UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADA N° 615 – 64042 – BELLAVISTA KM 9200 Y EL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL, UCAYALI - HUÁNUCO 2020

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

TESISTAS:

ANGÉLICA HUARANGA RODRÍGUEZ

INDARCE LOYOLA CORONADO

ASESORA:

Psic. ELIZABETH CHÁVEZ HUAMÁN

HUÁNUCO - PERÚ

2021

DEDICATORIA

A nuestros padres, a nuestra familia, a quienes comparten su vida con nosotros, por motivarnos e inspirarnos a seguir adelante frente a las adversidades y a los docentes de la Facultad de Psicología por el apoyo durante nuestros años de preparación.

AGRADECIMIENTO

A nuestras familias, por su comprensión, dedicación y por su apoyo incondicional a lo largo de estos años.

A la asesora Psic. Elizabeth Chávez Huamán, quien nos brindó su generosa orientación y guía en la elaboración del presente informe final de tesis.

A los jurados de esta investigación, por brindarnos el tiempo necesario para pulir los detalles de esta investigación.

A la decana de la Facultad de Psicología, por ser guía dentro de la Facultad, promoviendo siempre el desarrollo de proyectos de investigación.

A los docentes de la Facultad de Psicología por brindar sus conocimientos teóricos y guía en la práctica durante nuestros años de estudio.

A los alumnos de ambas instituciones que conformaron la muestra de investigación, por su participación y colaboración.

Y a todas las personas que formaron parte de este informe de investigación.

RESUMEN

La investigación fue de nivel descriptivo, tipo sustantiva y diseño descriptivo comparativo, que tuvo como objetivo determinar las diferencias de los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de la Institución educativa integrada N° 61564042-Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio nacional de Aplicación Unheval, Huánuco 2020. Este estudio estuvo compuesto por una muestra de 302 estudiantes a quienes se les aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Para la verificación de hipótesis, se utilizó el estadístico t de student para muestras independientes, en los resultados generales se encontró: t = 1.538 y

significancia bilateral de 0.083, por lo tanto, se rechazó la hipótesis alterna y se aceptó la hipótesis nula, es decir, no existen diferencias significativas en los estilos de afrontamiento de los estudiantes de la Institución educativa integrada N° 61564042-Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio nacional de Aplicación Unheval. Con respecto a la diferencia significativa en los estilos de afrontamiento se encontraron: Estilo Resolver el Problema, t=1.698 y sig. Bilateral

0.071, no existen diferencias significativas; Estilo Referencia a Otros, t=-2.028 y sig. Bilateral 0.043, sí existen diferencias significativas; Estilo Afrontamiento no Productivo, t=-1.618 y sig. Bilateral 0.107, no existen diferencias significativas. En cuanto a los resultados generales: el estilo predominante fue Resolver el Problema con 44.70%, seguido del estilo Afrontamiento no productivo con 31.46% y finalmente el estilo Referencia a Otros con 23.84%. Se concluyó que no existen diferencias significativas entre los grupos de estudio.

Palabras clave: afrontamiento, estrés, adolescentes, estudiantes, estilos de afrontamiento.

ABSTRACT

The research was descriptive level, substantive type and comparative descriptive design, which aimed to determine the differences in the coping styles among the students of the Integrated Educational Institution N ° 615-64042-Bellavista Km 9200, Ucayali and the students of the College National Application Unheval, Huánuco 2020. This study consisted of a sample of 302 students. For hypothesis verification, the student's t statistic was used for independent samples, in the general results it was found: t = 1.538 and bilateral significance of 0.083, therefore, the alternative hypothesis was rejected and the null hypothesis was accepted, that is In other words, there are no significant differences in the coping styles of the students of the Integrated Educational Institution N ° 615-64042-Bellavista Km 9200, Ucayali and the students

of the National College of Application Unheval. Regarding the significant difference in the coping styles, the following were found: Problem Solving Style, t = 1.698 and sig. Bilateral 0.071, there are no significant differences; Style Reference to Others, t = -2.028 and following. Bilateral 0.043, yes there are significant differences; NonProductive Coping Style, t = -1.618 and following. Bilateral 0.107, there are no significant differences. Regarding the general results: the predominant style was Resolve the Problem with 44.70%, followed by the Non-productive Coping style with 31.46% and finally the Reference to Others style with 23.84%. It was concluded that there are no significant differences between the study groups.

Keywords: coping, stress, adolescent, students, copying styles.

INTRODUCCIÓN

En el contexto escolar, los adolescentes se encuentran expuestos a una serie de demandas no solo académicas, sino también emocionales y es preciso que los estudiantes desarrollen habilidades tanto cognitivas, como afectivas y sociales. En ese sentido, se considera que el ámbito académico ofrece al estudiante un conjunto de situaciones de estrés que generan una falta de control sobre la situación, los cuales, en muchos casos, pueden llevarlos al fracaso académico. Ante esta situación, las estrategias de afrontamiento al estrés cobran un papel importante, puesto que son necesarias para que los estudiantes logren una adecuada adaptación frente a las demandas. Los estudios que han venido realizándose sobre afrontamiento han llevado a conceptualizar tipos y dimensiones de la personalidad que han pasado a denominarse estilos y estrategias de afrontamiento, y estos son según Cassaretto, Chau, Oblitas, y Valdes, (2003), todas aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por su parte, las estrategias de

afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Por tal motivo, la presente investigación tuvo como objetivo general analizar los estilos de afrontamiento al estrés entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval.

En esta investigación, en el primer capítulo se fundamenta el problema de investigación enfocado en la información del acontecer mundial y nacional.
Asimismo, la formulación del problema, los objetivos, antecedentes, justificación e importancia, viabilidad y limitaciones que se presentaron en el desarrollo de la investigación.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico conceptual, que incluye los estudios previos y las teorías para conocer acerca del estrés y los estilos de afrontamiento al estrés. Asimismo, las definiciones conceptuales, sistema de variables, dimensiones e indicadores, definiciones operacionales.

A su vez, en el tercer capítulo, el marco metodológico, se refiere a la metodología utilizada, el ámbito, la población y muestra del estudio. Se especifica el tipo de investigación, el método, el diseño, las técnicas e instrumentos.

De la misma manera, en el cuarto capítulo se especifica los resultados obtenidos de la investigación, como la presentación, análisis, interpretación y discusión de resultados.

Por último, están las conclusiones y recomendaciones como producto de la investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA iv

AGRADECIMIENTO v

RESUMEN vi

ABSTRACT vii

INTRODUCCIÓN..... viii

CAPÍTULO I 14

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 14

1.1. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA 14

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 17

PROBLEMA GENERAL..... 17

PROBLEMAS ESPECÍFICOS 17

1.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN 18

1.3.1. OBJETIVO GENERAL 18

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 18

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA..... 19

1.5. LIMITACIONES 20

CAPÍTULO II..... 21

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL..... 21

2.1. ANTECEDENTES 21

2.1.1. A NIVEL INTERNACIONAL 21

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES 22

2.1.3. A NIVEL LOCAL 24

2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA..... 25

2.2.1. ESTRÉS 25

2.2.2. AFRONTAMIENTO 35

2.2.3. ADOLESCENCIA 45

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES 48

2.4. SISTEMA DE VARIABLES – DIMENSIONES E INDICADORES 50

2.5. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LAS VARIABLES 51

2.6. HIPÓTESIS 51

CAPÍTULO III 53

MARCO METODOLÓGICO 53

3.1. NIVEL, TIPO Y MÉTODO DE INVESTIGACIÓN 53

3.1.1. NIVEL DE INVESTIGACIÓN 53

3.1.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN 53

3.1.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN 53

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 53

3.3. ÁMBITO DE LA INVESTIGACIÓN 54

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA 55

3.4.1. POBLACIÓN 55

3.4.2. MUESTRA..... 55

3.4.3. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN 56

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS 57

3.5.1. FICHA TÉCNICA..... 57

3.5.2 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD REGIONAL O NACIONAL 57

3.6. TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS 59

3.7. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS 59

CAPÍTULO IV 60

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN 60

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS 60

4.1.1. RESULTADOS DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS 60

4.2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 62

4.3. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS 63

4.4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS 73

CAPÍTULO V 75

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 75

5.1. CONCLUSIONES 75

5.2. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES 76

BIBLIOGRAFÍA 78

ANEXOS 83

MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LAS VARIABLES 84

ANEXO N°2 – INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN 87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Sistema de Variables dimensiones e indicadores..... 50

Tabla 2: Población: Estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y del Colegio Nacional de Aplicación Unheval 55

Tabla 3: Muestra: Estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y del Colegio Nacional de Aplicación Unheval 56

Tabla 4: Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos. 59

Tabla 5: Métodos, técnicas e instrumentos de procesamiento de datos. 59

Tabla 6: Resultados generales de los estilos de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la institución educativa N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y el colegio nacional de aplicación Unheval. 60

Tabla 7: Resultados de los Estilos de afrontamiento al estrés por Institución Educativa..... 61

Tabla 8: Resultados generales de la prueba t de student para muestras independientes. 65

Tabla 9: Resultados de la prueba t de student para muestras independientes en el estilo Resolver el Problema. 67

Tabla 10: Resultados de la prueba t de student para muestras independientes en el estilo Referencia a Otros. 69

Tabla 11: Resultados de la prueba t de student para muestras independientes en el estilo Afrontamiento no Productivo 71

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Fundamentación del problema

El estrés es una reacción normal a las presiones de cada día, pero que en ocasiones puede volverse un problema de salud cuando se altera su funcionamiento diario. A su vez, esta puede expresarse a través de reacciones de carácter fisiológico que preparan al organismo para la acción, es decir, el estrés sería una alarma que va a producir una respuesta considerada necesaria para enfrentar las exigencias expuestas del entorno.

Por otro lado, según la encuesta Stress in América que realizó la Asociación Americana de Psicología en el 2019, encontraron que, en Estados Unidos, más de las tres cuartas partes de los adultos presentan síntomas del estrés, tales como dolor de cabeza, cansancio o cambios en los hábitos de sueño. Asimismo, refieren que, casi la mitad de la población adulta ha padecido de insomnio debido al estrés del mes anterior. Sin embargo, con respecto al modo de afrontamiento refieren que el 44% de los adultos hace ejercicio o camina para controlar el estrés, el 47% dice escuchar música y un 37% pasa tiempo con sus amigos y familiares. Así también, se refiere que casi 3 de cada 5 adultos dicen haber usado más apoyo emocional el último año. (American Psychological Association [APA], 2019).

Asimismo, en octubre de 2020 la Asociación Psicológica Americana ha mostrado preocupación por el estrés, llamándola una crisis nacional de salud mental, esto relacionado a la pandemia de COVID-19, el cual ha tenido gran impacto en la vida de la población estadounidense. Es decir, hay un incremento de trauma y estrés especialmente para la población más joven. Esta encuesta reveló que la población de 13 a 23 años se encuentra experimentando un estrés elevado y ya están formando síntomas de depresión. (American Psychological Association [APA], 2020).

En el Perú, en el 2018, el diario La República dio a conocer que el estrés afecta a un 80% de peruanos, este informe hace referencia a un estudio que fue realizada por la Pontificia Universidad Católica del Perú, quienes encontraron que la mayoría de peruanos sufren o han sufrido de estrés. Asimismo, detallan que las mujeres son las que con mayor frecuencia presentan estrés. Además, refieren que los niveles de estrés son mayores en la zona urbana que en la zona rural. Así también, refirieron que entre las formas de afrontar el estrés el 72.1% no busca ayuda profesional, un 12,2% acuden a un psicólogo, 10.6% acuden a un sacerdote, y un 3.7% acude a un chamán.

Chávez (2020) menciona acerca de un estudio realizado por el Ministerio de Salud y UNICEF en el Perú en el 2020, el cual reveló que 3 de cada 10 niños y adolescentes presentaron algún problema de salud mental durante el contexto de la pandemia. La enseñanza remota, las restricciones de movilidad, ha causado que los adolescentes cambien de estilos de vida, incluso, en algunas circunstancias se perdieron lazos emocionales con familiares, amistades y compañeros de estudio, empezando a presentar estrés y posteriormente episodios depresivos. Asimismo, producto del estrés llegaron a presentarse problemas tales como conflictos con otros integrantes de la familia, incumplimiento de reglas e incapacidad para comprender el sentimiento de los demás, asimismo se presentaron dificultades atencionales puesto que aún no regresan a la escuela, donde fortalecen sus habilidades sociales, tienen interacción y son acompañados por sus pares.

La pandemia de la COVID-19, el aislamiento y la cuarentena trajeron consigo un incremento de trastornos mentales. Un estudio psicológico de la Universidad Privada del Norte reveló que los trastornos mentales en nuestro país se incrementaron, llegando a un 15% (aproximadamente 4 millones de peruanos), entre ellas la ansiedad, depresión y el estrés. Por otro lado, se recomendó considerar la búsqueda de apoyo de

familiares y amigos, puesto que nuestra sociedad en la que vivimos es necesaria para superar los efectos que cause la pandemia.

En nuestra región, durante el año 2020 se propusieron a brindar asistencia en salud mental al personal de salud y pobladores de la región, en el marco de la emergencia sanitaria por el coronavirus (covid-19). Se formaron equipos de profesionales psicólogos que buscaron reducir los efectos del estrés por el brote de la enfermedad del coronavirus. Entre sus labores se realizaron: intervención psicológica en el momento de crisis (primeros auxilios psicológicos), manejo adecuado de los sentimientos, el control de los componentes subjetivos de la situación y comenzar el proceso de solución del problema con terapias individuales, terapia de relajación, control el estrés y contención emocional.

De todo lo expuesto anteriormente, fue posible darse cuenta de la gran importancia del estrés y sobre todo cómo los adolescentes afrontan el estrés, es decir, qué estilos de afrontamiento utilizan, aún con mayor razón durante el año 2020, puesto que la pandemia del Covid-19 ha incrementado los problemas de salud mental. Es por eso que se consideró necesario conocer el estilo que está predominando en los adolescentes y conocer si existen diferencias entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N°615 – 64042 – Bellavista Km 9200 ubicada en la Región Ucayali y los adolescentes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval ubicado en la Región Huánuco, para de este modo dar el primer paso para que posteriormente se pueda realizar un trabajo de prevención en los adolescentes de nuestra región, así como de nuestro país.

1.2. Formulación del problema

Problema General

- ¿Cuáles son las diferencias de los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200

Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020?

Problemas Específicos

a. ¿Cuál es el estilo de afrontamiento predominante que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020?

b. ¿Cuáles son las diferencias en el estilo de afrontamiento *Resolver el problema* entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020?

c. ¿Cuáles son las diferencias en el estilo de afrontamiento *Referencia a Otros* entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020?

d. ¿Cuáles son las diferencias en el estilo de afrontamiento *Afrontamiento no Productivo* entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

-
- Conocer las diferencias de los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020.

