



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Ansiedad y su relación con estrategias de afrontamiento en
estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096**

Franz Tamayo Soler, Comas- 2020

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada de Enfermería

AUTORA:

Br. Oré Solano Melissa Fabiola (ORCID: 0000-0002-7710-9069)

ASESORA:

Mgtr. Becerra Medina Lucy Tani (ORCID: 0000-0002-4000-4423)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Salud Mental

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

Este trabajo de investigación está dedicado a Dios, a mi esposo e hijo por su apoyo incondicional, a mis padres que siempre están apoyándome en cada meta alcanzada.

Agradecimiento:

Agradezco en primer lugar a Dios, a los docentes de la Universidad César Vallejo por la formación académica brindada, a mi asesora la Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina, por su apoyo durante todo el proceso de desarrollo de la presente investigación.

Índice

| | |
|--|-----|
| Carátula | i |
| Dedicatoria | ii |
| Agradecimiento | iii |
| Índice | iv |
| Resumen | vi |
| Abstract | vii |
| I. INTRODUCCIÓN | 35 |
| II. MARCO TEORICO | 39 |
| III. METODOLOGIA | 47 |
| 3.1 Diseño de la investigación | 47 |
| 3.3 Población. | 47 |
| 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad | 48 |
| 3.5. Procedimientos | 50 |
| 3.6. Métodos de análisis de datos | 51 |
| 3.7 Aspectos éticos | 51 |
| IV. RESULTADOS | 52 |
| V. DISCUSIÓN | 55 |
| VI. CONCLUSIONES | 60 |
| VII. RECOMENDACIONES | 61 |
| REFERENCIAS | 62 |
| ANEXOS | 68 |

Índice de tablas

| | |
|--|----|
| Tabla 1. Relación entre las estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020 | 52 |
| Tabla 2. Nivel de ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020 | 53 |
| Tabla 3. Nivel de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020 | 54 |

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo Determinar la relación entre la ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020, tipo de estudio cuantitativo; correlacional y de corte transversal la población estuvo conformada por 111 estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, los instrumentos aplicados fueron el IDARE para medir la ansiedad y la escala de estrategias de afrontamiento de Frydenberg y Lewis. El análisis de datos se llevó a cabo bajo el programa SPSS. v23.0. Resultados: el análisis de correlación Rho de Spearman para establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad, se obtuvo una significancia de 0.000 y un valor de $r = 0.702$, se concluye que existe correlación positiva entre las variables de estudio.

Palabras clave: Adolescentes, Ansiedad, estrategias de afrontamiento

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between anxiety and coping strategies in high school students of the Educational Institution 3096 Franz Tamayo Soler, comas-2020., Type of quantitative study; Correlational and cross-sectional, the population consisted of 111 high school students from the Institution Educative 3096 Franz Tamayo Soler. The instruments applied were the IDARE to measure anxiety and the scale of coping strategies by Frydenberg and Lewis. Data analysis was carried out under the SPSS program. v23.0. Results: Spearman's Rho correlation analysis to establish the relationship between coping strategies and anxiety, a significance of 0.000 and a value of $r = 0.702$ was obtained, concluding that there is a positive correlation between the study variables.

.
Keywords: Adolescents, Anxiety, coping strategie

I. INTRODUCCIÓN

Ansiedad es una emoción normal, puede incrementarse cuando las personas deben tomar decisiones importantes en su vida, cuyos efectos pueden ser positivos, negativos o inciertos. En los adolescentes esta ansiedad se caracteriza por conductas que reflejan de expresiones que demarcan que se sienten irritados de forma excesiva, en otros casos suele ser común la frustración, ataques de ira o se muestran enojados ante cualquier situación donde se vean afectados, todo lo mencionado son síntomas que suelen generarse en diferentes trastornos emocionales, es por ello que la ansiedad se ve manifestada en los porque presentan cambios en las actitudes de un momento a otro, es decir de forma rápida por lo cual suelen ser inesperados, durante la adolescencia el cambio de estado de ánimo es muy frecuente como también el descontrol emocional que viven por su etapa.¹

La Organización Mundial de la Salud (OMS), sostiene que alrededor del 10 y 20% de los adolescentes sufren algún problema que se le adjudica a la salud mental, en su mayoría muchos de estos casos no han sido diagnosticados, por ende nos son logran tener una atención de manera adecuada, constituyendo a la ansiedad como la octava causa de enfermedad y discapacidad en los adolescentes principalmente.²

Las cifras mencionadas anteriormente permiten entender la ansiedad que pueden padecer los adolescentes en las diferentes áreas sean en el ámbito familiar, académico, etapa de cambios que atraviesa es considerada como un periodo crucial que puede afectar su salud.³ En este sentido se considera importante el modo en que los adolescentes afrontan sus problemas.⁴

Estudios realizados en España, reportaron diversas formas de enfrentar en los adolescentes; así observaron que los adolescentes que estudiaban en entidades privadas poseían más estrategias de afrontamiento en relación a los adolescentes que estudiaban en instituciones estatales, de ello se sostiene que el entorno donde se halla el adolescente va a tener cierta influencia en su comportamiento, esto es importante porque repercutirá en las decisiones que tome, es decir al momento de elegir algún tipo de estrategia de afrontamiento tales como la reestructuración de la

cognición, el uso de la diversión como forma de evadir los problemas, tener claro el problema para así buscar una solución, el apoyo emocional del entorno puede ser de amigos o familiares, la descarga emocional con sus pares pueden ser estrategias.⁵

Un estudio en Uruguay demostró que en los adolescentes existen diferencias importantes en cuanto a la edad y sexo para utilizar las estrategias de afrontamiento siendo las más frecuentemente las mujeres las que utilizan más las estrategias, el solicitar apoyo social, resolver los inconvenientes, preocuparse, el ilusionarse con facilidad, requerir apoyo a en el área espiritual y fijarse en las cosas positivas.⁶ Igualmente en otro estudio en Argentina, Tucumán reportó que hay discrepancias significativas al momento en el que los adolescentes emplean estrategias de afrontamiento según el sexo.⁷

El Ministerio de Salud (MINSA) menciona que en Perú hay 11'647.958 entre niños y adolescentes, a su vez el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (INEI), señala que un 38% de la población es joven.⁸ y según el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) "Honorio Delgado – Hideyo Noguchi" remarco que en relación a los adolescentes el 8,6% tuvo un episodio depresivo en algún momento de su vida, por otro lado en Ayacucho un 7, 8% de adolescentes presentaron incidencia en padecer trastorno de ansiedad; en Puno un 5,8 presenta problemas relacionados con la conducta que tenían la cual estuvo fuertemente ligada a otro problema al consumo de alcohol, es por ello que 1 de cada 8 infantes o adolescentes pueden verse envueltos en un problema de salud mental durante la etapa de cambios que atraviesan durante la adolescencia.⁹

Otro estudio en Lima también encontró que la ansiedad se relaciona de forma negativa en contraste con la calidez que pueden sentir por parte de sus padres o seres queridos. Además, se menciona que, es fundamental tener el control sobre la toma de decisiones de los adolescentes; sin embargo el estilo parental que tiene como característica el control excesivo, puede ocasionar problemas en el desarrollo de los adolescente, puesto que puede llegar a afectar la autonomía y de esta forma estaría garantizado la seguridad del adolescente.¹⁰

Este estudio se desarrolló en adolescentes en la Institución Educativa Franz Tamayo Soler, en donde se observa que muchos adolescentes no participan en las clases, titubean o tartamudean a la hora de exponer, algunos se muerden las uñas constantemente, presentan sudoración de manos, otros tienen problemas para concentrarse o rechazo a ir a la escuela. También se muestran enojados ante situaciones que no pueden manejar, les cuesta controlar sus emociones o muestran conductas agresivas, lo cual puede evidenciar signos de alarma que podría resultar perjudicial para la salud mental de los adolescentes pues evidenciaría escaso manejo del estrés y ansiedad requiriendo investigarse, en razón de ello se formula el problema general

¿Qué relación existe entre ansiedad y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020?

Como objetivo general: Determinar la relación entre la Ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020; objetivos específicos

- Identificar el nivel de ansiedad en los estudiantes de secundaria.
- Identificar las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria.
- Establecer la relación entre la Ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria.

La Hipótesis planteada fueron las siguientes:

Hi: Existe relación entre la Ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020.

Ho: No existe relación entre la Ansiedad y estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020.

