < 0,000$); es decir la autoestima se encuentra directamente asociada a las estrategias de afrontamiento frente al estrés.

Respecto a la autoestima, se encontró que el mayor porcentaje 63.3% (152 adolescentes) de los adolescente presenta un nivel de autoestima alta y 23.3% (56 adolescentes) autoestima media y el 13.3% (32 adolescentes) manejan un nivel de autoestima bajo; lo que se acerca al resultado obtenido en el estudio de Herrera M (Chimbote. 2016)¹¹, donde el 53.2% de adolescentes obtuvo un nivel de promedio alto de autoestima. Esto es de beneficio para el adolescente ya que al contar con una elevada autoestima, se sienten seguros de su forma de actuar; para así realizar actividades que le ayuden a salir satisfactoriamente de los problemas o tareas que se le presenten, pudiendo incluirse lo relacionado con su rendimiento académico. De contar con una baja autoestima, el adolescente tiene mayor predisposición a realizar actividades que le puedan producir daño físico o psicológico.

En la investigación realizada por Chávez A, Ortega E y Palacios M (Lima, 2016)¹² sobre las estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes de una academia, muestra que el 76.37% de personas encuestadas utilizaban estrategias de afrontamiento centradas en el problema; esto se asemeja a lo encontrado en la presente investigación, donde el 78% de adolescentes encuestados utilizan estrategias de afrontamiento enfocadas a resolver el problema. Estos resultados se contraponen con el estudio realizado por López M.¹³ (Guatemala-2015), donde el percentil más bajo de los resultados fue la resolución de problemas con un percentil de 30. Esta dimensión está relacionada con la capacidad que tiene la persona para analizar el problema y trabajar directamente en la situación que genera el estrés con el fin de que este disminuya hasta desaparecer. Este manejo del estrés es el recomendado en adolescentes sobre todo en etapa escolar pues le ayudara a resolver sus problemas académicos, leyendo antes y mejor, controlar sus movimientos y mejorar sus calificaciones.

Palomar G.¹⁵ en su estudio hecho a 500 estudiantes, encontró que la estrategia medianamente utilizada es la que está referida a los otros con un 55.33% de uso en su población, esto concuerda con lo encontrado en esta investigación, pues el 15% de los adolescentes encuestados hace uso de la misma estrategia. En relación a este resultado, la base teórica indica que las relaciones interpersonales en la adolescencia son muy importantes y trascendentales en su vida, ya que los ayuda a moldear su personalidad, autoafirmarse y para su maduración personal, sexual y social; lo que incluye relacionarse con otras personas con el fin de recibir ayuda en la solución de sus problemas o que influyan en ellos³³.

En relación al nivel de percepción global de estrés, el estudio realizado por Díaz A, Cordon E y Rubio R (España, 2014)³⁴ encontró que el 64.3% de personas mostró un nivel de estrés moderado, esto concuerda con los resultados obtenidos en esta investigación donde el 55.8% de adolescentes perciben un nivel de estrés medio. Lo que evidencia que los adolescentes, a

pesar de su edad; se encuentran en situaciones que les provoca estrés; así lo comenta Schmitz C y Hipp E (México – 2005)³⁵ quienes mencionan que los adolescentes reaccionan al estrés de formas consistentes de acuerdo a su personalidad y que esta forma de tolerar el estrés es un reflejo del comportamiento de los padres.

Además, en base a los datos sociodemográficos, se encontró que el mayor porcentaje de adolescentes encuestadas son del sexo femenino con un 61% y el menor porcentaje son los adolescentes del sexo masculino con un 39%. Al respecto de la edad, el mayor porcentaje de adolescentes tiene 15 años de edad.

V. CONCLUSIONES

- Existe relación significativa entre las variables autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en los adolescentes de la Institución Educativa El Pacifico del distrito de San Martin de Porres.
- En relación a la autoestima, el mayor porcentaje de adolescentes presentan un nivel de autoestima alto.
- Las estrategias de afrontamiento al estrés más empleadas por los adolescentes de la institución educativa son las enfocadas a la resolución de los problemas.
- El mayor porcentaje de adolescentes con autoestima alta, emplea estrategias de afrontamiento enfocadas a resolver el problema.
- El mayor porcentaje de adolescentes, presenta un nivel de percepción de estrés moderado.

VI. RECOMENDACIONES

- Al director de la Institución Educativa El Pacifico, optar por la creación de un consultorio de psicología y de enfermería a fin de brindar la consejería al alumnado adolescente.
- Desarrollar talleres para padres y docentes, así como escuela de padres en las que reciban información sobre las características de una baja autoestima en adolescentes, para así evitar las consecuencias de este problema.
- Desarrollar talleres informativos y demostrativos que permitan a los adolescentes desarrollar sus habilidades y capacidades, para que así puedan conocer y utilizar estrategias de afrontamiento adecuadas.
- Para las diversas familias de los adolescentes se recomienda realizar actividades como familia, respetando las ideas y pensamientos de cada integrante y valorándose cada uno como persona.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Crocker J., Brook AT., Niiya Y. y Villacorta M. The Pursuit of Self-esteem: Contingencies of self worth and self-regulation. *Journal of Personality* [en línea]. 2006. Diciembre. [citado: 2017 marzo 10]; 74 (6): [25 p.] Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17083665>
2. De Mézerville G. Ejes de salud mental: Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. México: Trillas; 2004
3. Ceballos G., Suarez Y., Suescún J., Gamarra L., González K. y Sotelo A. Ideación suicida, depresión y autoestima en adolescentes escolares de Santa Marta. *Revista Duazari* [en línea] 2015, enero-junio [citado: 2017 marzo 10]; 12 (1): [8 pp.] Disponible en: <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/1394>
4. OMS [internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2017 [citado: 2017 marzo 25]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>
5. Terán A. Drogodependencias en el adolescente. Actuación desde la consulta. Curso de actualización pediatría 2017 en aepap (ed.) [en línea] 2017, febrero [citado: 2017 marzo 15]; 3(1): [9 pp.] Disponible en: https://www.aepap.org/sites/default/files/493-502_drogodependencias.pdf
6. INEI. Perú: fecundidad adolescente [en línea] 2016. Noviembre [citado: 2017 marzo 10]; 1 (1): [32 pp.]. Disponible en: <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Per%C3%BA%20%20fecundiad-adolescente.pdf>
7. Arteaga A. El estrés en adolescentes. Casa abierta al tiempo [en línea]. 2005. [citado: 2017 Marzo 23]: [12 pp.]. Disponible en: http://saludxmi.cnpss.gob.mx/inpsiquiatria/portal/saludxmi/biblioteca/estres/002_ESTRES_enla_Adolescencia.PDF
8. GómezJ., Luengo A., Romero E., Villar P. y SobralJ. Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology* [en línea] 2006. Septiembre. [citado: 2017 abril 20]; 6 (3): [18 pp.]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/337/33760305.pdf>