1.3.2. Objetivos específicos

a. Identificar el estilo de afrontamiento predominante que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020.

b. Establecer las diferencias en el estilo de afrontamiento denominado

Resolver el problema entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020.

c. Establecer las diferencias en el estilo de afrontamiento denominado

Referencia a otros entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020.

d. Establecer las diferencias en el estilo de afrontamiento no productivo entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de

Aplicación Unheval, Huánuco – 2020.

1.4. Justificación e importancia

a. Nivel teórico

Este trabajo de investigación permitió conocer los estilos de afrontamiento y las diferencias que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, esto determinó la predominancia de un estilo de afrontamiento y la existencia de diferencias significativas entre las dos instituciones educativas, el cual es un aporte teórico para futuras investigaciones.

b. Nivel técnico - aplicativo

Asimismo, los resultados que se encuentra en esta investigación, sirven como base para que puedan crearse planes de prevención e intervención que sirvan para el cuidado de la salud de los adolescentes.

c. A nivel metodológico

Los resultados que se obtuvieron en esta investigación son relevantes para realizar otros estudios tales como, el estudio de factores de riesgo o de protección que estén relacionados a los estilos de afrontamiento.

Para lograr los objetivos de estudio, se acudió al empleo de técnicas de investigación como el uso de una escala y su procesamiento en software para medir los estilos de afrontamiento. con ello se pretendió conocer las diferencias de los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020. Así, los resultados de esta investigación se apoyaron en técnicas de investigación válidas en el medio y que pueden ser utilizados en nuevos trabajos de investigación.

1.5. Limitaciones

- Se tuvo la falla de la cobertura de internet, debido a que la aplicación del cuestionario fue de manera virtual, debido al contexto de la pandemia del COVID-19 y que la mayoría de los estudiantes no asisten a clases presenciales.
- En el aspecto económico; la presente investigación fue de carácter autofinanciado, por lo cual, el gasto fue a cargo de los investigadores.
- Esta investigación, solo es y puede ser válida y generalizada para la población evaluada.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

2.1.1. A nivel internacional

- Espinoza, Guamán y Sigüenza (2018), realizaron un estudio denominado "Estilos de afrontamiento en adolescentes de los colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador". Este estudio tuvo como objetivo asociar los estilos de afrontamiento con la variable sexo y el ciclo vital en adolescentes de la ciudad de Cuenca en Ecuador. Esta investigación fue de tipo cuantitativa, no experimental, descriptivo y transversal. La población estuvo conformada por 18 777 adolescentes de 16 a 19 años de edad y su muestra estuvo conformada por 1001 estudiantes. En los resultados encontraron que el estilo que predomina es de Resolución de Problemas. Por otro lado, en referencia al sexo, encontraron que las mujeres utilizan principalmente 8 estrategias, de las cuales una se dirige al estilo de resolución de problemas, 2 corresponden al estilo de Relación con los demás y 5 al afrontamiento improductivo. Con respecto a los varones, utilizan predominantemente 4 estrategias de las cuales dos se dirigen a la resolución de problemas y 2 estrategias al estilo de resolución de problemas, ninguna corresponde al estilo de afrontamiento improductivo.
- Andrade y Rodríguez (2018), realizaron un estudio denominado "Estilos de afrontamiento en estudiantes de padres divorciados de educación general básica de la unidad educativa San Felipe Neri. Riobamba, octubre 2017-marzo 2018". Este estudio tuvo como objetivo estudiar los estilos de afrontamiento en adolescentes que tuvieran padres divorciados. Este tipo de estudio fue no experimental, correlacional y transversal. La población estuvo conformada por 1710 estudiantes y la muestra fue de 150 estudiantes. Los

resultados indicaron que el estilo predominante de los estudiantes se encuentra dirigido hacia el estilo de resolución de problemas. Además, determinaron que el divorcio de los padres no incide significativamente en su desarrollo.

- Padín (2019), realizó un estudio denominado "Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en adolescentes" en la ciudad de Buenos Aires, Argentina. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en adolescentes de 12 a 17 años concurrentes a la educación media. El tipo de estudio fue descriptivo y correlacional con diseño transversal. Utilizaron un muestreo no probabilístico contando con una muestra de 420 estudiantes. Con respecto a los resultados sobre estilos de afrontamiento encontraron que existen diferencias en cuanto a la edad y el sexo. Las mujeres puntuaron más alto en el estilo de Referencia a otros y los hombres puntuaron más alto en el estilo improductivo. Por otro lado, no observaron diferencias significativas en el estilo resolución de problemas.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

- Llallahui (2019), realizó un estudio denominado "Estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019" en la ciudad de Lima. Este estudio tuvo como objetivo determinar los niveles de estilos de afrontamiento en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria del distrito de Ate Vitarte en la ciudad de Lima. Asimismo, esta investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo y de diseño no experimental – transversal. La población estuvo conformada por 41 estudiantes de ambos sexos de 14 a 17 años de edad. La muestra fue censal, es decir, la totalidad de la población. Sus

resultados fueron, que la dimensión relacionada al estilo Resolución de Problemas fue predominantes, seguido del estilo Referencia a otros y finalmente con niveles más bajos al estilo Afrontamiento no productivo. Concluyó que los estudiantes tienden a enfrentar las situaciones adversas.

- Cabrera (2017), realizó un estudio denominado "Estilos de afrontamiento y agresividad en los adolescentes del nivel secundario de las instituciones educativas estatales del distrito de Comas en el 2017". Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre afrontamiento y agresividad en adolescentes. Asimismo, este estudio fue de tipo correlacional, con diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 25144 estudiantes de los cuales se tomó una muestra de 378 estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria. En cuanto a los resultados obtenidos, con respecto a los estilos de afrontamiento se encontró que el estilo de afrontamiento "relación con los demás" fue predominante con 60.1% seguido del estilo "resolución de problemas" con 29.4% y finalmente el estilo "no productivo" con 10.6%.
- Gutiérrez (2018), realizó un estudio denominado "Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes de Quinto de Secundaria de Lima Metropolitana". Este estudio tuvo como objetivo determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes del quinto año de secundaria. Esta investigación fue de nivel descriptivo, con diseño no experimental, específicamente el diseño descriptivo comparativo. La población estuvo conformada por el total de estudiantes del quinto año matriculados en el año 2018 y la muestra constó de 173 estudiantes con edades consideradas entre 14 y 20 años. Los resultados fueron que el estilo de afrontamiento más utilizado es "Resolver el problema", seguido del estilo "con referencia a otros" y por

último el estilo “afrontamiento no productivo”. Asimismo, con respecto a las diferencias por sexo encontraron que en el estilo de afrontamiento “resolución de problemas” no existen diferencias significativas. En el estilo de afrontamiento “referencia hacia otros” existen diferencias significativas resaltando a favor el sexo masculino. Y en el estilo “no afrontamiento” también existen diferencias significativas resaltando a favor del sexo masculino.

2.1.3. A nivel local

- Malpartida, Limaymanta y Tarazona (2019), realizaron un estudio denominado “Clima social familiar y estrategias de afrontamiento de los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública, amarilis – 2019”. Esta investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el clima social familiar y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes. El estudio fue de tipo descriptivo, con diseño correlacional. La población estuvo conformada por 505 estudiantes de ambos sexos y la muestra por 505 estudiantes del primer al quinto año de 12 a 17 años. Con respecto a los estilos de afrontamiento encontraron que la dimensión predominante es el estilo “Resolver el problema” (56.56%) seguido del estilo “afrontamiento no productivo” (23.53%) y finalmente el estilo “referencia a otros” (19.91%).

- Huayanay y Quispe (2018), realizaron un estudio denominado Clima Social Familiar y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adolescentes de una Institución Educativa Pública de Secundaria - Huánuco – 2018. Este estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el clima social familiar y estrategias de afrontamiento en adolescentes. Este estudio tuvo un nivel descriptivo, de tipo cuantitativo, con diseño descriptivo correlacional. Tuvo una población conformada por 358 estudiantes de 13 a 18 años de edad y el tipo de muestra fue censal, es decir a toda la población. Con respecto a los

estilos de afrontamiento sus resultados fueron que los estudiantes presentan un nivel promedio en la utilización de estrategias con un 41.7% y promedio alto con 26.7%.

2.2. Fundamentación Teórica

2.2.1. Estrés

Hans Selye (1974) define el estrés como el estado que se manifiesta como un síndrome especifico, consistente en todos los cambios producidos dentro de un sistema biológico. Asimismo, Selye fue el personaje quien extendió el término estrés y el cual es considerado como fundador de esta área de investigación aplicada a la salud.

Asimismo, podemos encontrar las siguientes definiciones:

- El estrés se origina a partir de estímulos físicos y sociales que someten a las personas a demandas que no pueden satisfacer de forma adecuada al tiempo que perciben la necesidad de satisfacerla. Se produce entonces un desajuste entre demandas ambientales y recursos disponibles (Peiró y Salvador, 1993).
- El estrés considerado como conjunto de relaciones particulares entre la persona y la situación, siendo la situación valorada como algo que agrava o excede sus propios recursos y pone en peligro su bienestar personal. Enfatizan los factores psicológicos o cognitivos y el proceso de evaluación. (Lazarus y Folkman, 1984)
- EI estrés como un fenómeno complejo que implica estímulos, respuestas y procesos psicológicos que median entre ambos. Supone un estado del organismo caracterizado por el sobreesfuerzo. Es un proceso dinámico que involucra diferentes variables que funcionan a diferentes niveles e interaccionan entre sí: agentes internos y externos, procesos de evaluación cognitiva, estrategias de afrontamiento, respuestas psicológicas y fisiológicas

(reacción de estrés), variables moduladoras asociadas a elementos predisposiciones (tipo personalidad) y elementos demográficos (sexo, edad) (Sandín, Chorot, Santed, y Jiménez. 1994).

2.2.1.1. Tipos de estrés

- **Distrés**

Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) mencionan que el doctor Hans Selye, considerado un experto en temas del estrés, definía el distrés como la proporción de deterioro y agotamiento acumulado en el cuerpo. Es decir, un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande, puede conducir a la angustia produciéndose distrés. Así también, se rompe la armonía entre el cuerpo y la mente, y esto impide responder de forma adecuada a situaciones cotidianas.

- **Eustrés**

Por otra parte, se utiliza el término eustrés, para definir la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental facilitan que el cuerpo en su conjunto adquiera y desarrolle su máximo potencial. El estado de eustrés se asocia con claridad mental y condiciones físicas óptimas. Tomando en cuenta los aspectos mencionados, Neidhardt et al (1989) definen el estrés como: “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones.

Además, Bensabat (1987) se refiere a este tema y cita asimismo a Selye, indicando que, para este autor, el estrés es también una respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga. Esta definición, comenta, es muy amplia y significa que cualquier demanda, independientemente de que sea física, psicológica o emocional, positiva o negativa, provoca una respuesta

biológica del organismo, idéntica y estereotipada. Esta respuesta es mensurable y corresponde a unas secreciones hormonales responsables de las reacciones al estrés, somáticas, funcionales y orgánicas. Lo anterior implica que una emoción agradable producto de una buena noticia produce los mismos efectos que una emoción desagradable, producto de una mala noticia. Ambas situaciones son causa de estrés. No obstante, la mayoría de las veces, las respuestas del organismo se realizan en armonía, con la mayor naturalidad y sin consecuencias, ya que están adaptadas a las normas fisiológicas de la persona. Se trata del buen estrés o eustrés. Pero otras veces, las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, son excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo. En este caso se trata de un mal estrés o distrés.

A. Teorías Basadas en la Respuesta

Esta teoría refiere que, la respuesta va a implicar una activación anormal del sistema autónomo simpático, médulo-suprarenal y una inhibición de la glándula tímida. Según Selye (1974), el estrés ocurre cuando existe una alteración en el equilibrio del organismo causada por la acción de un agente externo o interno y el organismo reacciona ante esto de forma extraordinaria para restaurar dicho equilibrio. Esta respuesta de estrés está constituida por un mecanismo tripartito que se denomina SGA (síndrome general de adaptación) que incluye tres etapas:

- **Reacción de alarma**

Camargo (2004) refiere que esta reacción ocurre de manera inmediata a la percepción del estímulo estresante. Las características que presenta son: el congelamiento o paralización, identificación detallada del entorno y manifestaciones faciales o muecas que unidas al congelamiento inicial se denominan estado de shock.

Asimismo, esta etapa se da cuando una persona se enfrenta a una situación complicada o nueva. El organismo reacciona considerándola como una amenaza real y se prepara para afrontarla con energía. Y pone en marcha el sistema endocrino para que se incremente la producción de diferentes hormonas, entre ellas la adrenalina, la noradrenalina y el cortisol.

También, esto se traduce de forma casi inmediata en una reacción fisiológica. Esta se caracteriza por el incremento de la frecuencia cardiaca, la tensión arterial y el ritmo de respiración. A su vez, esto produce un estado de tensión generalizado en los músculos. Es una situación de amenaza ante una situación concreta que se resuelve tras afrontarla o huir de ella, volviéndose a normalizar tras consumir toda la energía previamente liberada.

- **Etapa de resistencia**

En esta etapa, el organismo de todo ser humano mantiene una activación fisiológica máxima tratando de superar la amenaza y como consecuencia poder adaptarse a ella para que de esta forma el organismo sobrevive. Asimismo, esta fase puede durar semanas, meses y años, es decir, que si esta fase resultara ser muy larga se le consideraría como estrés crónico. Sin embargo, si el estrés acaba en esta fase, el organismo puede retornar a un estado normal. (Camargo, 2004).

Así también, esta etapa se producirá cuando el estado de alarma en el que ha entrado el organismo se mantenga en el tiempo o se reproduzca de forma reiterada. Inicialmente, el cuerpo puede adaptarse a esta situación, pero luego acaba por llegar el cansancio y con él a aparecer los primeros síntomas como consecuencia del esfuerzo realizado. Los síntomas pueden ser dolores de cabeza, sensación de fatiga, contracturas musculares (especialmente en el cuello, la zona lumbar y la espalda), problemas de memoria, alteraciones del

sueño, irritabilidad y cambios de humor, sensación de fracaso, actitud pesimista, tendencia a comer más, estado de ansiedad, etc.

Etapa de agotamiento

Esta etapa de agotamiento se producirá sólo si el estímulo estresante es continuo en el tiempo o se repite de manera frecuente. Es allí donde el organismo del ser humano agota todos sus recursos y pierde su capacidad de activación o adaptación, (Camargo, 2004).

En esta etapa pueden surgir los verdaderos problemas, especialmente si se agota la capacidad de resistencia a la que se ha sometido al organismo. Esto, genera una nueva situación de alarma que se suma a la anterior y entrando en un encadenamiento que prolonga la situación de estrés más de lo deseable. Finalmente, acaba por debilitar el organismo hasta el punto de afectar al sistema inmune, reduciendo su capacidad para neutralizar la acción de los microorganismos; al sistema circulatorio, aumentando la frecuencia cardiaca y la tensión arterial hasta el punto de favorecer la posibilidad de sufrir un accidente cardiaco o cerebrovascular; y pudiéndose producir crisis de pánico o ansiedad, así como otras afecciones, como la exacerbación de eccemas, la aparición de úlceras en la mucosa oral, diarrea, dolores intestinales, etc.