La presente investigación es importante porque a nivel teórico, ampliará la comprensión de la relación que guardan las variables y la forma en que interactúan entre sí, dado que no existen estudios previos a nivel de distrito, sobre ansiedad y

estrategias de afrontamiento con lo cual se cubre un importante vacío de conocimiento.

A lo que refiere al nivel práctico, es importante debido a que puedan generar políticas de salud a fin de que los centros de salud cuenten con información actualizada referentes a la ansiedad y promocionar las estrategias de afrontamiento.

Respecto al ámbito educativo ilustra el contexto actual de los estudiantes de comas, de tal forma de que las autoridades educativas busquen mejorar en las aulas actividades que favorezcan la salud de los adolescentes medias actividades que fomenten la aplicación de estrategias de afrontamiento. los resultados hallados servirán como antecedente para posteriores investigaciones que investiguen ahondar las mismas variables de estudio.

II. MARCO TEÓRICO

En relación con las investigaciones realizadas se acota las siguientes:

Monteza M., (2018) realizó un estudio el cual tenía como propósito identificar la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento afectivo y la ansiedad en los adolescentes del nivel secundario de la I.E “Nuestra Señora del Rosario” N° 20125 Asia-2018. Método hipotético deductivo, el tipo de estudio fue correlacional, de corte transversal. La técnica empleada fue el cuestionario y tuco como instrumentos, cuestionarios creados por la autora, la población estaba formada por 123, llegó a la siguiente conclusión: las estrategias de afrontamiento tienen un coeficiente de correlación negativo de nivel muy bajo ($Rho = -,055$) y una significancia ($p = 0,549$ es mayor que $0,05$) con la variable ansiedad.¹¹

Sauna D., en el año 2016 en Trujillo, realizó un estudio el cual tenía como objetivo estudiar la ansiedad, estrategias de afrontamiento y agresividad para decidir la relación que existe entre las variables, en los adolescentes de Alto Trujillo. Método cuantitativo, de nivel descriptivo, correlacional, 206 adolescentes conformaron la muestra, los Instrumentos aplicados fueron: La Escala de Zung, la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS adaptada por Canessa y el Cuestionario de Buss Durkee, dentro de los resultados se obtuvo que el 56.8% presentaron ansiedad moderada, también prevalece en el 9.2% la estrategia de la Falta de Afrontamiento 9.2% y un 43.7% a 74.8% prevalece un nivel medio de agresividad.¹²

Estudios internacionales como el de Morales B, y Moysen A, en el año 2015 realizó un estudio cuyo objetivo fue representar las estrategias de afrontamiento que emplean los adolescentes estudiantes del nivel medio superior, el método fue descriptivo, la población estuvo compuesta por 724 adolescentes. Se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Resultados: la mayoría de los adolescentes responde frente a situaciones que generan estrés son: poner mucho esfuerzo y tener éxito, busca diversiones para disminuir la preocupación y conseguir relajarse.¹³

Alvarado L, en el año 2015, en Trujillo, desarrolló una investigación que tuvo como finalidad identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado - rasgo en el método de estudio fue correlacional, 181 estudiantes conformaron la población de estudio, los instrumentos aplicados fueron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo, donde se tuvo como resultados que los adolescentes presentaron en relación a la ansiedad estado- rasgo un nivel bajo, la estrategia más utilizada de concentrarse en resolver el problema y preocuparse.¹⁴

Reyes V y Reséndiz A., (2017) en México, desarrollaron un estudio que tuvo como propósito determinar las estrategias de afrontamiento que usan los adolescentes mexicanos ante situaciones que provocan miedo. El método fue descriptivo. La población fue compuesta por 400 adolescentes. Se utilizó un cuestionario como instrumento. Resultados: evidenciaron que el sexo femenino posee mayor miedo en relación a los hombres, asimismo las mujeres suelen usar estrategias de desahogo emocional.¹⁵

Quiñonez F, Pérez M, Martínez M. y Cordero C, en el año 2015, en México, ejecutaron una investigación, el cual tuvo como proposito evaluar la ansiedad en adolescentes de bachillerato de la región norte de Jalisco, el método fue descriptivo, contó con una población de 2126 estudiantes por lo cual tuvo una muestra de 331 adolescentes. El instrumento aplicado fue el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), en los resultados mostraron que el 65.9 % no presenta ansiedad, el 34.1 % presento ansiedad; de los cuales el 23.9 % obtuvo un nivel leve; 6.0 % , un nivel moderado; 3.9 % ansiedad de nivel grave y .3 % de nivel severo.¹⁶

Galiano M, Castellanos T y Moreno T, en el 2016, en Cuba, elaboraron una investigación con la finalidad de determinar en un grupo de adolescentes ansiosos, la intensidad de la ansiedad, las manifestaciones clínicas y las áreas de conflictos. Método: descriptivo. La muestra estuvo compuesta por 30 adolescentes, el instrumento fue psicológica, *test* IDAREN. Resultados: el 73 % de la población es del sexo femenino, la mayoría de los adolescentes posee un nivel medio y alto para la ansiedad-estado 97 % y ansiedad-rasgo del 83 %; ¹⁷

Bojan M., Real L, Jean-Marc G., Vincent B, Bodeau N, Knafo A., et al. en el año 2015, en Francia, realizaron el siguiente estudio con el objetivo de avanzar en nuestra comprensión de cómo las habilidades de afrontamiento, la depresión y la ideación suicida están relacionadas entre los adolescentes que intentan suicidarse. El método fue cuantitativo correlacional, la muestra estuvo compuesta por 167 adolescentes hospitalizados por intento de suicidio en 5 departamentos de pediatría en toda Francia. Se administraron cuatro instrumentos: el Programa Kiddie para Trastornos Afectivos y Esquizofrenia: Versión Actual y de por Vida, la Escala de Afrontamiento para Adolescentes, el Cuestionario de Eventos de Vida y la Escala de Clasificación de Gravedad de Suicidio de Columbia, en los resultados se observó que la depresión surgió como una variable significativa en el modelo de ideación suicida. La única diferencia de sexo observada fue que las niñas hicieron un mayor uso de las ilusiones y buscaron apoyo social.¹⁸

Como teoría relacionada al tema se considera a Callista Roy, tomando en cuenta que los adolescentes viven una época de cambios, en donde la adaptabilidad que es una habilidad blanda debe desarrollar a fin de transitar con éxito esa etapa. Tomando en cuenta lo anterior, Callista Roy ofrece los fundamentos para este trabajo según, esta autora el propósito de la enfermería es promover las respuestas de adaptación que adquiere mediante el proceso que realiza el enfermero de seis pasos: valoración de la conducta, estímulos, el diagnóstico enfermero, establece los objetivos, intervención y evaluación. Es por ello que las mediaciones deben centrarse en los estímulos a nivel ambiental.¹⁹

Partiendo de la teoría de adaptabilidad, los adolescentes son capaces de poder afrontar cualquier tipo de situación incluyendo las complicaciones de salud mental, es decir, que se vuelve necesario el hecho de que los adolescentes sepan cómo utilizar estas estrategias a fin de sobrellevar cualquier problema, en este caso, cualquier episodio de ansiedad por el que atravesase durante la etapa escolar.

En relación con ansiedad Consuegra la define como una sensación donde la persona siente impotencia, como respuesta ante un evento adverso. Surge en el individuo en sus aspectos de nivel cognitivo, fisiológico y motor, considerándose a

la ansiedad como el acto de respuesta ante una pelea ante la presencia de peligro, cuyas preocupaciones y celos siempre estarán en alguna etapa de las personas.²⁰

A su vez Sarason señala que una persona en estado ansioso no tendrá la disponibilidad normal ni natural del disfrute de vida cotidiana ni del fruto de su trabajo. La ansiedad en nuestros tiempos modernos ya es común. Las personas, sin excepción alguna, en algún momento dado, padecen la ansiedad. Se torna patológica cuando aparecen asociados con otros trastornos como estrés, depresión, causando graves secuelas en la vida de la persona.²¹

Actualmente los informes indican que los trastornos de ansiedad cada vez son más frecuentes en la vida de los individuos, una forma de conocer cuántos casos existe es mediante el CIE 11 ²²y a continuación se mencionaran a los más frecuentes:

El trastorno de ansiedad según Rojas y Arriaga toma en cuenta el miedo o ansiedad de forma excesiva e inapropiada. Ambos autores mencionan también que la ansiedad es un episodio donde el malestar se da de forma excesiva y recurrente.²³ suelen preocuparse de forma persistente El miedo, la ansiedad o la evasión dura al menos cuatro semanas en infantes y adolescentes.