9. Morales B. y Moysen A. Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria* [en línea] 2015. Junio. [citado: 2017 abril 15]; 1 (1): [12 pp.]. Disponible en: <http://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/download/380/377>
10. Verde J. Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincial de Huaral, 2014. *Psiquemag* [en línea]. 2016. [citado: 2017 marzo 26]; 4 (1): [14 pp.]. Disponible en: <http://ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/download/138/61>
11. Herrera M. Clima social familiar y autoestima en adolescentes de una institución educativa nacional de nuevo Chimbote. [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en Psicología]. Chimbote: Universidad Cesar Vallejo; 2016. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/226/herrera_rm.pdf?sequence=1
12. Chávez M., Ortega E. y Palacios M. Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana, enero 2016. [Tesis para obtener el título profesional de licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Cayetano Heredia; 2016. Disponible en: <http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/100/Estrategias%20de%20afrontamiento%20frente%20al%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico%20que%20utilizan%20los%20estudiantes%20de%20una%20academia%20preuniversitaria%20de%20Lima%20Metropolitana%2C%20enero%202016.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. López M. Estrategias de afrontamiento en estudiantes durante un intercambio académico internacional en la universidad pontificia comillas y otras universidades de España. [Tesis para obtener el grado de Licenciada en psicología Clínica]. Guatemala de la Asunción: Universidad Rafael Landívar; 2015. Disponible en: <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Lopez-Milton.pdf>

14. Ávila A., Montaña G., Jiménez D. y Burgos J. Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Revista Enfoques*. 2014; 1 (1): [29 pp.]
15. Palomar G. Estudio de las estrategias de afrontamiento en adolescentes y su relación con el funcionamiento familiar y el apoyo social. [Tesis para obtener el grado de doctor en Psicología]. Oviedo: Universidad de Oviedo; 2012
16. Álvarez A, Alonso M, Guidorizzi A. Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* [en línea] 2010. Mayo-Junio [citado: 2017 marzo 15]; 18: [7 pp.]. Disponible en: <http://www.revistas.usp.br/rlae/article/view/4199/5198>
17. Branden N. *La psicología de la autoestima* [en línea] Barcelona: Paidós; 1969 [citado: 2017 abril 20]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=tylnvYSbqjcC&printsec=frontcover&dq=LIBRO+DE+PSICOLOGIA:+tipos+de+autoestima&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjimdbR36rTAhVD5iYKHcoLASIQ6AEIIDAA#v=onepage&q&f=false>
18. Acosta R. y Hernández J. La autoestima en la educación. *Límite* [en línea] 2004. Mayo [citado: 2016 marzo 20]; 1(11): [13 pp.]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83601104>
19. Rodríguez M., Pellicer G. y Domínguez M. *Autoestima, Clave del éxito personal* [en línea] México: El Manual Moderno; 1988 [citado: 2017 abril 15]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=cjgaCAAQBAJ&pg=PT38&dq=auto+estima+baja&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiMkNmR9NHTAhWJeSYKHUziC1c4ChDoAQgpMAI#v=onepage&q&f=false>
20. García B. y Martín L. *Coaching y Liderazgo personal* [en línea] España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte; 2016 [citado: 2017 febrero 20]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=hnmbDQAAQBAJ&pg=PA30&dq=tipos+de+autoestima&hl=es->

- 419&sa=X&ved=0ahUKEwj785Tvh9LTAhUJySYKHU1rAkY4FBD0AQg1MAQ#v=onepage&q=tipos%20de%20autoestima&f=false
21. Del Hoyo M. Estrés laboral [en línea]. Madrid: Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo; 1997. [citado: 2017 agosto 16]. Disponible en: <http://www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/FICHAS%20DE%20PUBLICACIONES/FONDO%20HISTORICO/DOCUMENTOS%20DIVULGATIVOS/DocDivulgativos/Fichero%20pdf/Estres%20laboral.pdf>
 22. Adams J. Estrés: Un amigo de por vida [en línea]. Buenos Aires: Editorial Kier; 1998. [citado: 2017 julio 28]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=sahFXNvBlwC&printsec=frontcover&dq=ESTRES&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi1qrGSyvvXAhUJQSYKHQC9C4YQ6AEIOjAE#v=onepage&q=ESTRES&f=false>
 23. Halsted M., Bennett S. y Cunningham W. Measuring coping in adolescents: an application of the ways of Coping Checklist. *Journal of Clinical Child Psychology* [en línea] 1993. Septiembre [citado: 2017 marzo 10]; 22(3): [7 pp.]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/233120324_Measuring_Coping_in_Adolescents_An_Application_of_the_Ways_of_Coping_Checklist
 24. Fernández - Abascal E., Chóliz M., Palmero F. y Martínez F. Estilos y Estrategias de Afrontamiento. Cuaderno de Practicas de Motivación y emoción. Madrid: Pirámide; 1997.
 25. Phillips KD, Harris Robín. Modelo de adaptación de Callista Roy. En: Raile-Alligood. Modelos y Teorías de Enfermería. 8ª ed. España. Elsevier; 2015: [20 pp.]
 26. Rayle M. y Marriner A. Modelos y Teorías en enfermería. 9°. Barcelona: Elsevier; 2011.
 27. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Aquichan [en línea] 2002. Octubre [citado: 2017 setiembre 8]; 1 (2): [4 pp.] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74120204>
 28. Cisneros F. Introducción a los modelos y teorías de enfermería. Popayán: Universidad del Cauca; 2002