Esta teoría refiere que el estrés se provoca cuando ocurre una alteración en el equilibrio interno del organismo y éste reacciona de forma sorprendente realizando un esfuerzo para contrarrestar el desequilibrio. La respuesta de estrés es por tanto extraordinaria, fundamentalmente a nivel fisiológico, implicando un esfuerzo y produciendo una sensación subjetiva de tensión ante cualquier demanda. Así, ante la presencia de estímulos intensos o de duración prolongada, se producirá una hiperactividad homeostática que se traducirá en cambios fisiológicos (elevación de la tasa cardiaca, descargas hormonales, etc.) (Barona, 1996).

B. Teorías Basadas en el Estímulo

Everly (1978) explica que, a diferencia de las teorías centradas en las respuestas, el estrés se explica aludiendo a los estímulos ambientales externos al sujeto o estresores. Y se interpreta que éstos perturban o alteran el funcionamiento del organismo. Del mismo modo se hace referencia a dos tipos principales de

estresores.

Estos estresores pueden ser:

Psicosociales: son situaciones que no causan directamente la respuesta de estrés, sino que se convierten en estresores a través de la interpretación cognitiva o del significado que la persona le asigna.

Biológicos: son estímulos que se convierten en estresores por su capacidad para producir cambios bioquímicos o eléctricos en el organismo que facilitan por sí mismo la respuesta de estrés, por ejemplo, exponerse a ruido intenso, tomar una taza de café, etc.

2.2.1.2. Respuestas del Estrés

La respuesta al estrés, como se mencionó anteriormente, ocurre tres fases en la respuesta al estrés: alarma, resistencia y agotamiento. La alarma según explican Neidhardt et al (1989), se produce cuando el cerebro percibe un factor causante de estrés. El cerebro envía de inmediato un mensaje a la glándula pituitaria que inicia la segregación de una hormona, la cual induce a que otras varias glándulas inicien la producción de adrenalina. El efecto consiste en poner a todo el organismo en un estado general de alerta.

Las señales más aparentes de que se han activado los sistemas de respuesta son: pulso rápido, aumento de la sudoración, corazón que palpita fuertemente, estómago contraído, brazos y músculos de las piernas en tensión, respiración entrecortada y rápida, dientes apretados con firmeza, mandíbulas cerradas, incapacidad para

permanecer quieto y emociones intensas. Cuando la persona manifiesta esos síntomas, es indicativo de que está preparada para enfrentar un peligro, amenaza o situación comprometida, sea real o imaginaria. No obstante, este estado es pasajero y reservado solo para reaccionar ante situaciones extremas, puesto que el organismo no podría mantenerlo como un estado duradero. Melgosa (1995) explica la fisiología del estrés mencionando que todas las señales de alarma que llegan al cerebro son enviadas al hipotálamo, el cual es un pequeño órgano situado en el centro de la masa cerebral. El hipotálamo transmite estos mensajes a todo el organismo por vía nerviosa y por vía sanguínea. Por vía nerviosa, los estímulos producidos por el hipotálamo se transmiten al sistema nervioso simpático, que regula las funciones orgánicas. Estos estímulos llegan a producir alteraciones en el funcionamiento de los órganos y también alcanzan a la médula de las glándulas suprarrenales, lo que provoca un aumento en la secreción de adrenalina y noradrenalina, las cuales pasan a la sangre y producen también alteraciones sobre todo el organismo.

En cuanto a la vía sanguínea, el hipotálamo estimula a la hipófisis, la cual segrega diversas hormonas que, al pasar a la sangre, actúan sobre todo el organismo. La hormona más importante de las que segrega la hipófisis cuando es estimulada por el hipotálamo es la corticotropina (ACTH u hormona del estrés), la cual hace que en la corteza de las glándulas suprarrenales se produzca otra hormona, la cortisona, que produce numerosos efectos y alteraciones sobre el organismo.

Otras hormonas segregadas por la hipófisis actúan sobre la glándula tiroides, los testículos o los ovarios provocando efectos importantes sobre muy diversos órganos. Además de las respuestas físicas, existen otras respuestas ante el estrés. (Neidhardt et al 1989), las categorizan en dos grupos: las psíquicas y las de conducta. Respecto de las respuestas psíquicas, las más generalizadas son:

incapacidad para concentrarse; dificultad para tomar decisiones, incluso las más sencillas; pérdida de la confianza en sí mismo o en sí misma; irritabilidad; preocupaciones y ansiedad; temores irracionales o pánico sobrecogedor.

El estrés con frecuencia viene acompañado de emociones como exaltación, depresión o ira, de una intensidad variable dependiendo de la situación. Cuando esto ocurre, lo más apropiado es expresar esas emociones, lo que ayuda a superar el estrés. Las emociones no expresadas o reprimidas, sean positivas o negativas, generalmente producen estrés. En cuanto a las respuestas de conducta, se mencionan algunas como: aumento en el empleo de medicamentos, tics nerviosos, distracción, proclividad a los accidentes, comer en exceso o falta de apetito, dormir demasiado o insomnio, aumento en el consumo de alcohol o drogas, impulsividad y agresividad.

También, (Melgosa 1995) se refiere a este tema de las respuestas al estrés, las cuales sitúa en tres grandes categorías:

A. Área cognitiva (pensamientos e ideas)

La persona tiene dificultad para permanecer concentrada en una actividad y presenta una frecuente pérdida de atención. La retención memorística se reduce, tanto en la memoria a corto plazo como a largo plazo. Los problemas que exigen una reacción inmediata y espontánea se resuelven de una manera impredecible. Cualquier problema que requiera actividad mental tiende a solucionarse con un número elevado de errores. Por lo general, la persona se siente incapaz de evaluar acertadamente una situación presente y tampoco puede acertar a proyectarla en el futuro. Además, la manera de pensar no sigue patrones lógicos y coherentes dentro de un orden, sino que se presenta desorganizada.

B. Área emotiva (sentimientos y emociones)

La persona experimenta dificultad para mantenerse relajada tanto física como emotivamente. Aparte de los desajustes físicos reales, se empieza a sospechar de nuevas enfermedades (hipocondría), aparecen rasgos como el desarrollo de la impaciencia, la intolerancia, el autoritarismo y la falta de consideración por otras personas. Los principios morales que rigen la vida de la persona se relajan y se posee menor dominio propio. Hay un aumento de desánimo y un descenso del deseo de vivir. La autoestima también se ve afectada por pensamientos de incapacidad y de inferioridad.

C. Área conductual (actitudes y comportamientos)

En el lenguaje se presenta una incapacidad para dirigirse oralmente a un grupo de personas de forma satisfactoria, puede darse tartamudez y un descenso de fluidez verbal. La persona experimenta falta de entusiasmo por las aficiones preferidas, así como por sus pasatiempos favoritos. Es frecuente el ausentismo laboral y escolar, así como un aumento del consumo de alcohol, tabaco, café u otras drogas. El nivel de energía disponible fluctúa de un día para otro. Los patrones de sueño se alteran. Generalmente se sufre de insomnio y se llega a veces a una extremada necesidad de dormir. En cuanto a las relaciones interpersonales, aumenta la tendencia a la sospecha, se tiende a culpar a las otras personas o a atribuirles responsabilidades propias. También, hay cambios en la conducta, tales como reacciones extrañas y la aparición de tics, o sea, actitudes que no sean propias de la persona. Incluso pueden manifestarse ideas suicidas e intentos de llevarlas a cabo.

Se considera que cuando una persona se encuentra bajo el efecto del estrés puede aumentar su capacidad de percepción, de memoria, de razonamiento y de juicio durante un periodo de tiempo limitado; no obstante, cuando la tensión se lleva más allá del límite, sobreviene el declive y se observan dificultades en las capacidades cognitivas, tales como la dificultad para concentrarse y la pérdida de memoria. Esta

situación puede apreciarse en estudiantes que acuden a un examen y, debido a la tensión del momento, no logran responder a las preguntas.

Asimismo, la capacidad de razonar, de resolver problemas o de emitir juicios se ve menoscabada por la presencia del estrés. Ocurre cuando la persona dice encontrarse "bloqueada" y dice no poder ni saber cómo reaccionar ante una situación. Otra reacción común de la persona sometida a estrés es la frustración. Este estado anímico la irrita; de hecho, diversos especialistas vinculan la frustración con la agresividad. Asimismo, con mucha frecuencia la persona estresada presenta síntomas de ansiedad, tales como la aprehensión, la preocupación, la tensión y el temor por el futuro. (Melgosa, 1995).

2.2.2. Afrontamiento

Es posible explicar sobre el afrontamiento desde distintos puntos de vista y encontrar varios niveles de explicación. Desde una perspectiva coloquial o legal, el afrontamiento tiende a identificarse con la confrontación o con las acciones directas que las personas emplean para resolver los problemas, tendiendo a considerar que las personas "no afrontan la situación" cuando intentan evitarla o cuando salen huyendo, procurando encontrarse directamente con el problema. A partir de ello podemos considerar que, en términos generales, existe una concepción del afrontamiento que se identifica en gran medida con la confrontación. (Moliner, 1987).

Pero, sin lugar a duda la definición de afrontamiento más extendida y tal vez también la más aceptada es la que propusieron (Lazarus y Folkman 1986) en donde se incluían los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas e internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Con ello se destacaba que el afrontamiento:

a) No es un rasgo, entendido como algo permanente en el individuo.

b) No es un tipo de conducta automática.

c) No se identifica con el resultado que de él se derive.

d) No se puede identificar con el dominio del entorno

Cuando se dice que "No es una conducta automática" hemos de considerar que sólo se considera una acción bajo el rótulo del afrontamiento. Cuando supone un esfuerzo, es posible decir que afrontamiento no es todo lo que hace un individuo para resolver un problema.

También hay que destacar que el afrontamiento no es algo permanente en el individuo, como si formase parte de su personalidad. Por ello se matiza que es algo cambiante, con lo que es preferible muchas veces hablar de estrategias en lugar de hablar de estilos. Evidentemente no todos los autores están de acuerdo con este planteamiento, pues hay quien considera que todos los sujetos poseen tendencias a actuar de una determinada manera, no resultando algo totalmente cambiante o dependiente de las situaciones en que se encuentre la persona.

Asimismo, es posible decir que, afrontamiento hace referencia a todos aquellos intentos que realiza el ser humano para salvaguardarse, para reducir o asimilar un estresor existente. Esto entendido tanto como esfuerzo intrapsíquico (cognición) como también por acción (observable), considerándose que el individuo suele disponer de un repertorio bastante amplio, en el que se puede encontrar estrategias más estables o constantes que otras. (Heim, 1991).

Además, hay que considerar que las personas poseemos un gran potencial para afrontar ante los eventos importantes y trascendentes en nuestras vidas. Rara vez una forma de afrontamiento (represión o sensibilización) puede dar cuenta de la variedad de estrategias empleadas para resolver una situación que nos desborda. Este repertorio es muy amplio, aunque ante una determinada circunstancia sólo se empleen unas pocas estrategias (un promedio de 10 estrategias), en donde algunas

presentan tendencia hacia la repetición mientras que otras sólo se aplican bajo determinadas circunstancias. (Heim, Agustiny, Blaser y Burki. 1987).

2.2.2.1. Funcionamiento del Afrontamiento

Soriano y Monsalve (2002), explica que desde la perspectiva transaccional se puede considerar que el afrontamiento constituye un proceso en el que se pueden distinguir diversos componentes. Entre ellos se puede hablar de la valoración, entendida como un proceso evaluativo en el que se establece tanto la repercusión que tiene un evento para el sujeto como las posibles formas de actuación ante el mismo.

Asimismo, es posible destacar dos grandes formas de valoración. La primera denominada desafío, en donde, el individuo considera sus posibilidades para hacer frente al problema (supondría considerar la enfermedad como un reto). Y la segunda denominada amenaza, entendida como la consideración de una situación que supera claramente los recursos del individuo. Ambas formas coexisten en las diferentes situaciones, aunque suele establecerse entre ellas una relación negativa, de manera que cuando un tipo de valoración aumenta la otra tiende a disminuir. Dentro del proceso de valoración también se consideran las diferentes posibilidades de acción haciendo que el individuo considere si puede hacerse algo al respecto. Hay que tener en cuenta que este proceso de valoración no se produce en un momento específico en el tiempo, sino que es un proceso que posee una duración en donde el individuo reconsidera sus valoraciones previas y reevalúa en función de los aspectos cambiantes de la situación.

Ante la aparición de un determinado evento el individuo valora en qué le afecta y cuáles son sus posibilidades de acción. A partir de este proceso se emite una primera respuesta emocional, la cual posee unas características y una determinada intensidad. En ese momento aparecerían los recursos que posee la persona, los

cuales intentan resolver el problema y reducir el malestar que se ha producido por la situación.

En caso de no disponer de los recursos necesarios o de no ser estos suficientes se ponen en marcha las estrategias de afrontamiento, las cuales se encuentran dirigidas al cambio en la situación y al cambio en la repercusión que ésta tiene en la persona. En la medida en que estas estrategias empleadas tengan el mínimo efecto, querrá decir que algo ha cambiado entre el individuo y la situación, produciéndose una reevaluación de los efectos de la situación, lo cual provoca una nueva respuesta emocional, que tendrá unas características y también una intensidad, completándose así un bucle que finaliza con el agotamiento de la persona o con la finalización de la situación.

2.2.2.2. Estilos de Afrontamiento

Los estudios que han venido realizándose sobre afrontamiento han llevado a conceptualizar tipos y dimensiones de la personalidad que han pasado a denominarse estilos y estrategias de afrontamiento.

Se puede decir que los estilos de afrontamiento son todas aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones y son los que determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, así como su estabilidad temporal y situacional. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden ser cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes, (Cassaretto, Chau, Oblitas, y Valdes, 2003).

A. Estilos de Afrontamiento en la Adolescencia

Son 18 estrategias de afrontamiento agrupadas en tres estilos de afrontamiento. El primero de estos estilos llamado “Resolver el problema”, “referencia hacia los otros” y “afrontamiento no productivo”. (Soriano, y Monsalve. 2002)

- **Resolver el Problema:** Es un estilo productivo y funcional, que refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa.