Fobia específica: hace referencia al miedo excesivo ante una situación que pone en riesgo su vida. Es por ello que el nivel de ansiedad va relacionado con las situaciones que atraviesen las personas; la evasión, la ansiedad, unida con el miedo pueden ocasionar consecuencias severas en el ámbito laboral y social. Esta conducta puede afectar a una o varias personas lo cual puede llegar a impedir el desarrollo de las personas en diferentes aspectos..²⁴

Una variedad de este trastorno es la aversión al colectivo social: Gutiérrez, E. indica significativamente las reuniones sociales o públicas, aglomeraciones y juntas que se da en un sitio en particular, el individuo expresa un inesperado temor de interactuar en el medio, debido a que sentirá sometimiento, vergüenza o humillación ante el público.²⁵

Trastorno de pánico: Las crisis de ansiedad se muestran en una persona de manera repentina. Considerado miedo. Se manifiesta con síntomas fuertes de transpiración, temblores corporales, latidos intensos que manifiestan las frecuencias cardiacas como ahogo, náuseas, y dolores de estómago. Se tiene que considerar que el ataque de pánico no se indica como trastorno mental.²⁶

Trastorno de ansiedad generalizado: Esta ansiedad se homologa como un indicio de preocupación el cual afecta al individuo con la capacidad de interrelacionar establemente en eventos y actos de índole social, educativo, laboral.²⁷

Este inventario está concordado por 40 ítems. Compuestos por dimensiones que calculan las dos dimensiones de Ansiedad: Ansiedad Estado (AE) y Ansiedad-Rasgo (AR).²⁸

La ansiedad estado se expone en un individuo en un lapso determinado de tiempo que distingue o se percibe en un trance ansioso o no en una situación dada, manifestando esto como alto en riesgo. Manifiesta síntomas como desorden del sistema nervioso autónomo, frecuencia alta del ritmo cardíaco, permanente transpiración.²⁹

La escala de ansiedad es cuantificada con en el inventario STAI, que, a índices mínimos de puntuación, muestran que un individuo percibe calma, seguridad; por otra parte, el individuo con puntuación de niveles altos manifiesta un estado de tensión y nerviosismo de alto riesgo.³⁰

Ansiedad Rasgo (STAI-T) se comprende como una predeterminada conducta del individuo que percibe o visualiza una situación amenazadora de no peligro.³⁰

En cuanto al variable afrontamiento la evolución del concepto indica que aflora por la falta de conocimiento que permite a una persona responder de diferentes maneras a factores y situaciones de estrés, la incógnita está contemporáneo en la psicología desde sus principios. Debido a que el estrés en el área psicológica es el posterior de una relación entre la persona y su entorno, medido como amenazador

en relación de los recursos del individuo y al mismo tiempo exponiendo su bienestar a peligro.³²

Frydenberg y Lewis denotan a tomar en cuenta dos aspectos, los aspectos funcionales y los disfuncionales, estos dependen de la valoración que la persona ejecuta sobre su cuestión y de los eventos que tiene para hacerle frente. Cada aspecto contiene medidas de afrontamiento.³³

Afrontamiento funcional, comprende clara y ampliamente el problema visualizando las consecuencias que le corresponden, de igual forma se busca soluciones, las cuales se ponen en acción hasta su ejecución.³⁴

Solucionar la dificultad, que manifiesta la predisposición que acapara los problemas de manera directa, afrontando cualquier tipo de incidente, particularmente por las acciones orientadas a resolver el problema con una óptima actitud. Involucra cinco estrategias de afrontamiento.

Referencia hacia los otros, reside en manifestar y compartir los sentimientos de preocupación, que se manifiestan en los individuos cercanos para obtener en ellos el soporte para confrontar la problemática por medio del soporte de otros. Las correspondientes estrategias a este estilo poseen como indicadores lo siguiente: Búsqueda de apoyo social, acción social, búsqueda de amparo espiritual, búsqueda de soporte profesional, búsqueda de pertenencia e invertir en íntimas amistades.

Afrontamiento disfuncional se define como la conducción y la manifestación de los sentimientos con otros individuos logrando manifestar sus emociones y sentimientos para confrontar los sucesos que resultan de los principios de estrés.

No productivo, se asocia a la ausencia de habilidad para enfrentar cualquier tipo de problemas, implica las estrategias de evitación. Tal estilo no obtiene la solución de la problemática, pero en casos excepcionales lo alivia. Estas estrategias se entienden: Preocupación, ilusionarse, falta de afrontamiento, evitar el problema, minimizar la tensión guardada para sí y auto inculparse.

Dentro de las dimensiones se tiene a las más frecuentes tales como: estrategias emocionales y cognitivas de los adolescentes que logran trascender y adaptarse efectivamente, por consecuente no sólo a nivel personal, sino también a escala familiar y social. La forma y manera que los adolescentes poseen para confrontar sus problemas se puede agrupar en dimensiones, caracterizándose cada una de ellas por 30 recurrir a distintos aspectos.³⁵

Enfocar en resolver el problema (Rp): se concentra en la resolución del problema examinando de manera sistemática desde distintas perspectivas.

Esforzarse y tener éxito (Es): Esta estrategia reside en aceptar el compromiso con permanente dedicación y ambición.

Invertir en amigos íntimos (Ai) Hace referencia al hecho de obtener experiencias interpersonales íntimas.

Buscar diversiones relajantes (Dr): Implica en realizar actividades de ocio con el objetivo de relajarse, ejemplo actividades artísticas.

Distracción física (Fi): Consiste en las actividades deportivas, el individuo realiza ejercicios físicos para desplazar el problema.

Buscar ayuda profesional (Ap): Con el objeto de afrontar cualquier evento adverso se asiste a profesionales especializados, consejeros, expertos, etc. para comprender su juicio y prestar la ayuda correspondiente.

Buscar y convicción que recibirá ayuda de un ente divino.

apoyo espiritual (Ae): El individuo que manifiesta su fe solicitando a la oración con la plena seguridad.

Acción social (So): Hace referencia al hecho de acceder que otras personas abarquen de los problemas para así poder establecer actividades de ámbito social o solicitar ayuda para su resolución.

Buscar apoyo social (As): Predisposición para compartir las dificultades con otros individuos para hallar en ellos el soporte necesario para lograr la solución del problema.

Preocuparse (Pr): El individuo aprecia sentimientos de temor al visualizarse en un futuro próximo, de forma general global o por algún episodio en específico.

Buscar pertenencia (Pe): Es todo tipo de empeño, interés y preocupación que presenta el individuo respecto a las relaciones interpersonales que establece y particularmente intuye la preocupación por saber lo que los otros asumen de su persona.

Hacerse ilusiones (Hi): Toma en cuenta las cosas desde una perspectiva favorable, que se anticipa a la resolución del problema por medio de la esperanza.

Falta de afrontamiento (Na): Examina la no capacidad del sujeto de afrontar el problema, también de presentar una serie de síntomas psicósomáticos.

Ignorar el problema (Ip): En este punto, el individuo niega y rechaza de forma precisa la posibilidad que exista un problema.

Reducción de la tensión (Rt): Percibe una combinación de comportamientos realizados por las personas con el fin de suprimir la tensión a causa del problema y así sentir bienestar.

Reservado para sí (Re): El individuo utiliza el escape como estrategia, puesto que se aleja de las personas que están en su entorno para encubrir de ellos sus dificultades, con el deseo de que nadie sepa.

Autoinculparse (Cu): Hace referencia al sentimiento de compromiso y preocupación por haber originado el problema.

III. METODOLOGÍA

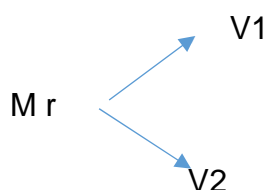
3.1 Diseño de la investigación

Enfoque: Según Hernández Sampieri. El estudio es cuantitativo ya que se utilizan datos con medición numérica y se analizaron estadísticamente.³⁶

Diseño: El diseño es no experimental ya que no se manipula la variable de estudio y de corte transversal, del nivel correlacional y tipo aplicado.³⁶

| | 1ero° | 2do° | 3ero° | 4to° | 5to° |
|---|-------|------|-------|------|------|
| A | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| B | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| C | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |

El diseño de la investigación se grafica en lo siguiente:



M: Adolescentes de la IE. Franz Tamayo Soler

V1: Ansiedad

V2: Afrontamiento

r: Relación existente entre ambas variables

3.2 Población.

La población que se consideró en la presente investigación la conformó los adolescentes de secundaria la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Es decir 450 adolescentes de secundaria, cabe mencionar que existen 3 secciones A, B y C por cada salón de 1° a 5° de secundaria

Fórmula

$$n = \frac{Z^2 pqN}{e^2(N-1) + Z^2 pq}$$

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(300)}{(0.05)^2(300-1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{432,18}{0.8725 + 0.9604}$$

$$n = \frac{432,18}{1.8329}$$

$$n = 235.82$$

$$n = 236$$

Muestra

La muestra se obtuvo por conveniencia por dificultades de acceder a la población determinada, encuestándose a 111 estudiantes.