29. Lazarus RS, Folkman S. Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
30. Cox R. Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones [en línea] Madrid: Editorial Medica Panamericana; 2009 [citado: 2017 marzo 10]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=Kd-gACAIW0IC&pg=PA244&dq=tipos+de+estrategias+de+afrontamiento&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiYpdX3kcHPAhXDUZAKHRbfC9IQ6AEIKzAD#v=onepage&q=tipos%20de%20estrategias%20de%20afrontamiento&f=false>
31. Solís C. y Vidal A. Estilos y Estrategias de afrontamiento en adolescentes. Revista de Psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan. 2006; 7(1), [6 pp.]. Disponible en: <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>
32. Hernández R., Fernández C. y Baptista P. Metodología de la investigación [en línea]. 5° ed. México: Mc Graw Hill; 2010 [citado: 2017 julio 16]. Disponible en: https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
33. Ayestarán S. El grupo de pares y el desarrollo psicosocial del adolescente. Revista Estudi General [en línea] 1987 [citado: 2017 diciembre 2]; 17: [12 pp.] Disponible en: <https://dugidoc.udg.edu/bitstream/handle/10256/5619/43434.pdf?sequence=1>
34. Díaz A., Cordon E. y Rubio R. Percepción de estrés en personal universitario. Revista Diversitas Perspectivas en Psicología [en línea] 2015 [citado: 2017 junio 16]; 11 (2): [8 pp.] Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n2/v11n2a04.pdf>
35. Schmitz C. y Hipp E. Como enseñar a manejar el estrés [en línea] México: Editorial Pax México; 2007 [citado: 2017 diciembre 2]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=JMv5F8bv11MC&pg=PA15&dq=estrés+en+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwimgrYtfvXAhVGbSYKHY2KA54Q6AEIJTAA#v=onepage&q=estrés%20en%20adolescentes&f=false>

ANEXOS

ANEXO 01



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
E.A.P DE ENFERMERÍA

ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Nombre:

Edad:

Grado y Sección:

Turno:

INSTRUCCIONES: Este test tiene por finalidad evaluar el sentimiento de satisfacción que tienes de ti misma(o). Por favor, contesta las siguientes frases con la respuesta que consideres más apropiada y marca con una X donde corresponde.

	Muy de acuerdo A	De acuerdo B	En desacuerdo C	Muy en desacuerdo D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.	A	B	C	D
2. Estoy convencido de que tengo cualidades buenas.	A	B	C	D
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de las personas.	A	B	C	D
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo (a)	A	B	C	D
5. En general estoy satisfecho (a) de mí mismo (a)	A	B	C	D
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso (a).	A	B	C	D
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado (a).	A	B	C	D
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo.	A	B	C	D
9. Hay veces que realmente pienso que soy un inútil.	A	B	C	D
10. A veces creo que no soy buena persona.	A	B	C	D

Muchas Gracias

ANEXO 02



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES ACS

Nombre:

Edad:

Grado y Sección:

Turno:

INSTRUCCIONES: Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberías iniciar, marcando la casilla correspondiente, A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que creas que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

No me ocurre nunca o no lo hago	A	Me ocurre o lo hago a menudo	D
Me ocurre o lo hago raras veces	B	Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia	E
Me ocurre o lo hago algunas veces	C		

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema.	A	B	C	D	E
2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema.	A	B	C	D	E
3. Seguir con mis tareas como es debido.	A	B	C	D	E
4. Preocuparme en mi futuro.	A	B	C	D	E
5. Reunirme con mis amigos.	A	B	C	D	E
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan.	A	B	C	D	E
7. Esperar que ocurra lo mejor.	A	B	C	D	E
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada.	A	B	C	D	E
9. Llorar o gritar.	A	B	C	D	E
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema.	A	B	C	D	E
11. Ignorar el problema.	A	B	C	D	E
12. Criticarme a mi mismo	A	B	C	D	E
13. Guardar mis sentimientos para mí solo.	A	B	C	D	E
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas	A	B	C	D	E
15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
16. Pedir consejos a una persona competente	A	B	C	D	E
17. Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión	A	B	C	D	E
18. Hacer deporte	A	B	C	D	E
19. Hablar con otros para que se apoyen mutuamente	A	B	C	D	E
20. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades	A	B	C	D	E
21. Asistir a clase con regularidad	A	B	C	D	E
22. Preocuparme por mi felicidad	A	B	C	D	E
23. Llamar a un amigo	A	B	C	D	E
24. Preocuparme por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
25. Desear que suceda un milagro	A	B	C	D	E
26. Simplemente, me doy por vencido	A	B	C	D	E
27. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos)	A	B	C	D	E
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
29. Ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
30. Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas buenas	A	B	C	D	E
31. Evitar estar con la gente	A	B	C	D	E