Este estilo comprende las siguientes estrategias:

1. Concentrarse en resolver el problema: es una estrategia dirigida a resolver el problema estudiándolo sistemáticamente y analizando los diferentes puntos de vista u opciones. Ejemplo: “Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.
2. Esforzarse y tener éxito: es la estrategia que comprende conductas que ponen de manifiesto compromiso, ambición y dedicación. Ejemplo: “Trabajar intensamente.
3. Invertir en amigos íntimos: se refiere al esfuerzo por comprometerse en alguna relación de tipo personal íntimo e implica la búsqueda de relaciones personales íntimas. Ejemplo: “Pasar más tiempo con la persona con quien suelo salir
4. Buscar pertenencia: indica la preocupación e interés del sujeto por sus relaciones con los demás en general y, más concretamente, por lo que los otros piensan. Ejemplo: “Mejorar mi relación con los demás”.
5. Fijarse en lo positivo: indica una visión optimista y positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado de las cosas y considerarse afortunado. Ejemplo: “Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.”
6. Buscar diversiones relajantes: se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y relajantes. Ejemplo: “Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento musical.”

7. Distracción física: se refiere a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma. Ejemplo: “Hago ejercicios físicos para distraerme.

- **Referencia hacia los Otros:** que implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos.

  Este estilo comprende las siguientes estrategias:

  1. Buscar apoyo social: consiste en la inclinación a compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Ejemplo: “Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir adelante.”
  2. Acción social: consiste en dejar que otros conozcan cuál es el problema y tratar de conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades como reuniones o grupos. Ejemplo: “Unirme a gente que tiene el mismo problema que yo”).
  3. Buscar apoyo espiritual: refleja una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda de un líder espiritual o Dios. Ejemplo: “Dejar que Dios se ocupe de mi problema.”)
  4. Buscar ayuda profesional: es la estrategia consistente en buscar la opinión de un profesional. Ejemplo “Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo”

- **Afrontamiento No Productivo:** Es un estilo disfuncional ya que las estrategias pertenecientes a éste, no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más bien a la evitación.

  Este estilo comprende las siguientes estrategias:

  1. Preocuparse: se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura. Ejemplo: “Preocuparme por lo que está pasando.

2. Hacerse ilusiones: es la estrategia basada en la esperanza, en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa que todo tendrá un final feliz. Ejemplo: “Esperar a que ocurra algo mejor”
3. Falta de afrontamiento: refleja la incapacidad del sujeto para enfrentarse al problema y su tendencia a desarrollar síntomas psicosomáticos. Ejemplo: “No tengo forma de afrontar la situación.”
4. Ignorar el problema: refleja un esfuerzo consciente por negar el problema o desatenderse de él. Ejemplo: “Saco el problema de mi mente”.
5. Reducción de la tensión: refleja un intento por sentirse mejor y relajar la tensión. Ejemplo: “Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.”.
6. Reservarlo para sí: refleja que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas. Ejemplo: “Guardar mis sentimientos para mí solo”.
7. Autoinculparse: incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene. Ejemplo: “Me considero culpable de los problemas que me afectan”.

2.2.2.3. Afrontamiento en adolescentes

La adolescencia es un período o etapa donde se presentan un sin número de tareas que podrían llegar a ser fuentes de estrés, como los problemas vinculados al colegio, incertidumbre respecto al futuro, dificultades familiares, presión social, problemas relacionados al uso del tiempo libre, a las relaciones amorosas, y a los problemas en relación a sí mismos (Cassaretto et al, 2003).

El comportamiento adolescente se encuentra inscrito dentro de un conjunto de tareas de desarrollo cuyo logro supone bienestar subjetivo y salud mental. Peña en 1998 describe las siguientes tareas: la internalización de una nueva imagen

corporal; el logro de la independencia económica, social y emocional de los padres; el logro de una identidad; la incorporación de un sistema de valores; la perspectiva de futuro y el desarrollo de una identidad psicosexual. (Peña, 1998).

Por otro lado, Frydenberg en 1997 señala que muchas conductas de riesgo como el consumo de drogas, promiscuidad sexual, violencia y trastornos de alimentación responden a la incapacidad de algunos adolescentes para afrontar sus preocupaciones. Aunque la mayoría de los esfuerzos en la conceptualización, evaluación, e investigación del afrontamiento se han llevado a cabo en poblaciones adultas ha habido un incremento en el número de estudios sobre este tema con niños y adolescentes. En la actualidad, existen numerosas investigaciones que han estudiado la naturaleza de las principales preocupaciones de los adolescentes clasificándolas en globales como temas de naturaleza social y personales como realidad inmediata del individuo. (Frydenberg, 1997).

Asimismo, Seiffge-Krenke (1995) trabajó con 3000 adolescentes de Alemania, Estados Unidos, Israel y Finlandia encontrando que los estresores de mayor intensidad son los relacionados con la visión de futuro. Esto, coincide con Phelp y Jarvis (1994) quienes señalan que las mujeres presentan mayores preocupaciones referidas a sí mismas, sus padres y amigos y a su conducta interpersonal o conflictos con ellos. Mientras que, los varones, por su parte, refieren mayores tensiones en temas como la escuela y actividades extracurriculares académicas y de ocio. En nuestro medio, Martínez y Morote (2001) en su estudio sobre las preocupaciones y estilos de afrontamiento de adolescentes limeños encontraron que las mujeres presentan mayores preocupaciones en relación con su futuro, a sus amistades y a lo que sucede en el país. Los hombres, señalan las autoras, se caracterizan por tener una mayor preocupación por su rendimiento escolar y por la familia, en particular por la economía familiar.

Con relación a la edad, Compas, Connor-Smith, y Jaser (2004), señalan fuentes de estrés diferentes según grupos etarios: los adolescentes tempranos alrededor de los 13 años de edad, consideran que la familia es la fuente de preocupación más intensa, los adolescentes medios de alrededor de los 15 años de edad señalan al grupo de pares como principal estresor y, para los adolescentes tardíos de más de 17 años de edad, las preocupaciones académicas y de futuro son las que generan mayor malestar. Esto concuerda con los resultados de la investigación de Martínez y Morote (2001) quienes refieren que los adolescentes entre 13 y 15 años presentan mayor preocupación por su rendimiento escolar, por la familia y por los amigos con énfasis en los sentimientos de soledad y abandono. Los adolescentes entre 16 y 18 años, por otro lado, muestran mayor preocupación por su futuro y por cuestiones personales.

El desarrollo de diversos estilos de afrontamiento durante a la adolescencia, también varía según el género y parece estar influenciado por los patrones de socialización a los que nos vemos expuestos desde pequeños. En el caso de las mujeres se produce la apertura social y familiar hacia la expresión de los sentimientos, la comunicación y el uso de la fantasía frente a los problemas. Por el contrario, para los varones la inhibición de sus emociones es incentivada, así como el desarrollo de su autonomía, incrementando el uso de estrategias evitativas de afrontamiento (Phelps y Jarvis, 1994).

Igualmente, Halstead, Bennett, y Cunningham (1993), encontraron que las mujeres adolescentes de su muestra empleaban la búsqueda de soporte social y el anhelar una solución como principales estrategias, mientras que los varones usaban más la anulación. Frydenberg (1997) apuntan que las mujeres utilizan más las estrategias de búsqueda de soporte social, hacerse ilusiones, reducción de la tensión, reinterpretación de la situación, aceptación y el apoyo de la religión. En el estudio realizado en Lima por Martínez y Morote (2001) se observa que la

estrategia más usada por el grupo en general es de las menos efectivas: Preocuparse, seguida por Esforzarse y tener éxito y Concentrarse en resolver el problema que son las más efectivas. Las autoras también encuentran, como en anteriores investigaciones, una diferencia en la estrategia de afrontamiento dependiendo del sexo y esta diferencia es estable en todas las edades. Las escalas Acción Social, Ignorar el problema, Reservarlo para sí, y Distracción física del ACS (Escala de Afrontamiento para Adolescentes) muestran puntajes más altos en los hombres, mientras que las escalas Buscar apoyo social y Concentrarse en resolver el problema presenta mayores puntajes en el caso de las mujeres; sin embargo, refieren las investigadoras que, en comparación a muestras españolas y argentinas, la población limeña presenta mayores semejanzas entre sexos.

2.2.3. Adolescencia

La adolescencia es un periodo comprendido entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales, muchas de ellas generadoras de crisis, conflictos y contradicciones, pero esencialmente positivos. No es solamente un período de adaptación a los cambios corporales, sino una fase de grandes determinaciones hacia una mayor independencia psicológica y social. Asimismo, es difícil establecer límites cronológicos para este período, de acuerdo a los conceptos convencionalmente aceptados por la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es una etapa que transcurre entre los 10 y 19 años, considerándose dos fases: la adolescencia temprana constituida desde los 10 a los 14 años y la adolescencia tardía desde los 15 a los 19 años de edad. (Pérez y Santiago, 2002).

2.2.3.1. Características de la Adolescencia Temprana

Esta etapa se caracteriza por el crecimiento y desarrollo somático acelerado, inicio de los cambios puberales y de los caracteres sexuales secundarios. Comienza

en los adolescentes, la preocupación por los cambios físicos, torpeza motora, una marcada curiosidad sexual, empiezan la búsqueda de autonomía e independencia, por lo que los conflictos con la familia, maestros u otros adultos se vuelven más frecuentes. Además, es también frecuente el inicio de cambios bruscos en su conducta y emotividad. (Pérez y Santiago, 2002).

2.2.3.2. Características de la Adolescencia Tardía

En esta fase se ha culminado gran parte del crecimiento y desarrollo, el adolescente va a tener que tomar decisiones importantes en su perfil educacional y ocupacional. El adolescente alcanza un mayor control de los impulsos y maduración de la identidad, inclusive en su vida sexual, por lo que está muy cerca de ser un adulto joven. (Pérez y Santiago, 2002).

2.2.3.3. Características generales de la Adolescencia.

Pérez y Santiago (2002) refieren que los adolescentes presentan los siguientes cambios:

- Crecimiento corporal dado por aumento de peso, estatura y cambios de la forma v dimensiones corporales. Al momento de mayor aceleración de la velocidad de crecimiento en esta etapa, se le denomina estirón puberal.
- Se produce un aumento de la masa muscular y de la fuerza muscular, más marcado en el varón, acompañado de un aumento en la capacidad de transportación de oxígeno, incremento de los mecanismos amortiguadores de la sangre, que permiten neutralizar de manera más eficiente los productos químicos derivados de la actividad muscular, también se produce un incremento y maduración de los pulmones y el corazón, teniendo por tanto un mayor rendimiento y recuperación más rápida frente al ejercicio físico.
- El incremento de la velocidad de crecimiento, los cambios en la forma y dimensiones corporales, los procesos endocrino-metabólicos y la correspondiente maduración, no siempre ocurren de manera armónica, por lo que es común que

presenten torpeza motora, incoordinación, fatiga, trastornos del sueño, que pueden generar trastornos emocionales y conductuales de manera transitoria.

- El desarrollo sexual está caracterizado por la maduración de los órganos sexuales, la aparición de los caracteres sexuales secundarios y el inicio de la capacidad reproductiva.
- Los aspectos psicosociales están integrados en una serie de características y comportamientos que en mayor o menor grado están presentes durante esta etapa, que son: ○ Búsqueda de sí mismos y de su identidad, necesidad de independencia. ○ Tendencia grupal. ○ Evolución del pensamiento concreto al abstracto.
    - Las necesidades intelectuales y la capacidad de utilizar el conocimiento alcanzan su máxima eficiencia.
    - Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
    - Contradicciones en las manifestaciones de su conducta y constantes fluctuaciones de su estado anímico.
    - Relaciones conflictivas con los padres que oscilan entre la dependencia y la necesidad de separación de los mismos.
    - Actitud social reivindicativa: en este período, se hacen más analíticos, comienzan a pensar en términos simbólicos, formular hipótesis, corregir falsos preceptos, considerar alternativas y llegar a conclusiones propias. Se elabora una escala de valores en correspondencia con su imagen del mundo. La elección de una ocupación y la necesidad de adiestramiento y capacitación para su desempeño. · Necesidad de formulación y respuesta para un proyecto de vida.

La utilidad de conocer estas características universales de la adolescencia, está dada en que permite identificar la normalidad de dichas manifestaciones y evitan el error de que sean considerados como aspectos o conductas patológicas.

2.3. Definiciones conceptuales

- Estilo Psicológico: El estilo organiza la conducta, tiene un carácter eminentemente global, es imprescindible para el mantenimiento adaptativo del individuo y puede considerarse como un conjunto de pautas de interpretación, donación de significados y respuestas. (Sánchez, 1997)
- Afrontamiento: es considerado como una competencia psicosocial, que incluye una serie de estrategias conductuales y cognitivas utilizadas para enfrentar las demandas de la vida (Frydenberg y Lewis, 1994)
- Afrontamiento Resolver el Problema**:** Es un estilo productivo y funcional, que refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa. (Soriano y Monsalve. 2002)
- Referencia hacia los Otros**:** que implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar soporte en ellos. (Soriano y Monsalve. 2002)
- Afrontamiento No Productivo: Es un estilo disfuncional ya que las estrategias pertenecientes a éste, no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más bien a la evitación. (Soriano y Monsalve. 2002)
- Afrontamiento adolescente: Es un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular. Ellas representan un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo. Esto puede hacerse resolviendo el problema, es decir, cambiando el estímulo, o acomodándose a la preocupación sin necesariamente dar una solución. (Frydenberg y Lewis, 1993)
- Estrés: Es concebido como un desbalance entre la percepción de la persona y las demandas que se le imponen, y la percepción de los recursos que ella tiene para afrontar estas demandas, evaluándose el entorno como

amenazante o desbordante de sus recursos. Es la experiencia subjetiva la que determina si un evento es estresante o no. (Lazarus y Folkman, 1986)

- Adolescente: La Organización Mundial de la Salud define a la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Es una etapa de transición en la vida del ser humano, se caracteriza por un ritmo acelerado de crecimiento y de cambios biológicos, psicológicos y sociales. (Organización Mundial de Salud [OMS], 2011).

2.4. Sistema de variables – dimensiones e indicadores

Variables, dimensiones e indicadores de la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS)

Tabla 1 Sistema de Variables dimensiones e indicadores

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICAD.
Estilos de Afrontamiento	RESOLVER EL PROBLEMA Está caracterizado por los esfuerzos que se dirigen a resolver el problema manteniendo una actitud optimista y socialmente conectada.	Ítems: 2-3-5-16-18-19-21-22-24-34-36-37-39-40-42-52-54-55-57-58-60-70-73-74-76
	REFERENCIA A OTROS Implica un intento para enfrentar el problema acudiendo al apoyo y a los recursos de las demás personas, como pares, profesionales o deidades.	Ítems: 1-10-15-17-11-2029-33-35-38-47-51-53-56-65-69-71-72-
	AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO Está asociado a una incapacidad para afrontar los problemas e incluye estrategias de evitación. Tal estilo no lleva a la solución del problema, pero al menos lo alivia.	Ítems: 4-6-7-8-9-12-1314-23-25-26-27-2830-31-32-41-43-44-45-46-48-49-50-59-61-62-63-64-66-67-68-75-77-78-79-80

Fuente: Elaboración: Propia

2.5. Definición operacional de las variables

Estilos de afrontamiento en adolescentes:

Resultados obtenidos a través de la Escala de afrontamiento para adolescentes, en los estilos Resolver el problema, Referencia a Otros y Afrontamiento no Productivo.