Criterios de Inclusión:

- Adolescentes de ambos sexos.
- Adolescentes que tengan firmado el consentimiento informado por sus padres.
- Adolescentes que estén cursando secundaria.

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

La técnica aplicada fue la encuesta y se aplicaron dos instrumentos para la variable ansiedad se utilizó el IDARE y para la variable estrategias de afrontamiento se utilizó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Respecto al IDARE, es la versión del STAI en español fue adoptado por Spielberg, en México en 1970, está compuesto por 40 ítems, posee 2 escalas independientes de las cuales miden dos dimensiones diferentes ansiedad-rasgo (20 ítems) y ansiedad-estado (20 ítems). El tipo de aplicación puede ser individual o de forma colectiva, en relación al rango de aplicación puede ser aplicados en estudiantes de secundaria, universidad y también puede ser usada en adultos, el tiempo de duración de la toma de ambas escalas es de aproximadamente 15 minutos. Respecto a la primera escala la Ansiedad rasgo, los 20 ítems son dirigidos básicamente en analizar buscar la descripción de cómo se sienten en ese momento, en relación a la escala ansiedad de estado los 20 ítems están en función de cómo se sienten las personas en un momento establecido.

Ambas escalas tienen son tipo Likert las respuestas son calificadas de la siguiente forma: Ansiedad estado (no en absoluto= 1), (un poco = 2), (bastante=3), (mucho=4) y la respuestas de la ansiedad rasgo son: (casi nunca=1)(algunas veces=2)(frecuentemente=3)(casi siempre=4) es por ello que tiene como valor final: alto si es mayor a 45 puntos, medio si se encuentra entre 33 a 44 puntos y de nivel bajo si la puntuación es menor a 30.

Validez

Ambas escalas tanto la ansiedad de estado como la de rasgo y la de estado fueron validadas a través de la validez de constructo los resultados encontrados fueron un nivel alto de correlación respectivamente oscilaban entre 0.52 y 0.83. Asimismo, Arias, realizó un estudio de validación de la prueba en diversos países de Latinoamérica tales como Ecuador, Argentina y Perú.⁴⁰

Confiabilidad

La confiabilidad del IDARE fue obtenida mediante el método test-retest se aplicó en 484 estudiantes universitarios. Donde el alfa de Cronbach fue para la ansiedad de rasgo 0.73 y para la ansiedad de estado 0.86; En el Perú, Anchante encontró una confiabilidad interna a través del coeficiente alfa de Cronbach de 0.92 para la escala A- Estado y de 0.87 para la escala A- Rasgo. Para la presente investigación se

procedió a verificar la confiabilidad mediante una prueba piloto aplicada 15 adolescentes de una institución educativa que contó con características semejantes donde se tuvo como resultado un alfa de Cronbach igual a 0.810.

Estrategias de afrontamiento

Se aplicó en instrumento El Adolescent Coping Scale (ACS) creado por los psicólogos Frydenberg E. y Lewis R. en Estados Unidos en 1993, este compuesto por 79 ítems, cuenta con tres dimensiones, la escala es de tipo Likert, fue adaptada por Pereña J y Seisdedos N, en 1995. En el Perú Canessa realizó una adaptación en el año 2002 fue evaluada por 10 jueces de expertos la escala es de tipo Likert donde Nunca lo hago es igual a 1, Lo hago raras veces es igual a 2, lo hago algunas veces es igual a 3 y lo hago a menudo es igual a 4, el valor de los puntajes finales es: No utilizada = 0 -40 puntos, se utiliza raras veces = 41-48 puntos, se utiliza alguna vez 49-53 puntos, se utiliza a menudo = 54-59 puntos y se utiliza con mucha frecuencia = 60-99 puntos.

Respecto a la confiabilidad fue obtenida mediante el α y test-retest donde el puntaje fue superior a 0.32, fluctuaron entre 0.62 y 0.87 para la forma específica, y de 0.54 a 0.84 para su forma general, confirmando así la estabilidad de sus respuestas. La adaptación realizada por Canessa tuvo puntuaciones mayores a 0.20 para 79 de los 80 ítems. Asimismo, se realizó una prueba piloto en 15 adolescentes de una institución educativa con características similares donde se tuvo como resultado un alfa de Cronbach igual a 0.831.

3.4. Procedimientos

- Se envió un documento solicitando el permiso a la directora de la Institución educativa.
- Al obtener la autorización respectiva por parte de la dirección, se procedió a organizar un cronograma para la aplicación de la encuesta.

- Se acudió a la institución educativa para realizar la aplicación de la encuesta por el lapso de 2 semanas.
- El día de la recolección de datos se les brindo toda la información para que puedan realizar el llenado correspondiente.
- Los adolescentes llenaron los cuestionarios en un lapso de 15 minutos.

3.5. Métodos de análisis de datos

Una vez aplicada la encuesta a los estudiantes, se procedió a realizar el vaciado de datos a Excel para luego exportar el archivo al SPSS y se procedió a codificar todas las preguntas como las respuestas, para luego analizarlas utilizando el Rho de Sperman, posterior a ello se procedió a describir a través de tablas.

3.6. Aspectos éticos

En la investigación se empleó los principios de bioética: beneficencia, autonomía, justicia y no maleficencia los cuales son de alta importancia en la investigación y práctica de enfermería.

Beneficencia: el presente estudio beneficio a los adolescentes que participaron en la investigación puesto que se analizó un tema de salud mental que permite brindarle las estrategias de afrontamiento adecuadas ante un episodio adverso.

Autonomía: todos los participantes, es decir los adolescentes tuvieron la información completa sobre el objetivo de la investigación, teniendo en cuenta que podían retirarse de formar parte del estudio en cualquier momento, se despejo todas las dudas acerca del propósito del estudio.

Justicia: asimismo todos los participantes tuvieron la misma opción de ser elegidos para formar parte del estudio, sin realizar ningún tipo de distinción, creyendo en todo tiempo en la igualdad de oportunidades respetando sus creencias.

No maleficencia: Todos los datos de los participantes fueron tratados de forma confidencial y solo fueron utilizados para la investigación.

IV. RESULTADOS

Prueba de Hipótesis:

Tabla 1. Relación entre las estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020

| | | | Estrategias de afrontamiento | Ansiedad |
|-----------------|------------------------------|----------------------------|------------------------------|----------|
| Rho de Spearman | Estrategias de afrontamiento | Coeficiente de correlación | 1,000 | 0.702** |
| | | Sig. (bilateral) | | 0.000 |
| | Ansiedad | N | 111 | 111 |
| | | Coeficiente de correlación | 0.702** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | 0.000 | |
| | | N | 111 | 111 |

** . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Aplicado en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler

En la tabla 1 se observa que al efectuar el análisis de correlación Rho de Spearman para establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad, se obtuvo una significancia de 0.000 y un valor de $r = 0.702$, siendo una correlación positiva, por lo que es aceptada la hipótesis alterna.

Tabla 2. Nivel de ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020

| | Estado | | Rasgo | | Total | |
|--------------|--------|------|-------|------|------------|------|
| | Nº | % | Nº | % | Nº | % |
| Alto | 24 | 33.3 | 16 | 41.0 | 40 | 36.0 |
| Medio | 36 | 50 | 20 | 51.3 | 56 | 50.5 |
| Bajo | 12 | 16.7 | 3 | 7.7 | 15 | 13.5 |
| Total | 72 | 100 | 39 | 100 | 111 | 100 |

Fuente: Aplicado en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler

Como se puede observar en la tabla 2 los puntajes más altos están en el nivel medio con porcentajes entre 50% y 51.3% seguido del nivel alto con porcentajes entre 33.3% y 41.0%, posteriormente está el nivel bajo con porcentajes entre 16.7% y 7.7% según las dimensiones respectivamente.