32.	Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva	A	B	C	D	E
33.	Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.	A	B	C	D	E
34.	Conseguir ayuda o consejo de un profesional	A	B	C	D	E
35.	Salir y divertirme para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
36.	Mantenerme en forma y con buena salud.	A	B	C	D	E
37.	Buscar ánimo en otros	A	B	C	D	E
38.	Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
39.	Trabajar intensamente	A	B	C	D	E
40.	Preocuparme por lo que está pasando	A	B	C	D	E
41.	Empezar una relación persona estable	A	B	C	D	E
42.	Tratar de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
43.	Esperar que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
44.	Me pongo malo	A	B	C	D	E
45.	Trasladar mis frustraciones a otros	A	B	C	D	E
46.	Ir a reuniones en las que se estudia el programa	A	B	C	D	E
47.	Borrar el problema de mi mente	A	B	C	D	E
48.	Sentirme culpable	A	B	C	D	E
49.	Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
50.	Leer un libro sagrado o de religión	A	B	C	D	E
51.	Tratar de tener una visión alegre de la vida	A	B	C	D	E
52.	Pedir ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
53.	Buscar tiempo para actividades de ocio	A	B	C	D	E
54.	Ir al gimnasio o hacer ejercicios	A	B	C	D	E
55.	Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
56.	Pensar en lo que estoy haciendo y por qué	A	B	C	D	E
57.	Triunfar en lo que estoy haciendo	A	B	C	D	E
58.	Inquietarme por lo que puede ocurrir	A	B	C	D	E
59.	Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o chica	A	B	C	D	E
60.	Mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
61.	Soñar despierto que las cosas irán mejorando	A	B	C	D	E
62.	No tengo forma de afrontar la situación	A	B	C	D	E
63.	Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
64.	Unirme a gente que tiene el mismo problema	A	B	C	D	E
65.	Aislarme del problema para poder evitarlo	A	B	C	D	E
66.	Considerarme culpable	A	B	C	D	E
67.	No dejar que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
68.	Pedir a dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
69.	Estar contentos de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
70.	Hablar del tema con personas competentes	A	B	C	D	E
71.	Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos	A	B	C	D	E
72.	Pensar en distintas formas de afrontar el problema	A	B	C	D	E
73.	Dedicarme a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
74.	Inquietarme por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
75.	Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir	A	B	C	D	E
76.	Hacer lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
77.	Imaginar que las cosas van mejor	A	B	C	D	E
78.	Sufro dolores de cabeza o del estómago	A	B	C	D	E
79.	Encontrar una forma de aliviar la tensión por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas	A	B	C	D	E

Muchas Gracias

ANEXO 03



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS E.A.P DE ENFERMERÍA

ESCALA DE PERCEPCION GLOBAL DE ESTRÉS

Nombre:
Grado y Sección:

Edad:
Turno:

INSTRUCCIONES: Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo tú te has sentido o has pensado en cada situación.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿Te has sentido molesto(a) por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
2. En el último mes, ¿Te has sentido incapaz de controlar los hechos importantes en tu vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿Te has sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿Resolviste con éxito los pequeños problemas irritantes de tu vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿Sentiste que enfrentaste con éxito los cambios importantes que estaban ocurriendo en tu vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿Confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿Sentiste que las cosas iban como tu querías?	0	1	2	3	4
8. En el último mes, ¿Sentiste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿Has podido controlar las dificultades de tu vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿Sentiste que tenías todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿Has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿Has sido capaz de manejar tu tiempo según tus propias necesidades?	0	1	2	3	4
14. En el último mes, ¿Sentiste que los problemas se acumularon tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4

Gracias

ANEXO 04

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,873	10

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás	27,47	18,410	,692	,854
Estoy convencido de que tengo cualidades buenas	27,33	19,238	,652	,859
Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente	27,73	18,781	,522	,866
Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a	27,73	17,067	,842	,840
En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a	27,93	19,638	,558	,864
Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a	28,13	16,695	,764	,845
En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a	27,33	19,095	,686	,857
Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo	28,00	20,286	,184	,899
Hay veces que realmente pienso que soy un inútil	27,53	15,981	,723	,851
A veces creo que no soy buena persona	28,00	19,286	,580	,862

ANEXO 05

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS (ACS)

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,931	79

Estadísticos total-elemento

	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema	220,30	1526,233	,604	,930
Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema	219,70	1507,567	,682	,929
Seguir con mis tareas como es debido	219,30	1592,456	-,285	,934
Preocuparme en mi futuro	218,70	1482,456	,739	,928
Reunirme con mis amigos	220,10	1480,322	,735	,928
Producir una buena impresión en las personas que me importan	219,40	1491,378	,708	,929
Esperar que ocurra lo mejor	219,40	1531,600	,267	,931
No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada	220,70	1528,011	,668	,930
Llorar o gritar	220,20	1485,067	,687	,929
Organizar una acción o petición en relación con mi problema	220,10	1491,656	,764	,928
Ignorar el problema	220,30	1560,233	,038	,933
Criticarme a mí mismo	219,70	1566,233	-,008	,933
Guardar mis sentimientos para mí solo	219,50	1596,278	-,236	,935
Dejar que Dios se ocupe de mis problemas	220,30	1511,344	,433	,930
Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves	220,70	1553,567	,142	,932
Pedir consejos a una persona competente	220,30	1490,678	,636	,929
Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión	218,50	1564,278	,025	,932
Hacer deporte	219,40	1510,044	,610	,929
Hablar con otros para que se apoyen mutuamente	220,00	1502,667	,614	,929
Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades	220,20	1493,067	,801	,928
Asistir a clase con regularidad	217,80	1567,067	,000	,932
Preocuparme por mi felicidad	218,70	1509,122	,563	,930
Llamar a un amigo	219,20	1467,289	,845	,928