De las Dimensiones:

- Resolver el problema: Resultados obtenidos a través de la Escala de afrontamiento para adolescentes. En los ítems: 2-3-5-16-18-19-21-22-24-3436-37-39-40-42-52-54-55-57-58-60-70-73-74-76.
- Referencia a otros: Resultados obtenidos a través de la Escala de afrontamiento para adolescentes. En los ítems: 1-10-15-17-11-20-29-33-3538-47-51-53-56-65-69-71-72.
- Afrontamiento no productivo: Resultados obtenidos a través de la Escala de afrontamiento para adolescentes. En los ítems: 4-6-7-8-9-12-13-14-23-2526-27-28-30-31-32-41-43-44-45-46-48-49-50-59-61-62-63-64-66-67-68-75-77-78-79-80.

2.6. Hipótesis

Hipótesis general

H_A: Existen diferencias significativas en los puntajes generales de la escala de afrontamiento al estrés (evaluada con la Escala ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

H_0: No existen diferencias significativas en los puntajes generales de la escala de afrontamiento (evaluada con la Escala ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

Hipótesis específicas

H_1: Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos del estilo de afrontamiento Resolver el Problema (evaluada con la Escala ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

H_2: Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos del estilo de afrontamiento Referencia a Otros (evaluada con la Escala ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

H_3: Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos del estilo de afrontamiento no Productivo (evaluada con la Escala ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Nivel, tipo y método de investigación

3.1.1. Nivel de investigación

Según refiere Sánchez y Reyes (2015), la presente investigación se encuentra en el nivel Descriptivo, ya que se obtuvo información sobre el estado actual del objeto de estudio, es decir, en esta investigación, se describieron los estilos de afrontamiento (evaluado con la Escala de afrontamiento - ACS) en los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

3.1.2. Tipo de investigación

Asimismo, tal y como refiere Sánchez y Reyes (2015) la presente investigación es de tipo Sustantiva, puesto que estuvo orientada al conocimiento de la realidad tal como se presenta en una situación espacio-temporal dada.

3.1.3. Método de investigación

De la misma manera, según Sánchez y Reyes (2015) este estudio realiza el método descriptivo, el cual consiste en describir, analizar e interpretar sistemáticamente un conjunto de hechos y sus variables, es decir, los estilos de afrontamiento que presentan

los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

3.2. Diseño de investigación

El diseño de investigación fue descriptivo comparativo, porque comparó los estilos de afrontamiento (evaluado con la escala de afrontamiento para adolescentes - ACS) de los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020". (Sánchez y Reyes, 2015) cuyo esquema fue el siguiente:

M_1 O_1

M_2 O_2

Las comparaciones

$O_1 =$ O_2

$O_1 \neq$ O_2

Dónde:

M_1: Adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 Ucayali – 2020".

M_2: Adolescentes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020".

O_1: Evaluación de los estilos de afrontamiento (escala de afrontamiento para adolescentes - ACS).

O_2: Evaluación de los estilos de afrontamiento (escala de afrontamiento para adolescentes - ACS).

3.3. Ámbito de la investigación

La presente investigación se llevó a cabo en dos instituciones educativas, la primera, la Institución Educativa Bellavista Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, la cual se ubica en Bellavista distrito de Callería, provincia Coronel Portillo y

departamento de Ucayali, la cual se ubica en la región Selva de nuestro país. Y la segunda Institución Educativa, el Colegio Nacional de Aplicación Unheval, el cual se ubica en el distrito de Amarilis, provincia de Huánuco y departamento de Huánuco y que se ubica en la región Sierra. Ambas instituciones son de educación pública, con estudiantes que van desde los 12 a 18 años de edad de primero al quinto año de educación secundaria.

3.4. Población y muestra

3.4.1. Población

La población fue constituida de la siguiente manera:

Tabla 2 Población: Estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y del Colegio Nacional de Aplicación Unheval

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	AÑO DE ESTUDIO	CANTIDAD	TOTAL
I. E. I. N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200	Primer año	58	292
	Segundo año	60	
	Tercer año	55	
	Cuarto año	59	
	Quinto año	60	
Colegio Nacional de Aplicación Unheval	Primer año	60	309
	Segundo año	61	
	Tercer año	66	
	Cuarto año	64	
	Quinto año	58	

Fuente: Elaboración propia

3.4.2. Muestra

Se realizó un muestreo probabilístico en Racimos, según refiere Sánchez y Reyes (2015) en este tipo de muestreo, se escogen a los sujetos de estudio según grupos que se dan naturalmente para así conformar a los miembros que van a constituir la muestra.

Conociendo el tamaño de nuestra población, seleccionamos la muestra teniendo en cuenta el 50% del tamaño de la población, lo cual dio como resultado lo siguiente:

Tabla 3

Muestra: Estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y del Colegio Nacional de Aplicación Unheval

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	AÑO DE ESTUDIO	CANTIDAD	TOTAL
I. E. I. N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200	Primer año	29	147
	Segundo año	30	
	Tercer año	28	
	Cuarto año	30	
	Quinto año	30	
Colegio Nacional de Aplicación Unheval	Primer año	31	155
	Segundo año	33	
	Tercer año	32	
	Cuarto año	29	
	Quinto año	30	

Fuente: Elaboración Propia

3.4.3. Criterios de inclusión y exclusión

a. Criterios de Inclusión

Edad: Entre los 12 a 17 años de edad.

Sexo: Masculino y femenino

Grado de Estudio: Primer al quinto año

Nivel de Estudios: Secundaria

b. Criterios de Exclusión

Edad: Menores de 12 y mayores de 17 años de edad.

Nivel de Estudios: Niveles superiores e inferiores al nivel secundario

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Ficha técnica

Nombre Original	:	Adolescent Coping Scale (ACS)
Autores	:	Frydenberg y Lewis
Año de Creación	:	1993

Adaptación Peruana : Beatriz Canessa

Año de Adaptación : 2002

Nº de Ítems : Consta de 79 ítems cerrados más uno abierto

Objetivo: Identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por los adolescentes. Los ítems se distribuyen en 18 escalas, cada una de las cuales refleja una respuesta de afrontamiento diferente y contiene entre 3 y 5 ítems.

• Escalas del instrumento: Tres Estilos y 18 estrategias. 1) Resolver el problema (Solve the problem): 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). 2) Referencia a otros (Reference to others): Buscar Apoyo social (As). Acción social (So). Buscar apoyo espiritual (Ae). Buscar ayuda profesional (Ap). Y 3) Afrontamiento no productivo (Non-productive coping), Preocuparse (Pr). Buscar pertenencia (Pe). Hacerse ilusiones (Hi). Falta de atontamiento (Na). Ignorar el problema (Ip). Reducción de la tensión (Rt). Reservarlo para sí (Re). Autoinculparse (Cu).

3.5.2 Validez y Confiabilidad regional o nacional

El ACS es un inventario de autoinforme compuesto de 80 elementos, 79 de tipo cerrado y no final abierto que permite evaluar con fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento que se han identificado conceptual y empíricamente. Los 79 ítems cerrados se puntúan mediante una escala tipo Likert de 5 puntos: 1 = no me ocurre nunca o no lo hago, 2 = me ocurre o lo hago raras veces, 3 = me ocurre o lo hago algunas veces, 4 = me ocurre o lo hago a menudo y 5 = me ocurre o lo hago con mucha frecuencia. El ACS es fácil y de aplicación breve, normalmente se tarda unos 10 minutos en contestar.

Las estrategias que contiene esta escala son: Buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Preocuparse, Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión,

acción social ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes, y distracción física.

En cuanto a la confiabilidad, se examinó a una muestra de 101 sujetos de 13 años por segunda vez a los 14 días de la primera aplicación y se calcularon las correlaciones test-retest y se comprobó que la escala presenta las normas de estabilidad. En cuanto a la validez, utilizaron el análisis factorial, en donde se establecieron 18 factores que después del procedimiento estadístico se logró comprobar que la escala presenta validez de constructo y que el análisis factorial apoya la existencia de dichas dimensiones.

Asimismo, en el año 2002, se realizó una adaptación peruana en la ciudad de Lima. En donde la muestra estuvo conformada por estudiantes de tercero, cuarto y quinto de secundaria que fueron 1236 estudiantes, de ellos 636 fueron varones y 600 mujeres con edades de 14 a 17 años de edad. Para el análisis estadístico de la validez se utilizó la validez de constructo, análisis factorial de los ítems y el análisis factorial de las escalas, además, del análisis de la confiabilidad por consistencia interna. Sus resultados fueron que la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS Lima) alcanzó niveles de validez y confiabilidad aceptables, concluyendo que esta prueba puede funcionar en nuestro medio y es consistente con la versión española a pesar de las diferencias culturales. Por lo tanto, en esta investigación se utilizó el instrumento de investigación, tomando en cuenta las evidencias de validez y confiabilidad encontradas.

3.6. Técnicas y procedimiento de recolección de datos

Tabla 4 Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.

RECOLECCIÓN DE DATOS		
MÉTODOS	**TÉCNICAS**	**INSTRUMENTOS**

De análisis de contenido.	Fichaje	Fichas bibliográficas. Fichas mixtas.
De evaluación.	Psicometría	Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS).

Fuente: Elaboración Propia.

3.7. Técnicas de procesamiento de datos

Tabla 5 Métodos, técnicas e instrumentos de procesamiento de datos.

DE PROCESAMIENTO DE DATOS		
MÉTODOS	**TÉCNICAS**	**INSTRUMENTOS**
Análisis Estadísticos	Análisis estadístico descriptivo	Medidas de tendencia central: Promedio Muestral.
	Análisis estadístico inferencial	Prueba "t de Student" para: Muestras independientes procesado con el software estadístico SPSS versión 24.

Fuente: Elaboración Propia.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación de Resultados

4.1.1. Resultados de Estilos de Afrontamiento al Estrés

Tabla 6 Resultados generales de los estilos de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la institución educativa N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y el colegio nacional de aplicación Unheval.

Estilos de Afrontamiento al Estrés	**TOTAL**	
	f	**%**

Resolver el Problema	135	44.70
Referencia a Otros	72	23.84
Afrontamiento no Productivo	95	31.46
TOTAL	302	100.0

Fuente: Resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Afrontamiento al estrés (ACS).

Elaboración Propia.

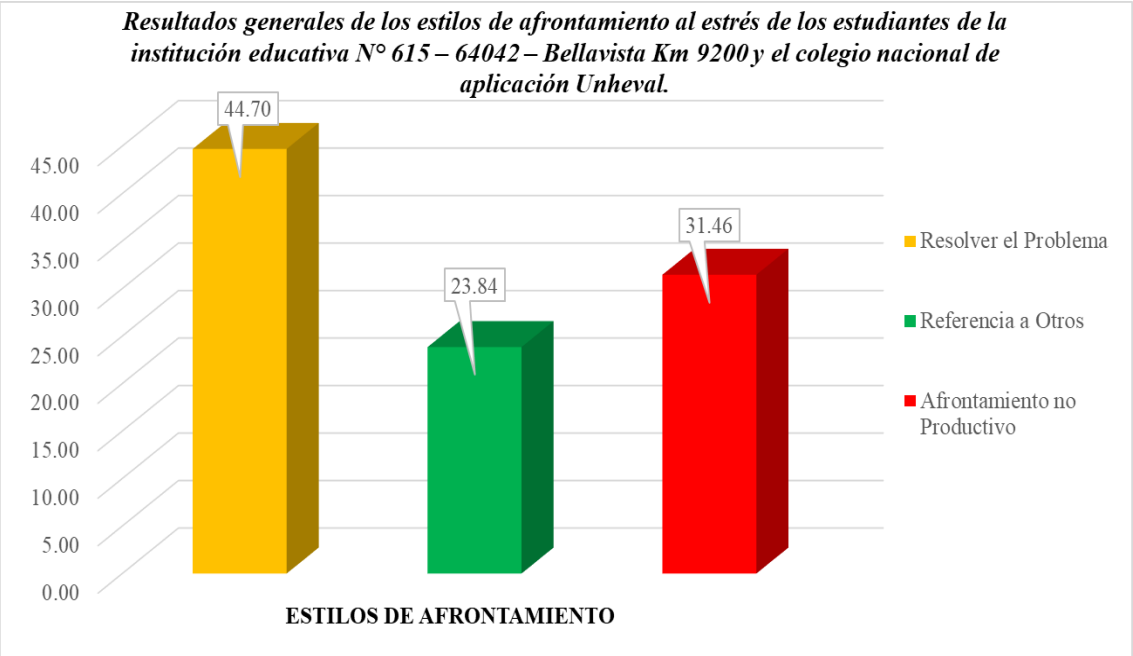

Figura 1. Resultado general (%) estilos de afrontamiento al estrés de los estudiantes de la institución educativa N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y el colegio nacional de aplicación Unheval. . Elaboración propia.

Tabla 7 Resultados de los Estilos de afrontamiento al estrés por Institución Educativa

Estilos de Afrontamiento al Estrés	**Estudiantes de la institución educativa N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200**		**Estudiantes del colegio nacional de aplicación Unheval**	
	f	**%**	**f**	**%**

Resolver el Problema	67	45.58	68	43.87
Referencia a Otros	30	20.41	42	27.10
Afrontamiento no Productivo	50	34.01	45	29.03
TOTAL	147	100.0	155	100.0

Fuente: Resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Afrontamiento al estrés (ACS). Elaboración Propia.