Tabla 3. Nivel de estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas-2020

| | Resolver el problema | | Referencia a otros | | Afrontamiento no productivo | | Total | |
|---------------------------------|----------------------|------------|--------------------|------------|-----------------------------|------------|------------|------------|
| | N | % | N | % | N | % | N | % |
| Se utiliza con mucha frecuencia | 6 | 13.4 | 6 | 15.8 | 4 | 14.4 | 16 | 14.4 |
| Se utiliza a menudo | 15 | 33.4 | 11 | 28.9 | 7 | 25 | 33 | 29.7 |
| Se utiliza algunas veces | 8 | 17.7 | 3 | 7.9 | 6 | 21.5 | 17 | 15.3 |
| Se utiliza raras veces | 7 | 15.5 | 7 | 18.5 | 5 | 17.6 | 19 | 17.2 |
| No utiliza | 9 | 20.0 | 11 | 28.9 | 6 | 21.5 | 26 | 23.4 |
| Total | 45 | 100 | 38 | 100 | 28 | 100 | 111 | 100 |

Fuente: Aplicado en adolescentes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler

Como se puede observar en la tabla 3 los puntajes más altos están en el nivel se utiliza a menudo con porcentajes entre 33.4% y 25% seguido del nivel no utiliza con porcentajes entre 28.9% y 20.0%, posteriormente está el nivel se utilizan algunas veces con porcentajes entre 21.5% y 17.7%, según las dimensiones respectivamente.

V. DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como fin establecer la relación de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria, puesto que en este grupo etario están proclives a tener diversos cambios en el estado de ánimo que son causados por los cambios hormonales, como también a nivel psicológico.

De acuerdo al objetivo general, se observó que al efectuar el análisis de correlación Rho de Spearman para establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad, se obtuvo una significancia de 0.000 y un valor de $r = 0.702$, siendo una correlación positiva, la cual acepta la hipótesis alterna. Es decir, existe una relación entre ambas variables de estudio por lo cual se puede sostener que muchos adolescentes que han sentido ansiedad han podido contrarrestarlo de forma positiva al emplear estrategias de afrontamiento. Estos resultados se contraponen con el estudio realizado por Monteza M,¹¹ quien conto con una población conformada por 123 estudiante, llegó a la siguiente conclusión: las estrategias de afrontamiento tienen un coeficiente de correlación negativo de nivel muy bajo ($Rho = -,055$) y una significancia ($p = 0, 549$ es mayor que 0,05) con la variable ansiedad.

Asimismo, el nivel de ansiedad que predomina fue el nivel medio tanto en la dimensión estado como rasgo, presenta diferencias con el estudio realizado por Alvarado L.¹⁴ debido a que los resultados señalaron que predomino el nivel bajo de ansiedad, cabe mencionar que en este caso el sexo femenino fue el que presenta mayor incidencia de ansiedad. Por otro lado, presenta semejanza con el estudio realizado por Galiano M, Castellanos T y Moreno T.¹⁷ realizado en Cuba debido a que predominó el nivel medio a alto de ansiedad.

Los resultados mencionados anteriormente, corroboran la teoría de Callista Roy¹⁹ quien señala que el ser humano posee la capacidad de adaptarse, como se puede ver los adolescentes pese a estar en una etapa de muchos cambios a nivel fisiológico es capaz de aplicar estrategias de afrontamiento que favorezcan su bienestar y les permita afrontar la ansiedad de forma adecuada.

Respecto, al nivel de estrategias de afrontamiento los puntajes más altos están en el nivel que indica que se utilizan las estrategias a menudo con porcentajes entre

(33.4% y 25%), estos resultados hallados son semejantes con los resultados encontrados en la investigación de Sauna D.¹², quien, en el año 2016 en Trujillo, realizó un estudio donde observó la falta de Afrontamiento en el 90.8%, de igual forma en el estudio realizado por Morales B, y Moysen A.¹³ quien aplicó la Escala de afrontamiento para adolescentes donde observaron que las mujeres emplean más estrategias las cuales se centran en resolver el problema e intervienen sus emociones, mientras que los hombres evitan el problema y emocionalmente son más reservados. Respecto a la comparación por edad, se encontró que los de 16 años emplean estrategias de evasión del problema.

Es por ello, que se puede sostener que en la presente investigación evidencia que el sexo femenino a diferencia de los hombres utilizan mayormente otro tipo de estrategias, incidiendo en su mayoría afrontan los problemas buscando soporte social, mayormente con su entorno, se corrobora lo que sostiene Frydenberg E. y Lewis R.⁴⁰, pese a que, si bien el 33.4% de los adolescentes encuestados busca a menudo resolver los problemas, asimismo el 20% de los adolescentes que eluden o no afrontan las situaciones problemáticas. Respecto a los adolescentes muestran similares maneras de afrontar a las situaciones que generan estrés, ansiedad, es decir que deterioran su salud mental, asimismo Kahn sostiene que la existencia de afrontamiento se direcciona en resolver los como problemas, de igual forma Frydenberg E y Lewis R.⁴⁰ reafirman lo mismo y se puede sostener que en el presente estudio refuerza lo anteriormente indicado, puesto que los adolescentes se caracterizan por tener una actitud optimista y que a su vez se esfuerzan en resolver los problemas.

Por otro lado, Tovar y Moysén⁴², encontraron que las mujeres son las que emplean más las estrategias centradas en relación a la dimensión resolver el problema, y es corroborado en los resultados hallados, pese a que en la actualidad en la sociedad, se trata de fomentar una la igualdad de género evidencian que si bien es cierto tanto hombres como mujeres buscar resolver el problema, en su mayoría las mujeres usan como estrategia el apoyo social y el apoyo espiritual mientras los hombres buscan diversiones relajantes, como hacer deporte, estar con amigos, que conllevan a que se olviden de los problemas, de esa manera se evidenció que

muchos adolescentes pueden padecer ansiedad ante algún evento estresante, sin embargo tiene la capacidad de salir adelante usando las técnicas de afrontamiento de forma innata, el entorno definitivamente siempre influenciara en sus vidas, las familias que son el entorno más cercano son las que influirán de forma directa, ya que son las que les dan las herramientas necesarias para ver la vida y que sean conscientes de la responsabilidad que se les viene una vez que finalice esa etapa, es importante que durante la niñez vivan en un ambiente saludable para que puedan ser adolescentes fuertes emocionalmente y así estén mas preparados para llegar a la adultez.

El presente estudio tuvo como fin establecer la relación de la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria, puesto que en este grupo etario están proclives a tener diversos cambios en el estado de ánimo que son causados por los cambios hormonales, como también a nivel psicológico.

De acuerdo al objetivo general, se observó que al efectuar el análisis de correlación Rho de Spearman para establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad, se obtuvo una significancia de 0.000 y un valor de $r = 0.702$, siendo una correlación positiva, la cual acepta la hipótesis alterna. Es decir, existe una relación entre ambas variables de estudio por lo cual se puede sostener que muchos adolescentes que han sentido ansiedad han podido contrarrestarlo de forma positiva al emplear estrategias de afrontamiento. Estos resultados se contraponen con el estudio realizado por Monteza M,¹¹ quien conto con una población conformada por 123 estudiante, llegó a la siguiente conclusión: las estrategias de afrontamiento tienen un coeficiente de correlación negativo de nivel muy bajo ($Rho = -,055$) y una significancia ($p = 0, 549$ es mayor que 0,05) con la variable ansiedad.

Asimismo, el nivel de ansiedad que predomina fue el nivel medio tanto en la dimensión estado como rasgo, presenta diferencias con el estudio realizado por Alvarado L.¹⁴ debido a que los resultados señalaron que predomino el nivel bajo de ansiedad, cabe mencionar que en este caso el sexo femenino fue el que presenta mayor incidencia de ansiedad. Por otro lado, presenta semejanza con el estudio

realizado por Galiano M, Castellanos T y Moreno T.¹⁷ realizado en Cuba debido a que predominó el nivel medio a alto de ansiedad.

Los resultados mencionados anteriormente, corroboran la teoría de Callista Roy¹⁹ quien señala que el ser humano posee la capacidad de adaptarse, como se puede ver los adolescentes pese a estar en una etapa de muchos cambios a nivel fisiológico es capaz de aplicar estrategias de afrontamiento que favorezcan su bienestar y les permita afrontar la ansiedad de forma adecuada.