Preocuparme por mis relaciones con los demás	219,60	1494,933	,807	,928
Desear que suceda un milagro	220,50	1500,056	,630	,929
Simplemente, me doy por vencido	220,70	1610,678	-,438	,935
Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos)	221,50	1540,056	,706	,930
Organizar un grupo que se ocupe del problema	221,30	1533,567	,805	,930
Ignorar conscientemente el problema	220,00	1536,889	,276	,931
Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosa buenas	219,80	1597,733	-,304	,934
Evitar estar con la gente	219,80	1594,844	-,213	,935
Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva	220,60	1532,044	,420	,930
Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas	219,20	1487,956	,699	,929
Conseguir ayuda o consejo de un profesional	220,60	1528,933	,415	,930
Salir y divertirme para olvidar mis dificultades	220,10	1455,878	,869	,927
Mantenerme en forma y con buena salud	219,50	1490,278	,843	,928
Buscar animo en otros	219,70	1482,456	,784	,928
Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta	220,20	1524,178	,777	,930
Trabajar intensamente	220,50	1514,056	,462	,930
Preocuparme por lo que está pasando	220,30	1506,233	,601	,929
Empezar una relación persona estable	220,50	1461,833	,786	,928
Tratar de adaptarme a mis amigos	219,30	1488,011	,791	,928
Esperar que el problema se resuelva por si solo	220,50	1584,722	-,223	,933
Me pongo malo	220,40	1580,711	-,173	,933
Trasladar mis frustraciones a otros	220,80	1591,511	-,246	,934
Ir a reuniones en las que se estudia el programa	220,60	1545,822	,175	,932
Borrar el problema de mi mente	220,50	1553,167	,253	,931
Sentirme culpable	220,00	1559,556	,056	,932
Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa	219,20	1555,067	,104	,932
Leer un libro sagrado o de religión	220,50	1596,722	-,335	,934
Tratar de tener una visión alegre de la vida	219,00	1489,111	,704	,929

Pedir ayuda a un profesional	220,70	1548,011	,187	,931
Buscar tiempo para actividades de ocio	219,50	1598,722	-,297	,934
Ir al gimnasio o hacer ejercicios	220,00	1537,333	,293	,931
Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de el	220,30	1580,456	-,141	,933
Pensar en lo que estoy haciendo y por que	219,80	1499,067	,819	,929
Triunfar en lo que estoy haciendo	219,20	1480,844	,812	,928
Inquietarme por lo que puede ocurrir	220,00	1502,667	,791	,929
Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o chica	220,40	1470,267	,819	,928
Mejorar mi relación personal con los demás	219,70	1525,344	,471	,930
Soñar despierto que las cosas irán mejorando	219,40	1458,489	,842	,927
No tengo forma de afrontar la situación	220,80	1577,289	-,168	,932
Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo	220,40	1564,489	,010	,932
Unirme a gente que tiene el mismo problema	221,60	1560,711	,185	,931
Aislarme del problema para poder evitarlo	220,40	1554,044	,126	,932
Considerarme culpable	220,70	1549,122	,161	,932
No dejar que otros sepan cómo me siento	219,90	1581,656	-,140	,934
Pedir a dios que cuide de mi	218,70	1538,011	,323	,931
Estar contentos de cómo van las cosas	219,40	1520,267	,458	,930
Hablar del tema con personas competentes	220,70	1528,900	,392	,930
Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos	219,50	1547,611	,138	,932
Pensar en distintas formas de afrontar el problema	219,80	1498,178	,756	,929
Dedicarme a mis tareas en vez de salir	219,60	1529,822	,448	,930
Inquietarme por el futuro del mundo	219,90	1521,878	,434	,930
Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir	219,80	1475,289	,826	,928
Hacer lo que quieren mis amigos	220,70	1527,122	,572	,930
Imaginar que las cosas van mejor	219,40	1472,711	,797	,928
Sufro dolores de cabeza o del estomago	219,60	1565,600	-,004	,933
Encontrar una forma de aliviar la tensión por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas	220,80	1530,622	,482	,930

ANEXO 06

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE PERCEPCIÓN GLOBAL DE ESTRES

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,708	14

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Te has sentido molesto por algo que ha ocurrido inesperadamente	21,77	40,866	,363	,687
¿Te has sentido incapaz de controlar los hechos importantes en tu vida?	22,09	38,669	,561	,661
¿Te has sentido nervioso o estresado?	21,60	39,681	,453	,675
¿Resolviste con éxito los pequeños problemas irritantes de tu vida?	22,16	41,802	,323	,692
¿Sentiste que enfrentaste con éxito los cambios importantes de tu vida?	22,38	44,579	,107	,719
¿Confiaste en tu capacidad para mejorar tus problemas personales?	22,44	41,151	,405	,683
¿Sentiste que las cosas iban bien como querías?	22,19	41,308	,395	,684
¿Sentiste que no podías resolver todas las situaciones que tenías que enfrentar?	21,72	42,185	,290	,696
¿Has podido controlar las dificultades de tu vida?	22,34	43,121	,246	,701
¿Sentiste que tenías todo bajo control?	22,01	40,247	,457	,676
¿Has estado enfadado por que las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	21,75	39,971	,412	,680
¿Con que frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	21,30	47,121	-,061	,737
¿Has sido capaz de manejar tu tiempo según tus propias necesidades?	22,20	43,522	,218	,704
¿Sentiste que los problemas se acumularon tanto que no puedes superarlas?	21,89	40,382	,357	,688