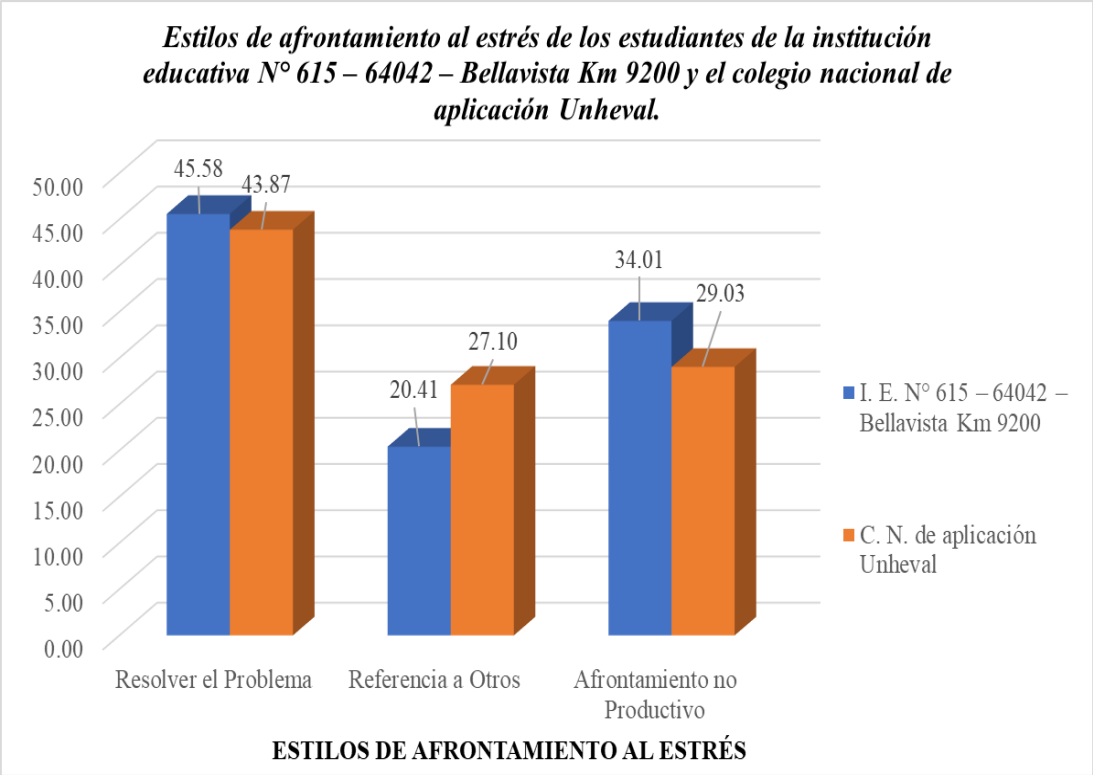

Figura 2. Resultados de los Estilos de afrontamiento al estrés por Institución Educativa. Elaboración propia.

4.2. Análisis e interpretación de Resultados

En la figura 1 y tabla 6 podemos observar los resultados generales obtenidos de la escala de afrontamiento al estrés a 302 estudiantes de la institución educativa N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y el colegio nacional de aplicación Unheval. Encontramos que: En el estilo de afrontamiento Resolver el Problema, encontramos un 44.70%. Seguidamente, el estilo de afrontamiento – Afrontamiento no Productivo, encontramos un 31.46%, asimismo, en el estilo de afrontamiento Referencia a otros,

se encontró 23.84%. Es notorio que el mayor porcentaje se encuentra en el estilo Resolver el problema.

Observamos que, con respecto a los resultados generales, existe una predominancia del estilo Resolver el Problema teniendo un 44.70%. y el estilo con menor porcentaje es Referencia a otros con 23.84%.

En la figura 2 y tabla 7 se puede observar los estilos de afrontamiento al estrés por institución educativa realizada a 302 estudiantes de la institución educativa N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 y el colegio nacional de aplicación Unheval.

En el estilo Resolver el Problema, se observa que los estudiantes de la institución educativa N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 presentan un 45.58% y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación un 43.87%.

En el estilo Afrontamiento no Productivo, se observa que los estudiantes de la institución educativa N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 presentan un 34.01% y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación un 29.03%.

Por último, en el estilo Referencia a Otros, se observa que los estudiantes de la institución educativa N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 presentan un 20.41% y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación un 27.10%.

4.3. Verificación de Hipótesis

Procesamiento de datos:

Para determinar las diferencias estadísticas entre las dos muestras, se utilizó el estadístico t de student, la cual corresponde para la comparación de datos paramétricos, es decir, los puntajes obtenidos en la aplicación de la escala de afrontamiento al estrés.

Las diferencias entre los grupos muéstrales se explican a través de los resultados obtenidos en el software estadístico SPSS, en donde, se utilizó una magnitud de error de 5%, que viene a ser 0.05. Es decir que, si se tiene un puntaje

de significancia bilateral menor a 0.05 corresponde a la existencia de una diferencia significativa.

Hipótesis General

- H_A: Existen diferencias significativas en los puntajes generales de la escala de afrontamiento (evaluado con la escala de afrontamiento ACS) entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".
- H_0: No existen diferencias significativas en los puntajes generales de la escala de afrontamiento (evaluado con la escala de afrontamiento ACS) entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

Tabla 8 Resultados generales de la prueba t de student para muestras independientes.

PRUEBA T DE STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES - RESULTADOS GENERALES

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
									95% de intervalo de confianza de la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
PUNTAJES	Se asumen varianzas iguales	,889	,347	1,538	300	,083	,442	,938	-1,405	2,288
	No se asumen varianzas iguales			1,471	299,939	,080	,442	,937	-1,403	2,286

En la tabla 8 se observan los resultados obtenidos de la comparación de los grupos independientes (estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval) mediante el análisis de datos con el software estadístico SPSS de los resultados generales. La t de student da como resultado 1.538 teniendo en cuenta un 0.05 de margen de error. Asimismo, la significancia estadística bilateral (P valor) es de 0.083 siendo mayor al 5% (0.05 = margen de error).

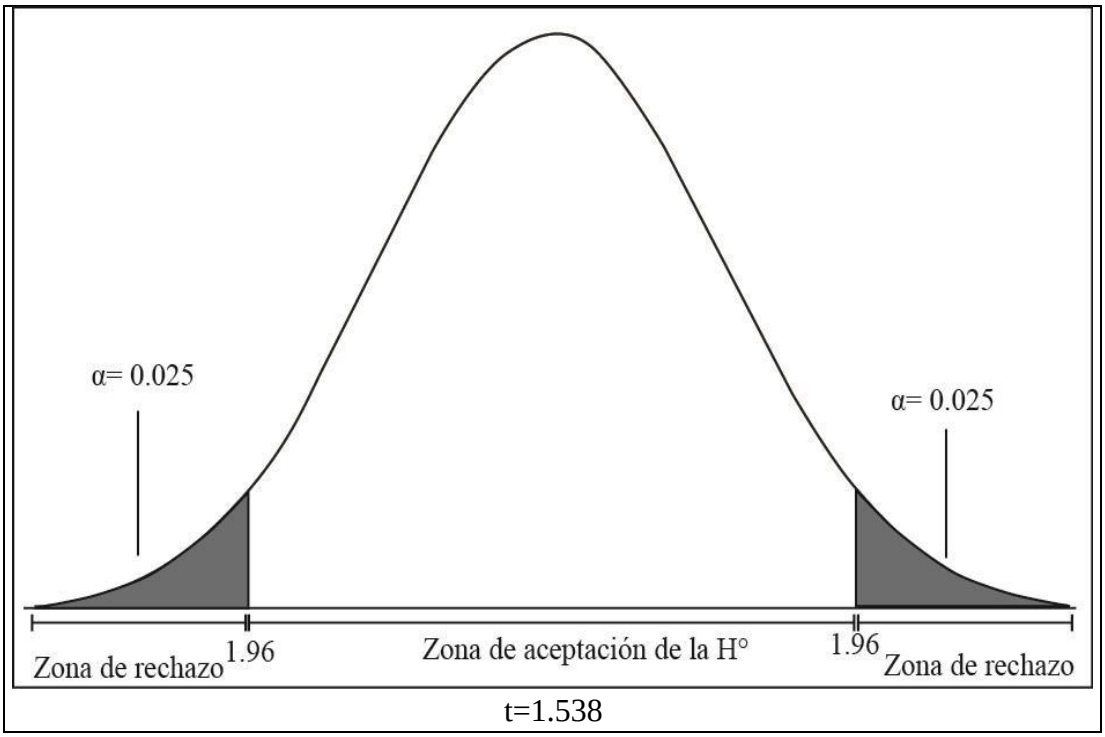

Figura 3. Distribución de resultados a través de la prueba t de student para muestras independientes (estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval) - Huánuco 2020. Elaboración propia.

Del mismo modo, observamos que la t de student hallada (1.538), se ubica en la zona de aceptación de la hipótesis nula, por lo que se rechaza la hipótesis alterna, es decir: "No existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos de Escala de Afrontamiento al Estrés entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval-2020".

Hipótesis Específicas:

a. Estilo Resolver el Problema

H_1: Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos en la dimensión estilo de afrontamiento Resolver el Problema (evaluado con la escala de afrontamiento

ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020”.

H_0: No existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos en la dimensión estilo de afrontamiento Resolver el Problema (evaluado con la escala de afrontamiento ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

Tabla 9

Resultados de la prueba t de student para muestras independientes en el estilo Resolver el Problema.

PRUEBA T DE STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES - ESTILO RESOLVER EL PROBLEMA

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
									95% de intervalo de confianza de la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
PUNTAJES	Se asumen varianzas iguales	,889	,347	1,698	300	,071	,442	,938	-1,405	2,288
	No se asumen varianzas iguales			1,710	299,939	,097	,442	,937	-1,403	2,286

En la tabla 9 se observan los resultados obtenidos de la comparación de los grupos independientes (estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval) mediante el análisis de datos

con el software estadístico SPSS del estilo de Afrontamiento Resolver el Problema. La t de student da como resultado 1.698 teniendo en cuenta un 0.05 de margen de error. Asimismo, la significancia estadística bilateral (P valor) es de 0.071 siendo mayor al 5% (0.05 = margen de error).

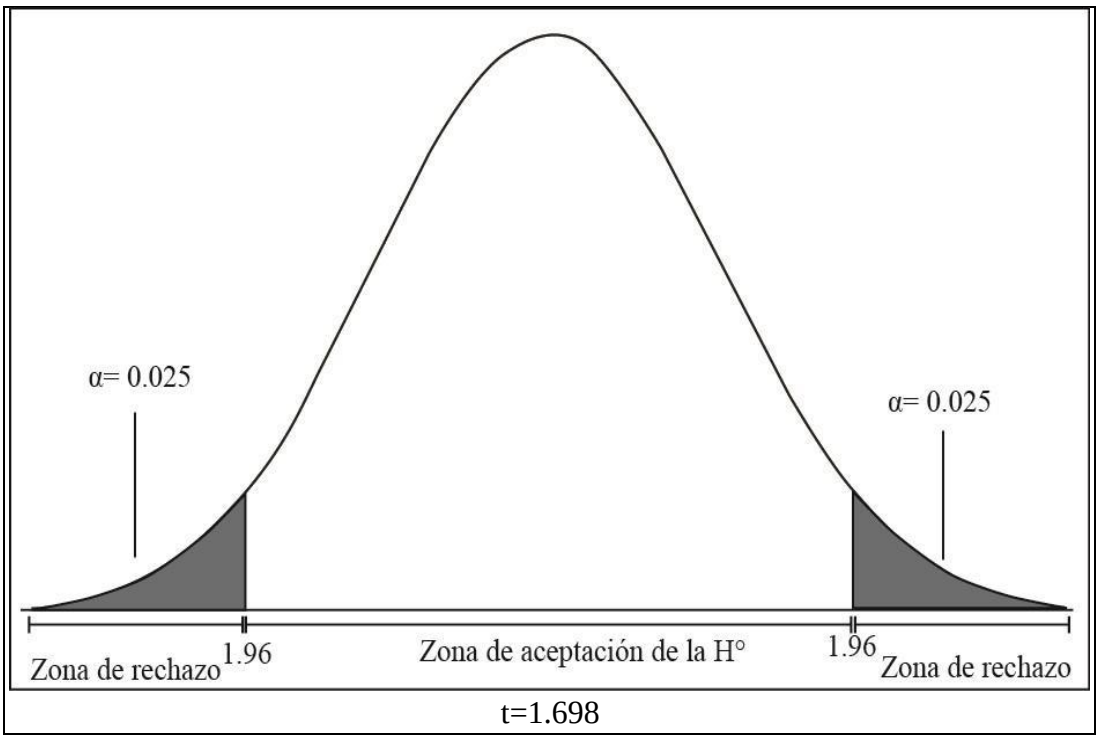

Figura 4. Distribución de resultados a través de la prueba t de student para muestras independientes (estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval) del Estilo de Afrontamiento Resolver el Problema- Huánuco 2020. Elaboración propia.

Del mismo modo, observamos que la t de student hallada (1.698), se ubica en la zona de aceptación de la hipótesis nula, por lo que se rechaza la hipótesis alterna, es decir: "No existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos de la dimensión estilo de afrontamiento Resolver el Problema (evaluado con la escala de afrontamiento ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

b. Estilo Referencia a Otros

H_2: Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos de la dimensión estilo de afrontamiento Referencia a Otros (evaluado con la escala de afrontamiento

ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020”.

H_0: No existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos de la dimensión estilo de afrontamiento Referencia a Otros (evaluado con la escala de afrontamiento ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

Tabla 10

Resultados de la prueba t de student para muestras independientes en el estilo Referencia a Otros.

PRUEBA T DE STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES - ESTILO REFERENCIA A OTROS

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
									95% de intervalo de confianza de la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
PUNTAJES	Se asumen varianzas iguales	18,615	,000	-2,028	300	,043	-2,778	1,370	-5,474	-,082
	No se asumen varianzas iguales			-2,020	289,265	,044	-2,778	1,375	-5,484	-,071

En la tabla 10 se observan los resultados obtenidos de la comparación de los grupos independientes (estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval) mediante el análisis de datos con el software estadístico SPSS del estilo de Afrontamiento Referencia a Otros. La t de student da como resultado -2.028 teniendo en cuenta un 0.05 de margen de error. Asimismo, la significancia estadística bilateral (P valor) es de 0.043 siendo menor al 5% (0.05 = margen de error).

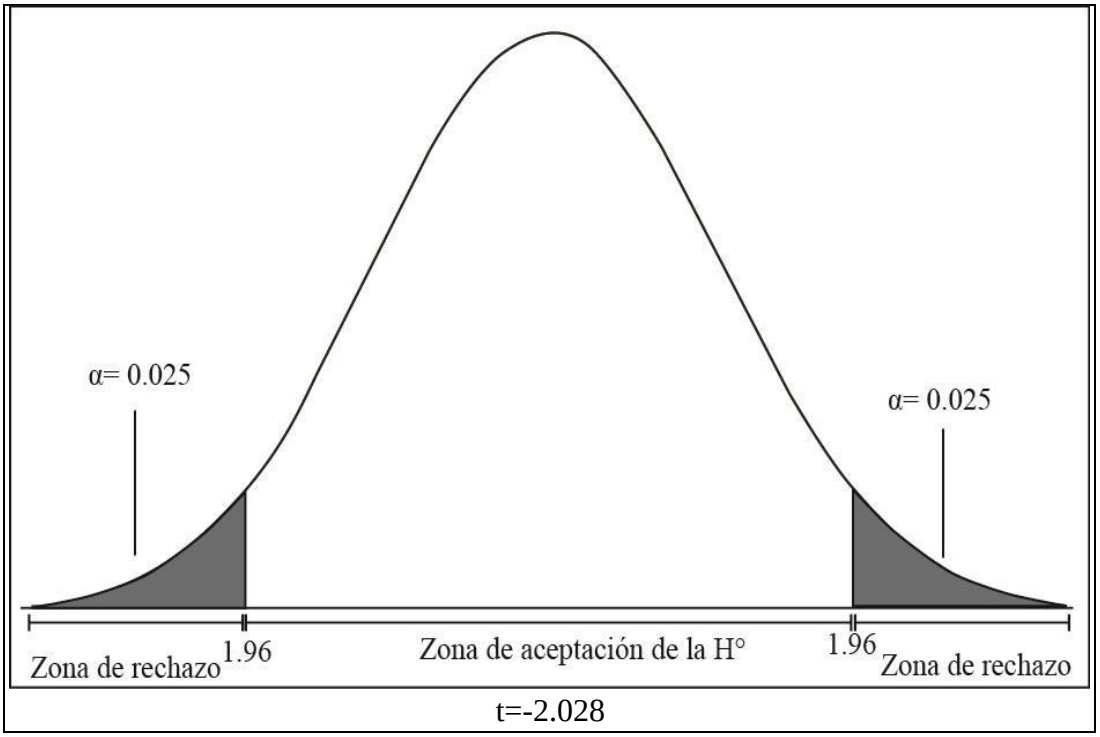

Figura 5. Distribución de resultados a través de la prueba t de student para muestras independientes (estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval) del Estilo de Afrontamiento Referencia a otros- Huánuco 2020. Elaboración propia.