Respecto, al nivel de estrategias de afrontamiento los puntajes más altos están en el nivel que indica que se utilizan las estrategias a menudo con porcentajes entre (33.4% y 25%), estos resultados hallados son semejantes con los resultados encontrados en la investigación de Sauna D.¹², quien, en el año 2016 en Trujillo, realizó un estudio donde observó la falta de Afrontamiento en el 90.8%, de igual forma en el estudio realizado por Morales B, y Moysen A.¹³ quien aplico la Escala de afrontamiento para adolescentes donde observaron que las mujeres emplean más estrategias las cuales se centran en resolver el problema e intervienen sus emociones, mientras que los hombres evitan el problema y emocionalmente son más reservados. Respecto a la comparación por edad, se encontró que los de 16 años emplean estrategias de evasión del problema.

Es por ello, que se puede sostener que en la presente investigación evidencia que el sexo femenino a diferencia de los hombres utilizan mayormente otro tipo de estrategias, incidiendo en su mayoría afrontan los problemas buscando soporte social, mayormente con su entorno, se corrobora lo que sostiene Frydenberg E. y Lewis R.⁴⁰, pese a que, si bien el 33.4% de los adolescentes encuestados busca a menudo resolver los problemas, asimismo el 20% de los adolescentes que eluden o no afrontan las situaciones problemáticas. Respecto a los adolescentes muestran similares maneras de afrontar a las situaciones que generan estrés, ansiedad, es decir que deterioran su salud mental, asimismo Kahn sostiene que la existencia de afrontamiento se direcciona en resolver los como problemas, de igual forma Frydenberg E y Lewis R⁴⁰ reafirman lo mismo y se puede sostener que en el presente estudio refuerza lo anteriormente indicado, puesto que los adolescentes se caracterizan por tener una actitud optimista y que a su vez se esfuerzan en resolver los problemas.

Por otro lado, Tovar y Moysén⁴², encontraron que las mujeres son las que emplean más las estrategias centradas en relación a la dimensión resolver el problema, y es corroborado en los resultados hallados, pese a que en la actualidad en la sociedad, se trata de fomentar una la igualdad de género evidencian que si bien es cierto tanto hombres como mujeres buscar resolver el problema, en su mayoría las mujeres usan como estrategia el apoyo social y el apoyo espiritual mientras los hombres buscan diversiones relajantes, como hacer deporte, estar con amigos, que conllevan a que se olviden de los problemas, de esa manera se evidenció que muchos adolescentes pueden padecer ansiedad ante algún evento estresante, sin embargo tiene la capacidad de salir adelante usando las técnicas de afrontamiento de forma innata, el entorno definitivamente siempre influenciara en sus vidas, las familias que son el entorno más cercano son las que influirán de forma directa, ya que son las que les dan las herramientas necesarias para ver la vida y que sean conscientes de la responsabilidad que se les viene una vez que finalice esa etapa, es importante que durante la niñez vivan en un ambiente saludable para que puedan ser adolescentes fuertes emocionalmente y así estén mas preparados para llegar a la adultez.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Respecto a la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, esta es significativa con un valor de $p= 0.000$ y un valor de $r = 0.702$, por lo tanto, se evidencia que existe correlación positiva entre las variables de estudio.

Segunda: En relación a la ansiedad en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler se observa que predomina el nivel medio tanto en la ansiedad rasgo como en la ansiedad estado.

Tercera: Respecto a las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler predomina la utilización a menudo de estrategias de resolución del problema, referencia a otros y a la dimensión no productivo.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: A las autoridades de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, para que tengan contraten a profesionales de enfermería que puedan trabajar de forma multidisciplinar con los profesionales del área de psicología y con los maestros de esa forma puedan identificar de forma ágil los casos de ansiedad en los adolescentes de dicha institución y de esa forma tomar las medidas pertinentes para el bienestar del menor.

Segunda: A los profesionales de enfermería para que se especialicen en salud mental y desempeñen el rol de educador trabajando de forma conjunta con maestros, padres y los adolescentes de esa forma lograr integrar y de manera eficaz conseguir capacitarlos y brindarles estrategias para que puedan afrontar cualquier tipo de situación adversa que se les presente en el futuro.

Tercera: A los estudiantes de la carrera profesional de enfermería para que puedan profundizar en las variables de estudio ansiedad y estrategias de afrontamiento en la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler pero realizando un estudio cualitativo, para obtener un resultado que permita tener más información sobre la población encuestada.

REFERENCIAS

1. Castellanos Cárdenas MT, Guarnizo Castillo CA, Salamanca Camargo Y. Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. International Journal of Psychological Research [Internet]. 2011;4(1):50-57. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299022819007>
2. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [Internet]. Suiza: OMS. 2018 Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
3. Sánchez Aguilar D, Domínguez Forte Md, Alfonso Hernández L, González Barceló I. Estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes con intento suicida. Medimay [revista en Internet]. 2015 [citado 2019 Jul 19];21(3) aprox. 0. Disponible en: <http://revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/866>
4. Gaeta M, Martín P. Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. Rev. Humanidades. [revista en Internet]. 2009 [citado 2019 Jul 19];15(1):327-344. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
5. Palomar, G. Estudio de las estrategias de afrontamiento en adolescentes y su relación con el funcionamiento familiar y el apoyo social. [Tesis de posgrado]. España: Universidad de Oviedo. 2012. Disponible en: <http://digibuo.uniovi.es/dspace/handle/10651/13470>
6. García, R, López J, Moreno M. Estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad en una muestra de adolescentes uruguayos, Prensa Médica Latinoamericana, [Internet]. 2015 [citado 2019 Jul 19];2 (1): 7-25. Disponible en: <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/cienciaspsicologicas/article/view/558>
7. Piemontesi, S, Heredia D. Afrontamiento ante exámenes: desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición», Anales de Psicología, [Internet]. 2015 [citado 2019 Jul 19];25(1): 102-111. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2973658>
8. López A. López M. Incidencia que la variable sexo y centro educativo tienen sobre las estrategias de afrontamiento en los adolescentes gallegos.

- Researchgate [Internet] 2015 [citado 21 Ago 2020];9(2):543-52. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/283657254_ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_EN_ADOLESCENTES_GALLEGOS
9. Instituto Nacional de estadísticas e informática, Lima, Perú. Instituto Nacional de Salud del Niño. (INEI) 2018 Disponible en <https://www.inei.gob.pe/>
 10. Ministerio de Salud. Boletín de la unidad de investigación epidemiológica y análisis situacional de servicios de salud (ASIS) / Oficina De Epidemiologia / INSN. Breña, Lima- Perú: INSN. Disponible en: <http://www.insn.gob.pe/sites/default/files/Boletin%20Sala%20Situacional%20DICIEMBRE%202014.pdf>
 11. Monteza M. Estrategias de afrontamiento afectivo y ansiedad en los estudiantes del nivel secundario de la I.E “Nuestra Señora del Rosario” N° 20125 Asia- 2018. [Tesis de Posgrado]. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo. 2018. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/225598087.pdf>
 12. Sauna D. Ansiedad, estrategias de afrontamiento y agresividad en adolescentes de alto trujillo, 2016. [Tesis de grado]. Trujillo, Perú: Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. 2017. Disponible en: http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1927/ANSIEDAD_ESTRATEGIAS_SAUNA_CASPITA_DIANA_CAROLINA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
 13. Morales B, Moysen A. Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. [Internet]. 2015 [citado 23 marzo 2020]; 0(1): 9-20. Disponible en: <https://revistas.upc.edu.pe/index.php/docencia/article/view/380>
 14. Alvarado L. Estrategias de afrontamiento y la ansiedad en adolescentes de una Institución educativa. [Tesis de grado]. Trujillo, Perú: Universidad Peruana del Norte. 2015. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/9881/Alvarado%20Zavale%20Lizabeth%20Yessenia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 15. Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. & Reidl, L. Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, [Internet]. 2017 [citado 23 marzo 2020]; 20(38): 240-255. Disponible en: <http://Odoi.org/10.17081/psico.20.38.2544>

16. Quiñonez F, Pérez M, Martínez M. y Cordero C, Ansiedad en los adolescentes de bachillerato de la región norte de Jalisco [Internet] 2015 [citado 21 Ago 2019];9(2):543-52. Disponible en. <https://www.mediagraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=69701>
17. Galiano M, Castellanos T y Moreno T. Manifestaciones somáticas en un grupo de adolescentes con ansiedad. Rev Cubana Pediatr [Internet]. 2016 Jun [citado 2020 Jun 05] ; 88(2). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312016000200008&lng=es.
18. Bojan M, Réal L, Jean-Marc G., Vincent B, Bodeau N, Knafo A., Habilidades de afrontamiento, la depresión y la ideación suicida están relacionadas entre los adolescentes que intentan suicidarse [Internet] 2011 [citado 21 Ago 2019];9(2):543-52.
19. Díaz de Flores L, Durán M, Gallego P, Gómez B, Gómez E, González Y et al . Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Aquichan [Internet]. 2002 Dec [cited 2020 Feb 17] ; 2(1): 19-23. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004&lng=en
20. Díaz Y., Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. RevHumMed [Internet]. 2010 Abr [citado 26 Jul 2014];10(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es
21. González B.R., et al. Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Psicothema. [Internet] 2002 [citado 28 Mar 2020]; 14(2): [363-368]. Disponible en: <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8028>
22. López N., Cerebro de mujer y cerebro de varón. En: IV Congreso Internacional de la Familia. España: Universidad de La Sabana; 2008.
23. Ruiz C., Rojo Carmen, Ferrer A, Jiménez L, Ballesteros M. Terapias complementarias en los cuidados: Humor y risoterapia. RevIndexEnferm [Internet]. 2005 Jun [citado 08 Abr 2020]; 14(48-49): [37- 41]. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962005000100008&lng=es.