ANEXO 07

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivos	Variables e indicadores				
Problema General	Objetivo General	Variable	Dimensiones	Indicadores	ITEMS	Índice de valoración
¿Qué relación existe entre el nivel de autoestima y las estrategias de afrontamiento frente al estrés adoptadas por los adolescentes entre las edades de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacífico en el distrito de San Martín de Porres - 2017?	Determinar la relación que hay entre el nivel de autoestima y las estrategias de afrontamiento frente al estrés adoptadas por adolescentes entre las edades de 10 y 19 años de la Institución Educativa El Pacífico en el distrito de San Martín de Porres - 2017	Variable 1 Autoestima	Autoestima positiva	Importancia Cualidades Capaz Actitud Satisfacción	1,2,3,4,5	ESCALA DE MEDICIÓN: Autoestima alta:(30-40 puntos) Autoestima media: (26-29 puntos) Autoestima baja: (0-25 puntos)
			Autoestima negativa	Orgullo Fracaso Respeto Inútil Maldad	6,7,8,9,10	
	Objetivos Específicos	Variable 2 Estrés	Distres general o percepción de estrés	Afectado Incapacidad Nerviosismo No afrontar Enfado Cosas por hacer Acumulación de dificultades	1,2,3,8,11,12,14	ESCALA DE MEDICIÓN Estrés percibido bajo: (0-13 puntos) Estrés percibido moderado: (14-16 puntos) Estrés percibido alto: (27-40 puntos)
			Capacidad o habilidad de afrontamiento	Éxito Afrontamiento efectivo Seguridad Cosas van bien Controlar dificultades Todo bajo control Pasar el tiempo	4,5,6,7,9,10,13	
			Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	2, 21, 39, 57, 73	
	Identificar los niveles de autoestima según sea alta, media y baja					
Identificar las estrategias de afrontamiento según sea resolver el problema, enfocada a los otros y afrontamiento no productivo.						
Identificar la percepción de						

estrés que tienen los adolescentes según sea estrés alto, moderado y bajo.	de afrontamiento o frente al estrés		Esforzarse y tener éxito (Es)	3, 22, 40, 58, 74
			Fijarse en lo positivo (Po)	16, 34, 52, 70
			Buscar diversiones relajantes (Dr)	18, 36, 54
			Distracción física (Fi)	19, 37, 55
		Referencia a los otros	Invertir en amigos íntimos (Ai)	5, 24, 42, 60, 76
			Buscar pertenencia (Pe)	6, 25, 43, 61, 77
			Buscar apoyo social (As)	1, 20, 38, 56, 72
			Acción social (So)	10, 11, 29, 47, 65
			Buscar apoyo espiritual (Ae)	15, 33, 51, 69
			Buscar apoyo profesional (Ap)	17, 35, 53, 71
		Afrontamiento no productivo	Preocuparse (Pr)	4, 23, 41, 59, 75
			Hacerse ilusiones (Hi)	7, 26, 44, 62, 78
			Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	8, 27, 45, 63, 79
			Ignorar el problema (Ip)	12, 30, 48, 66
			Reducción de la tensión (Rt)	9, 28, 46, 64, 80
			Reservarlo para sí (Re)	14, 32, 50, 68
			Autoinculparse (Cu)	13, 31, 49, 67

ANEXO 08

BASE DE DATOS ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSENBERG

BASE DE DATOS.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

38 : A2 3

	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10
2	4	3	3	4	4	1	4	1	3	1
3	3	3	3	3	4	2	3	1	3	3
4	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3
5	4	3	3	4	3	3	2	4	4	3
6	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4
7	3	3	3	4	4	2	3	2	3	3
8	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4
9	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4
10	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2
11	4	4	3	3	4	2	1	2	1	2
12	3	4	3	4	4	1	2	2	1	1
13	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2
14	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2
15	4	4	4	4	3	4	3	1	4	4
16	3	3	3	2	2	2	3	3	2	1
17	3	2	4	1	2	2	4	2	3	1
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4
19	4	4	4	3	3	3	4	1	2	3
20	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4
21	3	3	3	4	3	2	4	1	4	4
22	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3
23	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4
24	4	3	3	4	4	3	4	1	4	2
25	4	4	4	4	4	2	3	2	4	3
26	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2
27	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2
28	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4
29	3	3	2	1	4	1	2	3	2	2
30	3	3	3	3	3	2	4	3	4	2
31	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4
32	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3
33	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3
34	3	3	3	4	4	3	4	2	4	4
35	3	3	4	4	4	1	4	3	4	4
36	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2
37	3	4	4	4	4	3	3	1	3	3

Vista de datos Vista de variables

ANEXO 09

BASE DE DATOS ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS - ACS

BASE DE DATOS.sev [Conjunto_de_datos] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 134 de 134 variables