Del mismo modo, observamos que la t de student hallada (-2.028), se ubica en la zona de aceptación de la hipótesis alterna, por lo que se rechaza la hipótesis nula, es decir: "Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos del estilo de afrontamiento Referencia a Otros entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

c. Estilo Afrontamiento no Productivo

H_3: Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos de la dimensión estilo de afrontamiento no Productivo (evaluado con la escala de afrontamiento ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km

9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020”.

H_0: No existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos de la dimensión estilo de afrontamiento no Productivo (evaluado con la escala de afrontamiento ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

Tabla 11

Resultados de la prueba t de student para muestras independientes en el estilo Afrontamiento no Productivo

PRUEBA T DE STUDENT PARA MUESTRAS INDEPENDIENTES - ESTILO AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO

		Prueba de Levene de igualdad de varianzas		prueba t para la igualdad de medias						
									95% de intervalo de confianza de la diferencia	
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Diferencia de error estándar	Inferior	Superior
PUNTAJES	Se asumen varianzas iguales	14,705	,000	-1,618	300	,107	-1,954	1,208	-4,330	,423
	No se asumen varianzas iguales			-1,611	286,786	,108	-1,954	1,213	-4,341	,433

En la tabla 11 se observan los resultados obtenidos de la comparación de los grupos independientes (estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval) mediante el análisis de datos con el software estadístico SPSS del estilo de Afrontamiento - Afrontamiento no Productivo. La t de student da como resultado -1.618 teniendo en

cuenta un 0.05 de margen de error. Asimismo, la significancia estadística bilateral (P valor) es de 0.107 siendo mayor al 5% (0.05 = margen de error.

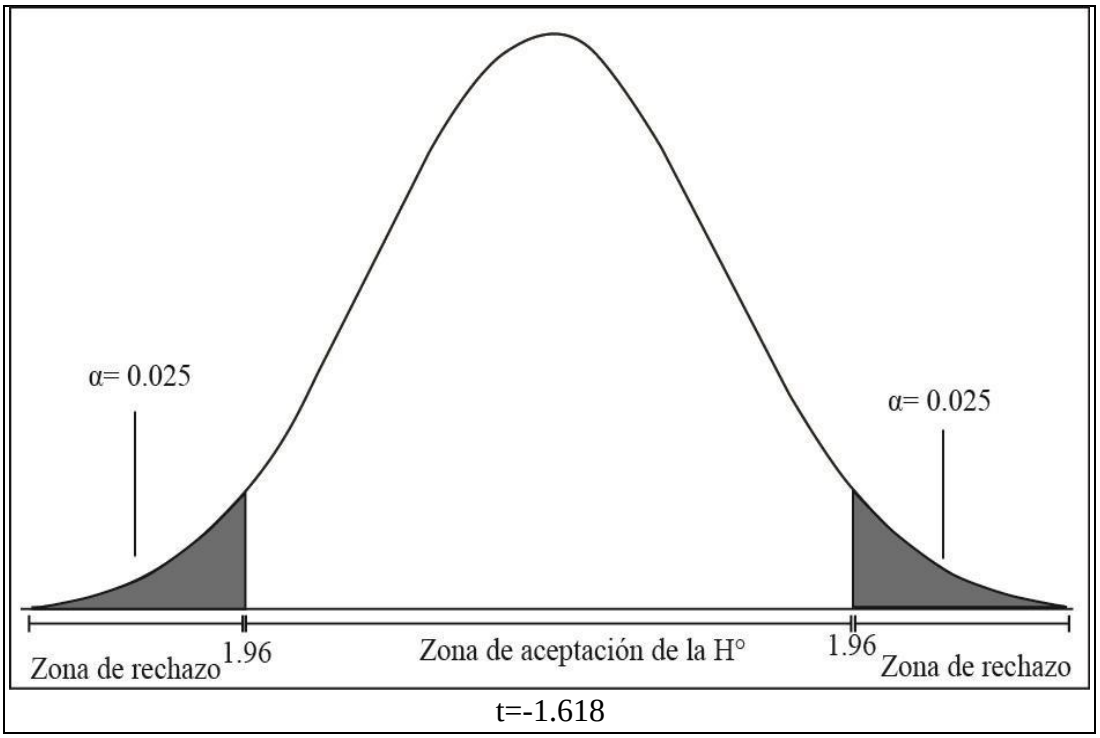

Figura 6. Distribución de resultados a través de la prueba t de student para muestras independientes (estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval) del Estilo de Afrontamiento Referencia a otros- Huánuco 2020. Elaboración propia.

Asimismo, observamos que la t de student hallada (-1.618), se ubica en la zona de rechazo de la hipótesis alterna, por lo que se acepta la hipótesis nula, es decir: "No existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos de la dimensión estilo de afrontamiento - Afrontamiento no Productivo (evaluado con la escala de afrontamiento ACS) entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020".

4.4. Discusión de Resultados

A partir de nuestros resultados encontrados, no se hallaron diferencias significativas de los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de la Institución

Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval.

Por otra parte, los resultados demuestran que el estilo de afrontamiento al estrés más utilizado por los adolescentes encuestados es el estilo de resolución de problemas con un 44.70%, esto quiere decir que, ante situaciones o circunstancias generadoras de estrés, los estudiantes tienen una tendencia a enfrentar los problemas haciendo esfuerzos que están dirigidos u orientados a resolverlos, mientras mantienen una actitud optimista y socialmente adaptativa. Estos resultados son similares a los hallazgos encontrados por: Espinoza, Guamán y Sigüenza en el (2018), Andrade y Rodríguez en el (2018), Llallahui en el (2019), Gutiérrez en el (2018) y Tarazona en el (2019). Haciendo notar que los estudiantes de las instituciones educativas utilizan en su gran mayoría un estilo productivo y funcional, que refleja la tendencia a abordar las dificultades de manera directa, concentrándose en resolver el problema, Esforzándose y poniendo en manifiesto compromiso y dedicación. Por otro lado, no son similares a los estudios de Cabrera en el (2017), quien investigo los "Estilos de afrontamiento y agresividad en los adolescentes del nivel secundario de las instituciones educativas estatales del distrito de Comas, siendo el estilo de afrontamiento "relación con los demás" la más predominante.

Del mismo modo el estilo de afrontamiento no productivo fue el segundo estilo más utilizados con un 31.46% por los estudiantes evaluados, cuyos resultados son similares al de Malpartida, Limaymanta y Tarazona en el (2019) pudiéndose notar que una mayoría de los estudiantes evaluados usan un estilo disfuncional ya que las estrategias pertenecientes a éste, no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose más bien a la evitación. Esto pudiera deberse a que la mayoría ante los problemas quieren evitarse el trago amargo del momento y ante los problemas o

agentes causantes de estrés pueden restarle importancia y en ocasiones evitarlas, Por otro lado, los resultados obtenidos no concuerdan con Espinoza, Guamán y Sigüenza en (2018), Cabrera en (2017), Gutiérrez en el (2018) y con Llallahui en (2019), quienes mencionan que el estilo de afrontamiento al estrés no productivo fue el menos usado en sus muestras estudiadas;

Así mismo el estilo de afrontamiento al estrés "referencia a otros" fue el menos usado con un 23.84% lo cual son similares a Malpartida, Limaymanta y Tarazona en (2019), haciendo notar que los estudiantes evaluados no hacen uso de este estilo de afrontamiento al estrés, que implica compartir las preocupaciones con los demás (como a una persona adulta o un profesional), de manera adecuada y buscar soporte en ellos, esto pudiera deberse a que muchos adolescentes generalmente buscan relacionarse con sus pares y tiene la necesidad de formar parte de un grupo y evitan en su mayoría rodearse de personas adultas y/o maduras. Por otro lado, no concuerda con Llallahui (2019), Gutiérrez en el (2018) y Cabrera en (2017) quienes mostraron en sus estudios que el estilo "referencia a otros" se ubicaba como la primera y la segunda estrategia más utilizada.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

A partir del análisis e interpretación de los resultados obtenidos y, en respuesta a los objetivos de la investigación, se pueden realizar las siguientes conclusiones.

- En cuanto a los resultados podemos determinar que no existen diferencias significativas de los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco.
- Se concluye también que, en el estilo resolver el problema no hay diferencias significativas entre los estudiantes de la institución educativa integrada n° 615 – 64042 – bellavista km 9200 y el colegio nacional de aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020.
- Así mismo con respecto al estilo Referencia a otros si hay diferencias entre los estudiantes de la institución educativa integrada N° 615 – 64042 – bellavista km 9200 y el colegio nacional de aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020.
- Por otra parte, se puede mencionar que en el estilo Afrontamiento no productivo, no hay diferencias entre los estudiantes de la institución educativa integrada N° 615 – 64042 – bellavista km 9200 y el colegio nacional de aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020.
- Entre los importantes hallazgos se encuentra que el estilo de afrontamiento al estrés más predominante entre los adolescentes encuestados, es el estilo Resolver el Problema, con un porcentaje general de 44.70%. Ello significa

que, ante situaciones de estrés, los alumnos tienden a enfrentar los problemas haciendo esfuerzos orientados a resolverlos, mientras mantienen una actitud optimista y socialmente adaptativa.

- Con respecto al estilo Afrontamiento no productivo del afrontamiento al estrés utilizados por los adolescentes fue el segundo estilo más utilizado, con un 31.46%, lo que significa que antes situaciones de estrés los estudiantes enfrentan los problemas minimizando el problema o en su defecto preocupándose en demasía.
- Se descubrió, además, que el estilo de afrontamiento utilizado en menor medida es el de afrontar el estrés acudiendo a los demás (referencia a otros) con 23.84%. Esto significa que una limitada cantidad de los estudiantes encuestados se caracteriza por enfrentar los problemas recurriendo al apoyo y a los recursos que las demás personas, como pares o profesionales les pueden ofrecer.

5.2. Sugerencias y Recomendaciones

En base al análisis de la presente investigación y a los resultados obtenidos, se proponen las siguientes recomendaciones.

- Para posteriores investigaciones se recomienda contar con un número de muestra mayor. Si bien, con el número de estudiantes evaluados en esta investigación, ha sido posible identificar tendencias, describir los estilos y estrategias más utilizados por los alumnos y desarrollar conclusiones en base a ello, es recomendable que para poder hacer descripciones y comparaciones mucho más profundas o determinar tendencias más estables es necesario poder contar con una muestra más amplia.

- A las instituciones educativas públicas y privadas, a desarrollar talleres para afrontar el estrés de manera óptima, fomentando el buen afrontamiento al estrés.
- A las autoridades de la Universidad, promover a través de investigaciones, responsabilidad social o prácticas pre profesionales de las distintas facultades, a desarrollar programas para enfrentar el estrés de formas optimas y positivas.
- Se recomienda a los estudiantes de la facultad de psicología a realizar trabajos preventivos acerca del afrontamiento al estrés, así como realizar estudios acerca de factores que influyen en un buen y adecuado afrontamiento al estrés.

BIBLIOGRAFÍA

American Psychological Association. (2019). *Stress relief is within reach*. Washington, EU.: American Psychological Association. https://www.apa.org/topics/stress

American Psychological Association. (2020). *Stress in Americ Press Room*. Washington, EU.: American Psychological Association. https://www.apa.org/news/press/releases/stress

Andrade, P. y Rodríguez, P. (2018). *Estilos de afrontamiento en estudiantes de padres divorciados de educación general básica de la unidad educativa San Felipe Neri. Riobamba, octubre 2017- marzo 2018* (tesis de pregrado). Universidad nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador.

Agencia Peruana de Noticias. (2020). *Devida y Diresa se unen para asistir en salud mental a pobladores de Huánuco.* Huánuco, Perú: Andina. https://andina.pe/agencia/noticia-devida-y-diresa-se-unenpara-asistir-salud-mental-a-pobladores-ucayali-793630.aspx

Barona, E. G. (1996). Salud, estrés y factores psicológicos. Campo Abierto. Revista de Educación, 13(1), 51-69.

Bensabat, S. (1987). Stress. Grandes especialistas responden. Bilbao: Mensajero.

Cabrera, G. (2017). *Estilos de afrontamiento y agresividad en los adolescentes del nivel secundario de las instituciones educativas estatales del distrito de Comas en el 2017* (tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Camargo, B. (2004). Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista medico científica*, *17*(2).

Canessa, B. (2000). Adaptación psicométrica de las escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydengberg y Lewis en un grupo de escolares de lima metropolitana. *Persona, revista de la facultad de psicología de la universidad de lima, 8, 191-233.*

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdes, N. (2003). Estrés y Afrontamiento en estudiantes de Psicología. Revista de Psicología de la PUCP, 21 (2), 364-392.

Chávez Amaya, C. (2020). *El 33% de niños y adolescentes tiene problemas de salud mental asociados a la pandemia*. Ojo público. https://ojopublico.com/2599/tres-de-cada-10-ninos-presentanproblemas-de-salud-mental-en-peru

Compas, B. E., Connor-Smith, J., & Jaser, S. S. (2004). Temperament, stress reactivity, and coping: Implications for depression in childhood and adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, *33*(1), 21-31.

Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, *37*(2), 45-62.http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142018000200004&lng=es&tlng=es.

Everly G. S. (1978). A clinical guide to treatment of the human stress response. Nueva york. Plenum press.

Gutiérrez, K. (2018). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana* (tesis de pregrado). Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.

Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: theorical and research perspectives.* Londres: Routledge.

Halstead, M., Bennett, S; y, Cunningham, W. (1993), Measuring Coping in Adolescents: An Application of the Ways of Coping Chechlist. Journal of Clinical Child Psychology,22, (3),337-3

Heim, E.-Agustiny. -Blaser, A.-Burki, C. (1987): Coping with breast cancer. A longitudinal prospective study. Psychotherapy and Psychosomatics, 48, 44-59. pathophysiology of major depression and post-traumatic stress disorder. Psychopharmacology bulletin, 33(2), 185.