24. Fantin M.B., Florentino M.T., Correche M.S., Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. RevFund. Humanidades. [Internet] 2005 nov [citado 28 Mar 2020]; 6(1): [159/176]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004468>
25. Ancer L., Meza C., Pompa E.G., Torres F., Landero R., Relación entre los niveles de autoestima y estrés en estudiantes universitarios. Rev Enseñanza e Investigación en Psicología [Internet]. 2011 En-Jun [citado 08 Abr 2016]; 16(1): 91-101. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963008>
26. Maddaleno M., Morello P., Infante-Espinola F. Salud y desarrollo de adolescentes y jóvenes en Latinoamérica y El Caribe: desafíos para la próxima década. Rev. Salud Pública Mex [Internet]. 2003 Ene[citado 01 Feb 16];45(1):132-39. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342003000700017&script=sci_arttext
27. Carver C., You want to measure coping but your protocols too long. Consider the Brief Copy. International Journal of Behavioral Medicine. [Internet] 1997 [citado 02 Sep 2020]; 4(1):92-100. Disponible en: http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p97Brief_COPE.pdf
28. Morán C., Landero R., González M. Cope-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief Cope. UniversitasPsychologica [Internet] 2010 [citado 2014 Ago2014];9(2):543-52. Disponible en: <http://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/285>
29. Fernández O, Jiménez B, Almirall A, Molina S, Cruz J. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. Medisur [Internet]. 2012 Oct[citado 2020 Feb 17] ; 10(5): 466-479. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2012000500019&lng=es.
30. Ospina F, Hineostroza M, Paredes M, Guzmán Y, Granados C. Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. Rev. salud pública. [Internet] 2011 [citado 20 Ago2019];13(6):908-

920. Disponible en: <https://www.scielo.org/pdf/rsap/2011.v13n6/908-920/es>
31. Achury G, Rodríguez, S, Validez de apariencia y de contenido de un instrumento para evaluar la capacidad de agencia de autocuidado en el paciente con hipertensión arterial. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo* [Internet]. 2008;10(1):93-111. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145212853007>
 32. Gantiva Díaz, Carlos Andrés, y Luna Viveros, Andrea, y Dávila, Ana María, y Salgado, María José, y "Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad." *Psychologia. Avances de la disciplina*, vol. 4, no. 1, 2010, pp.63-72. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086006>
 33. Basile Simona, Carrasco Miguel Ángel, Martorell José Luis. Preocupaciones excesivas en la adolescencia: descripción, evaluación y tratamiento de un caso de ansiedad generalizada. *Clínica y Salud* [Internet]. 2015 Nov[citado 2020 Feb 24] ; 26(3): 121-129. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742015000300001&lng=es. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2015.09.001>.
 34. Viñas Poch Ferran, González Carrasco Mónica, García Moreno Yolanda, Malo Cerrato Sara, Casas Aznar Ferran. Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anal.Psicol.* [Internet]. 2015 Ene [citado 2020 Feb 24] ; 31(1): 226-233. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000100024&lng=es. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>.
 35. Hernández Sampieri, Roberto., Carlos Fernández Collado, and Pilar Baptista Lucio. *Metodología De La Investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado Y Pilar Baptista Lucio*. 6a. ed. --. México D.F.: McGraw-Hill, 2014.
 36. Ries F, Castañeda C, Campos M, Del Castillo O. Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. [Internet]. 2012 Set [citado 2020 Feb 24] ; 12(2): 9-16. Disponible en: <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>
 37. Taylor J. A personality scale of manifest anxiety. *J Abnorm Psychol.* [Internet]. 1953 [citado 2020 Feb 24] ; 48(2): 285-290. Disponible en:

- doi:10.1037/h0056264rrero M, Viña C, González M, Ibáñez I, Peñate W. El Cuestionario de Personalidad Zuckerman-Kuhlman-III (ZKPQ-III): versión española Revista Latinoamericana de Psicología. [Internet]. 2001 [citado 2020 Feb 24] ; 33(3): 269-287. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/805333303.pdf>
38. Herrero M, Viña C, González M, Ibáñez I, Peñate W. El Cuestionario de Personalidad Zuckerman-Kuhlman-III (ZKPQ-III): versión española Revista Latinoamericana de Psicología. [Internet]. 2001 [citado 2020 Feb 24] ; 33(3): 269-287. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/805/805333303.pdf>
39. Rojas K. Validación del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado en padres con un hijo en terapia intensiva. Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social [Internet]. 2010;48(5):491-496. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=45774551000>
40. Frydenberg, E., Lewis R. Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? American Educational Research Journal, [Internet]. 2000 [citado 2020 Feb 24] ; 33(3): 269-287. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/240801877_Teaching_Coping_to_Adolescents_When_and_to_Whom
41. Killgore WD, Kahn-Greene ET, Lipizzi EL, Newman RA, Kamimori GH, Balkin TJ. Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills. *Sleep Med.* [Internet]. 2008 [citado 2020 Feb 24]; 9(5): 517-526. Disponible en: DOI: 10.1016/j.sleep.2007.07.003
42. Tovar C, Moysén A. Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria. [Internet]. 2014 [citado 2020 Feb 24] ; 0(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.9.380>.

ANEXOS

Anexo A: Operacionalización de la variable

| VARIABLE | DEFINICION CONCEPTUAL | DEFINICION OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | ESCALA DE MEDICION |
|------------------------------|--|--|------------------------------------|--|--|
| Estrategias de afrontamiento | <p>Frydenberg y Lewis definen el afrontamiento adolescente como: las estrategias emocionales y cognitiva de los adolescentes, les permiten lograr una adaptación y una transición efectiva, repercutiendo no sólo en su vida, sino también en la de su familia y en el aspecto social, estrategias adaptativas: resolver el problema o, acudir a otras personas, o estrategias no productivas.</p> | <p>Las estrategias de afrontamiento en los adolescentes se medirán a través de la escala de estrategias de afrontamiento, compuesto por 79 ítems, los cuales tendrán un valor</p> <p>1 = A = Nunca lo hago</p> <p>2 = B = Lo hago raras veces</p> <p>3 = C = Lo hago algunas veces</p> <p>4 = D = Lo hago a menudo</p> <p>5 = E = Lo hago con mucha frecuencia</p> | <p>RESOLVER EL PROBLEMA</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Concentrarse en resolver el problema (Rp) - Esforzarse y tener éxito (Es) - Invertir en amigos íntimos (Ai) - Fijarse en lo positivo (Po) - Buscar diversiones relajantes (Dr) - Distracción física (Fi) - Busca ayudar profesional (Ap) | <p style="text-align: center;">Nominal</p> |



Anexo B: Instrumento



Cuestionario para determinar la ansiedad y las estrategias de afrontamiento

Instrucciones:

Estimado alumno se llevará a cabo un cuestionario con la finalidad de conocer si es que existe la presencia de ansiedad y la aplicación de estrategias de afrontamiento en la institución educativa 3096 Franz Tamayo Soler, No existen respuestas malas o buenas, todas son válidas de ante mano muchas gracias por su participación.

Edad:

Sexo: M () F ()

Grado:

Lee cada frase y marca con una (X) e indica cómo te sientes ahora mismo, o sea, en este momento. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar respuesta que mejor describe sus sentimientos ahora.

| N° | ÍTEM | No en lo absoluto | Un poco | Bastante | |
|-----------|-----------------------|--------------------------|----------------|-----------------|---|
| 1 | Me siento calmado (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 2 | Me siento inseguro (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Me siento tenso (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Estoy contrariado (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Estoy a gusto | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Me siento alterado (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Me siento descansado (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Me siento ansioso (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Me siento cómodo (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Me siento con confianza en mí mismo (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Me siento nervioso (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Me siento agitado (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Me siento "a punto de explotar" | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Me siento reposado (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Me siento satisfecho (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Estoy preocupado (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Me siento muy agitado (a) y aturdido (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Me siento alegre | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Me siento bien | 1 | 2 | 3 | 4 |

IDARE

Instrucción: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lee cada frase y marca con una equis (X) e indica *cómo te sientes generalmente, o sea, en este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar respuesta que mejor describa cómo te sientes generalmente.

Nombre: _____ **Fecha:** _____

| N° | ÍTEM | Casi nunca | Algunas veces | Frecuentemente | Casi siempre |
|----|---|------------|---------------|----------------|--------------|
| 21 | Me siento bien | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Me canso rápidamente | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Siento ganas de llorar | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Quiero ser tan feliz como otros parecen serlo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Pierdo oportunidades por no decidirme rápidamente | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Me siento descansado (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Soy una persona "tranquila, serena y sosegada" | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Siento que las dificultades se me amontonan al punto deno poder superarlas. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Me preocupo demasiado por cosas sin importancia | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Soy feliz. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Como las cosas muy a pecho. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Me falta confianza en mí mismo (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Me siento seguro (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Procuro evitar enfrentarme a la crisis y a las dificultades | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | Me siento melancólico (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Me siento satisfecho (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|---|
| 37 | Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Soy una persona estable | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso (a) y alterado (a) | 1 | 2 | 3 | 4 |

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

INSTRUCCIONES: Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar la letra 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 crees que se ajusta a tu forma de actuar.

- A** **Nunca lo hago**
- B** **Lo hago raras veces**
- C** **Lo hago algunas veces**
- D** **Lo hago a menudo**
- E** **Lo hago con mucha frecuencia**

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

| | | A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | | | | | |
| 2 | Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema | | | | | |
| 3 | Seguir con mis tareas como es debido | | | | | |
| 4 | Preocuparme por mi futuro | | | | | |
| 5 | Reunirme con mis amigos | | | | | |

| | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 6 | Producir una buena impresión en las personas que me importan | | | | | |
| 7 | Esperar que ocurra algo mejor | | | | | |
| 8 | No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada | | | | | |
| 9 | Llorar o gritar | | | | | |
| 10 | Organizar una acción o petición en relación con mi problema | | | | | |
| 11 | Ignorar el problema | | | | | |
| 12 | Criticarme a mí mismo | | | | | |
| 13 | Guardar mis sentimientos para mí solo. | | | | | |
| 14 | Dejar que Dios se ocupe de mis problemas. | | | | | |
| 15 | Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves. | | | | | |
| 16 | Pedir consejo a una persona competente. | | | | | |
| 17 | Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión. | | | | | |
| 18 | Hacer deporte. | | | | | |
| 19 | Hablar con otros para apoyarnos mutuamente. | | | | | |
| 20 | Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades. | | | | | |
| 21 | Asistir a clase con regularidad. | | | | | |
| 22 | Preocuparme por mi felicidad. | | | | | |
| 23 | Llamar a un amigo íntimo. | | | | | |
| 24 | Preocuparme por mis relaciones con los demás. | | | | | |
| 25 | Desear que suceda un milagro. | | | | | |
| 26 | Simplemente, me doy por vencido. | | | | | |
| 27 | Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos). | | | | | |
| 28 | Organizar un grupo que se ocupe del problema. | | | | | |
| 29 | Ignorar conscientemente el problema. | | | | | |
| 30 | Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas. | | | | | |
| 31 | Evitar estar con la gente. | | | | | |
| 32 | Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva. | | | | | |

| | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 33 | Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas. | | | | | |
| 34 | Conseguir ayuda o consejo de un profesional. | | | | | |
| 35 | Salir y divertirme para olvidar mis dificultades. | | | | | |
| 36 | Mantenerme en forma y con buena salud. | | | | | |
| 37 | Buscar ánimo en otros. | | | | | |
| 38 | Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta. | | | | | |
| 39 | Trabajar intensamente. | | | | | |
| 40 | Preocuparme por lo que está pasando. | | | | | |
| 41 | Empezar una relación personal estable. | | | | | |
| 42 | Tratar de adaptarme a mis amigos. | | | | | |
| 43 | Esperar que el problema se resuelva por sí solo. | | | | | |
| 44 | Me pongo malo. | | | | | |
| 45 | Trasladar mis frustraciones a otros. | | | | | |
| 46 | Ir a reuniones en las que se estudia el problema. | | | | | |
| 47 | Borrar el problema de mi mente. | | | | | |
| 48 | Sentirme culpable. | | | | | |
| 49 | Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa. | | | | | |
| 50 | Leer un libro sagrado o de religión. | | | | | |
| 51 | Tratar de tener una visión alegre de la vida. | | | | | |
| 52 | Pedir ayuda a un profesional. | | | | | |
| 53 | Buscar tiempo para actividades de ocio. | | | | | |
| 54 | Ir al gimnasio a hacer ejercicios. | | | | | |
| 55 | Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él. | | | | | |
| 56 | Pensar en lo que estoy haciendo y por qué. | | | | | |
| 57 | Triunfar en lo que estoy haciendo. | | | | | |
| 58 | Inquietarme por lo que me pueda ocurrir | | | | | |
| 59 | Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica. | | | | | |
| 60 | Mejorar mi relación personal con los demás. | | | | | |
| 61 | Soñar despierto que las cosas irán mejorando. | | | | | |
| 62 | No tengo forma de afrontar la situación. | | | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 63 | Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo. | | | | | | |
| 64 | Unirme a gente que tiene el mismo problema. | | | | | | |
| 65 | Aislarme del problema para poder evitarlo. | | | | | | |
| 66 | Considerarme culpable. | | | | | | |
| 67 | No dejar que otros sepan cómo me siento. | | | | | | |
| 68 | Pedir a Dios que cuide de mí. | | | | | | |
| 69 | Estar contento de cómo van las cosas. | | | | | | |
| 70 | Hablar del tema con personas competentes. | | | | | | |
| 71 | Conseguir apoyo de otros; como mis padres o amigos. | | | | | | |
| 72 | Pensar en distintas formas de afrontar el problema. | | | | | | |
| 73 | Dedicarme a mis tareas en vez de salir. | | | | | | |
| 74 | Inquietarme por el futuro del mundo. | | | | | | |
| 75 | Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir. | | | | | | |
| 76 | Hacer lo que quieren mis amigos. | | | | | | |
| 77 | Imaginar que las cosas van a ir mejor. | | | | | | |
| 78 | Sufro dolores de cabeza o de estómago. | | | | | | |
| 79 | Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas. | | | | | | |

Anexo C: Consentimiento informado



Yo Melissa Ore Solano, estudiante de la Universidad Cesar Vallejo, le solicito su permiso para que su menor hijo participe en una investigación desarrollada para conocer más sobre el tema Ansiedad y su relación con estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas 2020.

La colaboración de Ud. es íntegramente opcional, ya que no está obligado a participar de presente investigación.

Si tiene alguna duda sobre la investigación, puede proceder a realizar las preguntas que Ud. crea conveniente.

Nombres y Apellidos

DNI

Anexo D: Asentimiento informado



Yo _____, estudiante de la institución educativa 3096 Franz Tamayo Soler, identificado con el DNI _____, acepto participar voluntariamente en la investigación titulada “Ansiedad y su relación con estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo Soler, Comas- 2020”, asimismo confirmo que se me brindo toda información correspondiente sobre el tema de estudio y tengo la opción de responder o no las preguntas, teniendo también la opción de retirarme de la investigación en cualquier momento.

Nombres y Apellidos

DNI

Anexo E. Solicitud de Permiso



Lima, 24 de febrero de 2020

CARTA N° 025-2020/EAP/ENF.UCV-LIMA

Señora,
Rosario Solano Flores,
Directora de la Institución Educativa 3096 Franz Tamayo
Comas

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 mio 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 **FABIOLA ORE SOLANO** del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería pueda ejecutar su investigación titulada: **ANSIEDAD Y SU RELACIÓN CON ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA 3096 FRANZ TAMAYO SOLER, COMAS- 2020**, en la institución que pertenece a su digna Dirección, por lo que solicita 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.



Lucy
Mgtr. Lucy Tanj Becerra Medina
Coordinadora del Área de Investigación
Escuela Académico Profesional de Enfermería
Universidad César Vallejo – Filial Lima

C/c: Archivo.

Anexo F: imágenes