	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	E19	E20	E21	E22
2	4	3	5	1	3	4	2	5	2	3	4	2	2	5	3	3	2	4	2	5	3	4
3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	5	4	4	1	3	2	1	2	2	3	3	2	1
4	2	3	4	4	5	4	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	5	4	2	2	5	4
5	5	5	4	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	5	5	4	3	5	4
6	4	3	5	5	4	4	5	1	1	4	5	2	4	5	4	5	5	5	5	2	5	5
7	3	3	5	4	5	2	2	5	2	3	2	3	3	5	1	2	4	5	4	4	5	5
8	2	5	5	5	4	5	4	1	3	3	1	1	2	2	1	5	5	5	4	3	4	4
9	2	1	3	1	3	1	2	1	3	1	3	1	3	1	2	3	1	3	4	3	4	5
10	2	2	2	4	2	2	2	3	3	3	4	4	5	3	3	2	4	1	3	3	4	4
11	1	5	1	3	2	3	4	1	4	1	3	2	3	4	1	4	4	2	3	2	4	1
12	2	5	5	5	1	3	1	5	1	5	1	3	5	2	2	3	5	2	4	3	1	2
13	3	3	3	5	3	4	4	4	3	2	2	4	4	2	2	3	5	4	2	2	4	3
14	5	4	4	5	3	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	3	5	5	5	4
15	3	4	5	5	5	4	3	1	2	3	2	1	1	3	4	4	4	5	5	4	5	5
16	3	2	3	4	2	3	2	2	1	2	1	2	5	1	4	1	5	4	2	1	5	1
17	1	3	4	3	2	4	3	5	5	2	4	5	1	4	2	3	5	5	4	2	1	5
18	3	4	4	5	4	5	3	1	1	3	2	3	3	1	3	4	5	5	4	4	5	5
19	3	4	4	4	3	4	4	4	1	4	1	4	3	2	4	3	4	5	3	4	5	4
20	2	4	2	1	4	1	2	3	3	4	2	4	3	1	1	4	5	5	1	2	4	4
21	2	3	3	2	3	4	2	5	1	1	2	1	3	1	1	2	5	5	5	1	3	2
22	2	3	5	5	2	5	3	2	1	3	1	1	3	3	4	4	3	5	5	5	1	5
23	3	5	5	5	5	5	5	5	1	1	1	1	1	1	2	3	5	5	5	5	5	5
24	5	5	4	5	4	5	1	2	1	3	2	4	3	2	4	5	5	5	4	3	5	5
25	1	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	3	4	4	5	4	4	3	4
26	3	3	1	1	2	2	3	3	4	4	3	4	5	1	2	1	5	2	3	1	4	3
27	3	2	3	1	4	2	2	2	3	3	3	3	5	2	2	3	5	2	2	2	5	5
28	3	5	3	4	2	4	3	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	5	5	1	3
29	4	4	3	2	1	1	4	4	3	1	1	1	2	3	2	4	4	4	3	2	2	1
30	3	3	4	4	2	4	4	3	2	2	1	3	2	4	2	2	5	3	3	2	3	3
31	3	4	5	5	5	4	3	1	2	4	1	3	1	3	2	3	4	3	3	4	4	4
32	3	2	3	4	2	4	3	1	3	4	1	3	3	2	1	5	5	3	2	3	3	5
33	4	3	5	5	3	4	4	2	3	4	1	2	2	2	4	3	5	3	3	4	1	5
34	4	3	4	4	5	4	4	2	2	3	4	3	2	2	2	3	5	3	4	3	2	4
35	1	2	5	3	2	2	3	1	1	3	1	2	4	2	2	1	3	5	2	2	1	4
36	3	3	2	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	1	3	3	4	2	3	3	4	4
37	1	2	1	5	5	4	4	2	5	5	4	5	1	5	4	5	5	5	4	5	5	4
38	2	2	3	5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	3	5	4	3	3	4	5

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode ON

04:17 11/12/2017

ANEXO 10

BASE DE DATOS ESCALA DE PERCEPCION GLOBAL DE ESTRÉS

*BASE DE DATOS.sav [Conjunto_de_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

1: P1 3

	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	A
1	3	2	3	0	0	2	0	2	0	2	4	2	1	2	
2	3	3	4	2	3	2	3	0	2	1	0	2	4	3	
3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	1	
4	4	2	3	2	2	2	2	2	1	3	4	2	2	2	
5	3	0	0	4	0	3	1	1	1	3	4	1	1	1	
6	0	1	2	2	1	1	1	3	1	2	1	2	3	1	
7	4	2	3	2	2	2	2	3	1	3	4	2	2	2	
8	2	0	2	2	1	0	1	1	1	0	2	2	2	1	
9	0	0	0	0	4	2	1	0	1	0	0	2	4	0	
10	3	3	3	1	1	1	1	3	1	2	2	4	2	2	
11	2	4	3	2	0	2	0	3	2	0	3	4	2	1	
12	2	1	3	3	0	1	1	2	3	3	4	3	3	3	
13	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	3	
14	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	2	1	2	0	
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	
16	3	3	2	2	4	3	4	3	4	2	3	3	2	3	
17	3	2	4	3	1	4	1	1	0	2	3	1	0	2	
18	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	0	
19	2	2	4	1	1	1	2	2	1	2	2	3	1	2	
20	1	2	4	2	2	2	2	2	1	1	4	3	1	2	
21	0	1	2	1	2	2	1	2	3	1	2	2	3	0	
22	2	0	1	1	0	0	0	1	0	3	1	4	0	1	
23	2	0	0	0	1	0	1	3	1	1	0	1	1	0	
24	3	2	3	1	0	0	1	2	1	1	3	3	0	1	
25	2	3	3	0	1	1	2	2	1	2	2	3	2	2	
26	3	3	4	2	1	1	1	2	1	3	4	4	1	3	
27	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	3	1	1	
28	2	2	3	0	0	0	0	2	1	2	3	3	1	2	
29	1	2	2	2	1	2	3	1	4	2	2	1	1	4	
30	2	2	0	1	1	1	1	0	2	2	1	1	2	1	
31	3	1	1	0	1	0	1	1	1	2	1	3	0	1	
32	0	3	0	4	2	2	3	2	1	2	2	3	1	2	
33	2	2	3	1	0	0	1	2	1	2	2	4	1	2	
34	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	3	2	1	3	
35	1	1	1	2	1	1	1	0	4	2	0	1	1	0	
36	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	4	2	0	
37	2	2	2	0	0	0	0	2	0	0	2	2	0	1	

Vista de datos Vista de variables

ANEXO 11

ASENTIMIENTO INFORMADO

Yo,, estudiante del
grado/sección de Secundaria de la Institución Educativa “El Pacifico”, acepto
a través del presente documento, participar de manera voluntaria en la
investigación titulada “Relación entre autoestima y estrategias de afrontamiento
frente al estrés adoptadas por adolescentes entre 10 y 19 años de la Institución
Educativa El Pacifico – SMP – 2017”

Asimismo, manifiesto haber sido informado sobre el propósito y los objetivos de la
misma y contando con la plena confianza de que la información proporcionada a
través de las encuestas será solo y exclusivamente para fines de investigación,
además dicha información será utilizada adecuadamente asegurando la máxima
confidencialidad.

Firma

ANEXO 12
CARTA DE PRESENTACIÓN

Lima 26 de Octubre del 2017

CARTA N° 336 - 2017/EAP/ENF.UCV-LIMA

Señor
Juan Carlos Palomino Vegas
Director de la Institución Educativa El Pacifico
San Martín de Porras
Presente.-

Asunto: Solicito Autorizar la ejecución del proyecto de investigación de Enfermería.

De mi especial consideración:

Por la presente me es grato comunicarme con Usted a fin de saludarlo cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio deseándole éxitos en su acertada gestión.

A su vez, la presente tiene como objetivo el solicitar su autorización a fin de que la estudiante HUAPAYA CONDOR YOVANNA EDITH del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería pueda realizar la ejecución de su investigación titulada: **“Relación entre autoestima y sus estrategias de afrontamiento por adolescentes de 10 a 19 años de la IE. El Pacifico, San Martín de Porras Los Olivos, 2017”**, en la institución que pertenece a su digna dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes.

Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.

Atentamente.




Mg. Lucy Tani Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Académico Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo - Filial Lima

C/c: Archivo.

I.E. "EL PACIFICO"	
FECHA	02 NOV 2017
HORA	10:00 P.M.
SIRMA	0-2-MS-2017

ANEXO 13

TABLA 1: FRECUENCIA SEGÚN EDAD

Edad		
Edades	Frecuencia	Porcentaje
11	24	10,0
12	36	15,0
13	35	14,6
14	41	17,1
15	54	22,5
16	31	12,9
17	16	6,7
18	3	1,3
Total	240	100,0

Fuente: Huapaya-2017

En la presente tabla se evidencia que del 100% (240 adolescentes), respecto a la edad de los adolescentes encuestados, el 10.0% (24) de adolescentes tiene 11 años de edad, el 15.0% (36) de adolescentes tiene 12 años de edad, el 14.6% (35) de adolescentes tiene 13 años de edad, el 17.1% (41) de adolescentes tiene 14 años de edad, el 22.5% (54) de adolescentes tiene 15 años de edad, el 12.9% (31) de adolescentes tiene 16 años de edad, el 6.7% (16) de adolescentes tiene 17 años de edad y el 1.3% (3) de adolescentes tiene 18 años de edad.

ANEXO 14

TABLA 2: FRECUENCIA SEGÚNSEXO

Sexo		
	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	147	61,3
Masculino	93	38,8
Total	240	100,0

Fuente: Huapaya-2017

En la presente tabla se evidencia que del 100% (240 adolescentes), respecto al sexo, predomina el sexo femenino con un porcentaje de 61.3% (147 adolescentes), mientras que un 38.8% (93 adolescentes) son de sexo masculino.

ANEXO 15

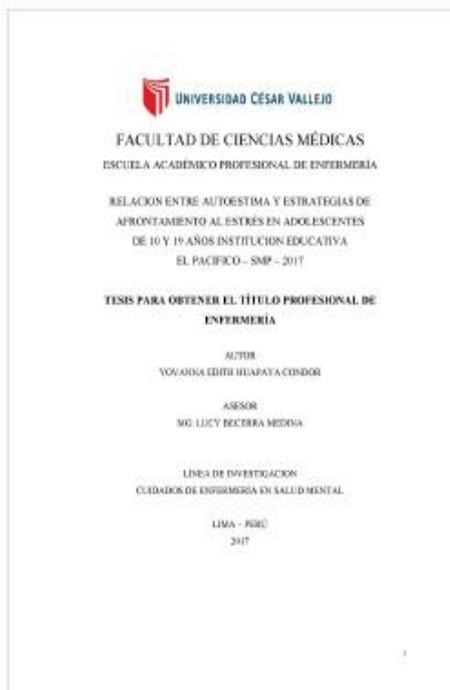


Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: yovanna edith huapaya condor
Título del ejercicio: Revisión proyecto
Título de la entrega: Relación autoestima y afrontamien..
Nombre del archivo: TESIS_AUTOESTIMA_VS_AFRONT..
Tamaño del archivo: 4.93M
Total páginas: 64
Total de palabras: 8,809
Total de caracteres: 53,817
Fecha de entrega: 19-dic.-2017 06:09p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 847934287



ANEXO 16

UCV UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 07 Fecha : 31-03-2017 Página : 1 de 1
--	--	---

Yo, Lucy Tani Becerra Medina, docente de la Facultad de Ciencias Médicas y Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima Norte, revisor (a) de la tesis titulada:

“RELACION ENTRE AUTOESTIMA, PERCEPCIÓN Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE 10 Y 19 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EL PACIFICO – SMP - 2017”, de la estudiante Yovanna Edith Huapaya Condor, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 28 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 15 de noviembre del 2017

Firma

Mg. Lucy Tani Becerra Medina

DNI: 07733851

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------