Heim, E. (1991): Coping and adaptation in cancer. En C. Cooper y M. Watson (Eds.) Cancer and stress: Psychological, biological and coping studies. Chichester: John Wiley and Sons. 196-235.

Huayanay, E. y Quispe, N. (2018). *Clima Social Familiar y Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adolescentes de una Institución Educativa Pública de Secundaria - Huánuco – 2018* (tesis de pregrado). Universidad nacional Hermilio Valdizan, Huánuco, Perú.

Lazarus, R. S. & Folkman, S (1984). Stress, appraisal, and coping (pp. 150-153). New York: Springer Publishing Company.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Llallahui, G. (2019). *Estilos de afrontamiento en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la institución educativa particular Albert Einstein del distrito de Ate Vitarte, durante el periodo 2019* (tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima, Perú.

Malpartida, G., Limaymanta, W. y Tarazona, Z. (2019). Clima social familiar y estrategias de afrontamiento de los estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública, amarilis – 2019 (tesis de pregrado). Universidad nacional Hermilio Valdizan, Huánuco, Perú.

Martínez, P. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de psicología de la PUCP*, 19(2), 212-236.

Melgosa, J. (1995). Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés! Madrid: Safeliz.

Ministerio de Salud. (2006). *Entre el 15 y 20% de adolescentes peruanos presentan estrés y tensión*. Lima, Perú: Ministerio de Salud. https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/41792-entreel-15-y-20-de-adolescentes-peruanos-presentan-estres-ytension

Moliner. (1987): Diccionario del uso del español. Madrid: Gredos.

Neidhardt, J., Weinstein, M., y Conry, R. (1989). Seis programas para prevenir y controlar el estrés. Madrid: Deusto.

Organización Mundial de la Salud (2011). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente: Desarrollo en la adolescencia*. Ginebra, Suiza: Organización Mundial de la Salud.

https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/#

Padín, L. (2019). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en adolescentes* (tesis de pregrado). Universidad Argentina de la Empresa, Buenos aires, Argentina.

Peiró, J. M., & Salvador, A. (1993). Desencadenantes del estrés laboral (Vol. 2).Eudema.

Peña, A. (1998). Estrés y afrontamiento del estrés frente al examen en educación superior: ¿un estilo o un proceso? *Revista de Investigación en Psicología*, *1*(2), 113-133.

Pérez, P., & Santiago, M. A. (2002). El concepto de adolescencia. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud en la adolescencia*, *2*.

Phelps, S. y Jarvis, P. (1994). Coping in adolescence: Empirical evidence for theorically based approach to assessing doping. *Journal of youth and adolescence*, 23(3), 350-371.

RedacciónLR. (2018). *El estrés, ese enemigo silencioso que afecta al 80% de peruanos*. Lima, Perú: La República. https://larepublica.pe/sociedad/1218645-el-estres-eseenemigo-silencioso-que-afecta-al-80-de-peruanos/

RPPnoticias. (2020). *Coronavirus en Perú: Situaciones de estrés, ansiedad y depresión incrementarán tras la pandemia*. Lima, Perú: RPPnoticias. https://rpp.pe/vital/vivir-bien/coronavirus-enperu-situaciones-de-estres-ansiedad-y-depresionincrementaran-tras-la-pandemia-de-la-covid-19-noticia-1278516

Sandín, B; Chorot, P; Santed, M.A; y Jiménez, M.P. (1994). Stress behavior types, personality, alexithymia, coping and state-trait anger expression. Stress News, 5(4), 2-8.

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Bussines Support Aneth SRL.

Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, Coping and relationships in adolescence*. Nueva Yersey: Erlbaum.

Selye, H. 1974. *Stress Without Distress*, London: Hodder & Stoughton.

Soriano, J., & Monsalve, V. (2002). CAD: Cuestionario de afrontamiento ante el dolor crónico. *Rev Soc Esp Dolor*, *9*(1), 13-22.

ANEXOS

Matriz de Consistencia de las Variables

Estilos de afrontamiento en los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200 Ucayali – 2020 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	JUSTIFICACIÓN	VARIABLE	DIMENS.	INDICADORES	OBJETIVOS
Problema General • ¿Cuáles son las diferencias de los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020? **Problemas Específicos** • ¿Cuál es el estilo de afrontamiento predominante que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020? • ¿Cuáles son las diferencias en el estilo de afrontamiento Resolver el problema entre los estudiantes de la	**a. Nivel teórico** Este trabajo de investigación permitió conocer los estilos de afrontamiento y las diferencias que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020, esto determinó la predominancia de un estilo y la existencia de diferencias significativas de las instituciones, el cual es un aporte teórico para futuras investigaciones.	Estilos de Afrontamiento	**Resolver el Problema**	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).	**General** • Conocer las diferencias de los estilos de afrontamiento entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020. **Específicos** a. Identificar el estilo de afrontamiento predominante que presentan los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020. b. Establecer las diferencias en el estilo de afrontamiento denominado
			Referencia a Otros	Buscar Apoyo social (As). Acción social (So). Buscar apoyo espiritual (Ae). Buscar ayuda profesional (Ap).	

Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020? • ¿Cuáles son las diferencias en el estilo de afrontamiento Referencia a Otros entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020? • ¿Cuáles son las diferencias en el estilo de Afrontamiento no Productivo entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020?	**b. Nivel técnico - aplicativo** Asimismo, los resultados que se encuentra en esta investigación, servirán como base para que puedan crearse planes de prevención e intervención que sirvan para el cuidado de la salud de los adolescentes. **c. A nivel metodológico** Los resultados que se obtuvo en esta investigación son relevantes para realizar otras investigaciones tales como, el estudio de factores de riesgo o de protección que estén relacionados a los estilos de afrontamiento.		**Afrontamiento no Productivo**	Preocuparse (Pr). Buscar pertenencia (Pe). Hacerse ilusiones (Hi). Falta de atontamiento (Na). Ignorar el problema (Ip). Reducción de la tensión (Rt). Reservarlo para sí (Re). Autoinculparse (Cu).	Resolver el problema entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020. c. Establecer las diferencias en el estilo de afrontamiento denominado Referencia a otros entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020. d. Establecer las diferencias en el estilo de afrontamiento no productivo entre los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200, Ucayali y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020.

DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN OBJETIVO	HIPÓTESIS		MÉTODO	TÉCNICA	INSTRUMENTO
NIVEL: Estudio Descriptivo **TIPO:** Investigación sustantiva - descriptiva **MÉTODO:** Descriptivo-Observación Indirecta **DISEÑO:** Descriptivo comparativo, el cual se esquematiza el siguiente diagrama: **M1 O1** **M2 O2** Las comparaciones **O1 = O2** **O1 ≠ O2** Dónde: **M_1**: Adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042	**Población** Total 601 estudiantes 292 estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200. 309 estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval **Criterios de Inclusión** Edad: Entre los 12 a 17 años de edad. Sexo: Masculino y femenino Grado de Estudio: Primer al quinto año Nivel de Estudios: Secundaria **Criterios de Exclusión** Edad: Menores de 12 y mayores de 17 años de edad. Nivel de Estudios: Niveles superiores e inferiores al nivel secundario. **Muestreo**	**Hipótesis general** **HA:** Existen diferencias significativas en los puntajes generales de la escala de afrontamiento entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020. **H0:** Existen diferencias significativas en los puntajes generales de la escala de afrontamiento entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020. **Hipótesis específicas** **H1:** Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos del estilo de afrontamiento Resolver el Problema entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020.	**DE RECOLECCIÓN DE DATOS**	Observación indirecta de medición.	Fichaje	Fichas bibliográficas. Fichas mixtas.
					Psicometría	Escala de Estilos de afrontamiento
				Análisis Estadísticos	Análisis estadístico descriptivo	**Medidas de tendencia central:** Media. **Medidas de dispersión:** Promedio muestral

– Bellavista Km 9200 Ucayali – 2020”. **M2**: Adolescentes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Huánuco – 2020”. **O1**: Evaluación de los estilos de afrontamiento (escala de afrontamiento para adolescentes - ACS). **O2**: Evaluación de los estilos de afrontamiento (escala de afrontamiento para adolescentes - ACS).	Se realizó un muestreo probabilístico en Racimos, según refiere Sánchez y Reyes (2015) donde se escogieron a los sujetos según grupos Consta de 302 estudiantes. 147 estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 – Bellavista Km 9200. 155 estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval.	**H2:** Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos del estilo de afrontamiento Referencia a Otros entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020. **H3:** Existen diferencias significativas en los puntajes obtenidos del estilo de afrontamiento no Productivo entre los adolescentes de la Institución Educativa Integrada N° 615 – 64042 - Bellavista Km 9200 y los estudiantes del Colegio Nacional de Aplicación Unheval, Ucayali - Huánuco 2020.	**DE PROCESAMIENTO DE DATOS**		Análisis estadístico inferencial	Prueba “t de student” para: Muestras independientes.

Anexo N°2 – Instrumento de evaluación

Escala de Afrontamiento para Adolescentes

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario 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 con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago A

Lo hago raras veces B

Lo hago algunas veces C

Lo hago a menudo D

Lo hago con mucha frecuencia E

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

N°	ÍTEM	RESPUESTAS				
1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3	Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4	Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D	E
5	Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D	E
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D	E
7	Espero que me ocurra lo mejor	A	B	C	D	E
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	A	B	C	D	E
9	Me pongo a llorar y/o gritar	A	B	C	D	E
10	Organiza una acción en relación con mi problema	A	B	C	D	E
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	A	B	C	D	E
12	Ignoro el problema	A	B	C	D	E
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme	A	B	C	D	E
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A	B	C	D	E
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A	B	C	D	E

16	Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D	E

18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19	Practico un deporte	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por si sólo	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E

46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aislo para poder evitados	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E

77	Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN -HUANUCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DECANATO

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

A los.....26....días del mes de noviembre del 2021, siendo las 11.00am, se reunieron en forma virtual, los Miembros integrantes del Jurado Examinador de la Tesis, titulada: **"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADA N°615-64042-BELLAVISTA KM 9200 Y EL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL, UCAYALI – HUANUCO 2020",** de las Bachilleres en Psicología **INDARCE LOYOLA CORONADO y ANGELICA HUARANGA RODRIGUEZ,** con Asesor de Tesis, Mg. Elizabeth Chávez Huamán, procedieron a dar inicio al acto de sustentación de tesis para el otorgamiento del título de Licenciada en Psicología, siendo los Miembros del Jurado los siguientes:

- **Dra. LILIA LUCY CAMPOS CORNEJO** — **PRESIDENTE**
- **Mg. CECILIA MARTINEZ MORALES** — **SECRETARIA**
- **Mg. LEO CISNEROS MARTINEZ** — **VOCAL**

Finalizada la sustentación de la tesis, se procedió a deliberar y verificar la calificación, habiendo obtenido las notas y el resultado siguiente:

GRADUANDOS	1° Miembro	2° Miembro	3° Miembro	Prom. Final
LOYOLA CORONADO INDARCE	16	16	16	16
HUARANGA RODRIGUEZ, ANGELICA	16	16	16	16

OBSERVACIONES:

.....

Se da por concluido, el Acto de Sustentación de la Tesis a horas_12.40m_, en fe de lo cual firmamos.

.....
PRESIDENTE

.....
SECRETARIO

.....
VOCAL

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN" HUÁNUCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE SIMILITID

Yo, en mi calidad de Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Psicología, en mérito al informe de **conformidad y control antiplagio** emitido por el asesor (a) Mg. CHÁVEZ HUAMÁN ELIZABETH, del (los) estudiante(s) Huaranga Rodríguez, Angélica y Loyola Coronado, Indarce, de la investigación titulada: ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADA N° 615 – 64042 – BELLAVISTA KM 9200 Y EL COLEGIO NACIONAL DE APLICACIÓN UNHEVAL, UCAYALI - HUÁNUCO 2020.

Constata que la misma presenta un **índice de similitud de un 25 %** que lo ha verificado en el reporte del análisis del Software Turnitin. Por lo que se concluye que las coincidencias detectadas no exceden el máximo de porcentaje permitido por el programa antiplagio establecido en el Reglamento Específico de Grados y Títulos vigente de la Facultad de Psicología.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 22 de octubre de 2021

Dr. MIGUEL CARRASCO MUÑOZ
Director Unidad de Investigación

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN – HUANUCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DECANATO

AUTORIZACIÓN PARA QUE LA BIBLIOTECA CENTRAL DE LA UNHEVAL PUBLIQUE LAS TESIS ELECTRÓNICAS DE PREGRADO

1. IDENTIFICACIÓN PERSONAL (ESPECIFICAR LOS DATOS DE LOS AUTORES DE LA TESIS)

Apellidos y Nombres Huaranga Rodriguez Angélica

DNI 76835824 CORREO ELECTRÓNICO angelica_hr30@hotmail.com

TELEFONO CASA _____ CELULAR 997339612 OFICINA _____

Apellidos y Nombres Loyola Coronado Indarce

DNI 72321913 CORREO ELECTRÓNICO loydacoronadonatty@gmail.com

TELEFONO CASA _____ CELULAR 930327184 OFICINA _____

Apellidos y Nombres _____

DNI _____ CORREO ELECTRÓNICO _____

TELEFONO CASA _____ CELULAR _____ OFICINA _____

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

PREGRADO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
E.P. PSICOLOGÍA

Titulo Profesional Obtenido:

Licenciada en Psicología

Titulo de la Tesis:

Estilos de Afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Institución Educativa Integrada N° 615-64042-Bellavista Km 9200 y el Colegio Nacional Aplicación Unheval, Ucayali-Huánuco 2020

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN – HUANUCO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DECANATO

Tipo de acceso que autoriza(n) el (los) autor(es):

MARCA CON UNA X	CATEGORÍA DE ACCESO	DESCRIPCIÓN DEL ACCESO
X	PUBLICO	Es público y accesible al documento a texto completo por cualquier tipo de usuario que consulta el repositorio.
	RESTRINGUIDO	Solo permite el acceso al registro del metadato con información básica, mas no al texto completo.

Al elegir la opción "Público", a través de la presente autorizo o autorizamos de manera gratuita al Repósitorio Institucional -UNHEVAL, a publicar la versión electrónica de esta tesis en el Portal Web **repositorio.unheval.edu.pe**, por un plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita, pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla, siempre y cuando se respete la autoria y sea citada correctamente.

En caso que haya(n) marcado la opción "Restringido", por favor detallar las razones por las que se eligió este tipo de acceso:

Asimismo, pedimos indicar el periódo de tiempo en que la tesis tendrá el tipo de acceso restringido:

( ) 1 año
( ) 2 años
( ) 3 años
( ) 4 años

Luego del periódo señalado por usted(es), automáticamente la tesis pasará a ser de acceso público.

FECHA DE FIRMA 03 de diciembre de 2021

FIRMA DEL AUTOR Y/O AUTORES: