



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

**“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE MARÍA EGUREN- BARRANCO, 2018”**

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Elida Estela Neira Vargas

Asesor:

Mag. Eduardo Manuel Yopez Oliva

Lima - Perú

2018

## ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor **Mag. Eduardo Manuel Yopez Oliva** , docente de la Universidad Privada del Norte, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera profesional de **PSICOLOGÍA**, ha realizado el seguimiento del proceso de formulación y desarrollo de la tesis de la estudiante:

- Neira Vargas Elida Estela

Por cuanto, **CONSIDERA** que la tesis titulada: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE MARÍA EGUREN- BARRANCO, 2018 para aspirar al título profesional de: Licenciada en Psicología por la Universidad Privada del Norte, reúne las condiciones adecuadas, por lo cual, **AUTORIZA** al o a los interesados para su presentación.

---

**Mag. Eduardo Manuel Yopez Oliva**  
Asesor

## ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados ha procedido a realizar la evaluación de la tesis de la estudiante: Elida Estela Neira Vargas para aspirar al título profesional con la tesis denominada: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE CUARTO Y QUINTO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSE MARÍA EGUREN-BARRANCO, 2018.

Luego de la revisión del trabajo, en forma y contenido, los miembros del jurado concuerdan:

**Aprobación por unanimidad**

**Aprobación por mayoría**

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Calificativo:

Excelente [20 - 18]

Sobresaliente [17 - 15]

Bueno [14 - 13]

Desaprobado

Firman en señal de conformidad:

---

Mg. Mauro Hector Ceron Salazar

Jurado  
Presidente

---

Mg. Karim Elisa Talledo Sanchez

Jurado

---

Mg. Cristian Eduardo Sarmiento

Pérez  
Jurado

## **DEDICATORIA**

En primer lugar a Dios, por cuidarme y protegerme día a día; a mi madre por el apoyo incondicional en el cuidado de mis hijos, a mi esposo por el soporte y el aliento y a mis hijos por la paciencia que me brindaron por ser mis modelos y fortaleza a seguir en todo.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer a Dios, por bendecirme, guiarme e iluminar mi camino durante el transcurso  
de mi vida.

Gracias a mi madre, mi esposo y mis hijos, quienes día tras día son mi fuente de energía y  
motivación. Como también mis más grandes aliados y consejeros.

## Tabla de contenidos

<b>ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS .....</b>	<b>2</b>
<b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS .....</b>	<b>3</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>4</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS.....</b>	<b>7</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS.....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>11</b>
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA.....</b>	<b>36</b>
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS.....</b>	<b>49</b>
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>71</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>80</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>89</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Página</b>
<b>Tabla 1</b> Descripción de la población del estudio	<b>37</b>
<b>Tabla 2</b> Descripción de la muestra del estudio	<b>39</b>
<b>Tabla 3</b> Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 4to y 5to de secundaria, según niveles	<b>50</b>
<b>Tabla 4</b> Bienestar psicológico en adolescentes de 4to y 5to de secundaria, según niveles	<b>51</b>
<b>Tabla 5</b> Prueba de normalidad de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico	<b>62</b>
<b>Tabla 6</b> Correlación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico	<b>64</b>
<b>Tabla 7</b> Correlación entre estrategias de afrontamiento y control de situaciones	<b>66</b>
<b>Tabla 8</b> Correlación entre estrategias de afrontamiento y vínculos psicosociales	<b>67</b>
<b>Tabla 9</b> Correlación entre estrategias de afrontamiento y proyectos de vida	<b>69</b>
<b>Tabla 10</b> Correlación entre estrategias de afrontamiento y aceptación de sí	<b>71</b>
<b>Tabla 11</b> Análisis ítem –test en la Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS)	<b>94</b>
<b>Tabla 12</b> Análisis ítem –test en la Escala de Bienestar psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS-J)	<b>95</b>
<b>Tabla 13</b> Prueba de confiabilidad por el método Alfa de Cronbach para la Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS)	<b>96</b>
<b>Tabla 14</b> Prueba de confiabilidad por el método Alfa de Cronbach para la Escala de Bienestar psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS-J)	<b>96</b>
<b>Tabla 15</b> Baremos para las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico	<b>97</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

		<b>Página</b>
<b>Figura 1</b>	Niveles de búsqueda de apoyo social en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>52</b>
<b>Figura 2</b>	Niveles de búsqueda de pertenencia en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>53</b>
<b>Figura 3</b>	Niveles de estrategia de invertir en amigos íntimos en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>53</b>
<b>Figura 4</b>	Niveles de acción social en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>54</b>
<b>Figura 5</b>	Niveles de búsqueda de apoyo espiritual en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>54</b>
<b>Figura 6</b>	Niveles de búsqueda de ayuda profesional en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>55</b>
<b>Figura 7</b>	Niveles de concentración en resolver el problema en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>55</b>
<b>Figura 8</b>	Niveles de esfuerzo para tener éxito en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>56</b>
<b>Figura 9</b>	Niveles de la estrategia fijarse en lo positivo en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>56</b>
<b>Figura 10</b>	Niveles de búsqueda de diversiones relajantes en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>57</b>
<b>Figura 11</b>	Niveles de distracción física en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>57</b>
<b>Figura 12</b>	Niveles de preocupación en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>58</b>
<b>Figura 13</b>	Niveles de la estrategia hacerse ilusiones en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>58</b>
<b>Figura 14</b>	Falta de afrontamiento en adolescentes de 4to y 5to de secundaria, según niveles	<b>59</b>



<b>Figura 15</b>	Niveles de reducción de la tensión en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>59</b>
<b>Figura 16</b>	Ignorar el problema en adolescentes de 4to y 5to de secundaria, según niveles	<b>60</b>
<b>Figura 17</b>	Niveles de auto culpa en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>60</b>
<b>Figura 18</b>	Niveles de la estrategia reservarlo para sí en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>61</b>
<b>Figura 19</b>	Niveles de bienestar psicológico en adolescentes de 4to y 5to de secundaria	<b>61</b>

## RESUMEN

Este estudio tuvo por objetivo determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra constituida por 168 adolescentes de ambos sexos, que cursan el cuarto y quinto grado de secundaria de la institución educativa José María Eguren, de Barranco. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional y de diseño no experimental. Se emplearon como instrumentos; la Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes y jóvenes (BIEPS-J). Los resultados reportaron correlaciones estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) de tipo directa e inversa, entre el bienestar psicológico y 11 de las estrategias de afrontamiento analizadas, aportando valores rho oscilantes entre (-.163\* a .391\*\*). Se concluye que a mayor bienestar psicológico, mayor será la presencia de las estrategias (buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física y preocuparse) y menor será la presencia de las estrategias (falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse y reservarlo para sí).

**Palabras clave:** Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico, adolescentes.

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

La adolescencia resulta ser una etapa muy compleja del desarrollo, en ella intervienen cambios notables no solo en el ámbito biológico, sino también a nivel psicológico (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2018).

Según lo reportado por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2018) nuestro país se encuentra habitado por más de 3 millones de adolescentes, que representan en proporción al 13% de todos los habitantes en nuestro país. En tal sentido, los adolescentes constituyen un importante sector poblacional, el cual requiere de ser atendido oportunamente.

La naturaleza del adolescente, abarca el desarrollo de una elevada vulnerabilidad, marcada por el predominio emocional que influencia muchas veces en la interacción con terceros, viéndose en esta etapa un común denominador de discusiones, falta de comprensión que propicia la búsqueda de elementos o desarrollo de situaciones alternativas que reduzcan el estrés propiciado comúnmente en su primer agente socializador, es decir la familia (Barboza y Pérez, 2013).

Es así que la adolescencia, se ubica como una etapa donde se adquiere con mayor frecuencia el inicio a situaciones de alto riesgo, hecho que desencadena en problemáticas de preocupación pública, tales como el vandalismo, adicciones, suicidios y hasta contagio de infecciones de transmisión sexual (Ávila, 2018).

Lo expuesto en el párrafo anterior es respaldado por el Ministerio de Salud (MINSA, 2009) cerca del 3.6% ha reportado un intento de suicidio en nuestra capital, además en

este grupo etario existe alta prevalencia de consumo de drogas ilegales, tales como marihuana, entre otras.

Del mismo modo, lo reportado por Ávila (2018) evidencia la alta tasa delictiva que involucra al sector adolescente, existiendo cerca de 2000 menores reclusos en centros de rehabilitación por crímenes como, robos, secuestros y hasta violaciones, el investigador afirmó que durante el 2017 los encargados de seguridad ciudadana de nuestra capital abordaron más de 20 bandas que perpetraban atracos, cuyos integrantes se encontraban en edad adolescente.

Partiendo de dicha perspectiva, resultaría conveniente conocer cómo es que los adolescentes afrontan dicha etapa, dado que se encuentra predominada por las emociones, así como por la elevada exposición al riesgo.

Siendo así, Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) estudian el desarrollo de una importante variable denominada, estrategias de afrontamiento, la cual es definida como todo “recursos psicológico que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes (...) no siempre garantizando el éxito, no obstante muchas de ellas aportan de forma positiva en la reducción de conflictos en los seres humanos, atribuyendo beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento” (párr. 1).

Igualmente, Frydenberg y Lewis (2007) las definen como acciones a nivel afectivo y/o cognitivo originadas ante la preocupación de un evento, que proponen un intento por restablecer la estabilidad y disminuir la perturbación en la persona.

En concordancia con lo descrito anteriormente, es importante precisar que las estrategias de afrontamiento no solo suponen un accionar favorable, sino que muchas veces se pueden

dar de forma desadaptativa, agravando la situación y convirtiéndose en síntomas que generan cierto grado de descontrol y desequilibrio (Lazarus y Folkman, 1986).

Tal es el caso de los adolescentes quienes al desarrollar conductas de alto riesgo, estarían actuando con estrategias de afrontamiento poco adaptativas, suponiéndose como un evento de escape que conllevaría a situaciones desfavorables para su desarrollo integral (Ojeda y Gonzáles, 2008).

En consecuencia, son variadas las formas en las que un adolescente pueda hacerle frente a los problemas que le pueden estar afectando o a la naturaleza misma de su etapa de desarrollo, es así que surge la necesidad de abordar elementos alternos e individuales que esclarezcan por qué algunos adolescentes usan estrategias adaptativas y otro no, siendo así el bienestar psicológico suponen un componente con alto grado de significancia, tal y como sostiene García-Viniegras (2005) el bienestar psicológico constituye la estabilidad en la psique del individuo desde las diversas esferas de su desarrollo, logrando mediante su desarrollo la visión positiva de la persona y por ende la ejecución de comportamientos y conductas adaptativas.

A esta premisa se suma lo formulado por Contini (2009) quien afirma que la psicología positiva es quien conceptualiza un enfoque más integrado acerca de este tema, encargándose de desarrollar del estudio de los factores protectores del individuo en pro de potencializar dichos factores y a si contrarrestar eventos desadaptativos, no obstante investigadores como Quintana (2016) refiere que no se ha venido ahondando en el bienestar psicológico ya que el campo de salud mental suele enfocarse en aspectos

patológicos, haciendo caso omiso a variables positivas que influencien en las condiciones de salubridad en el individuo y su psique.

En síntesis, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en adolescentes, resultan ser variables de suma importancia que reflejarían la atención a una población de amplia importancia para el desarrollo de nuestro país, brindando aportes científicos a diversas temáticas psicológicas, además la información extraída de este estudio podrá ser tomada como punto de partida para futuras investigaciones relacionadas con alguna de la variables indagadas.

Por último, las razones expuestas, permitieron seleccionar a alumnos de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa José María Eguren de Barranco, pues según lo referido por diversos docentes y autoridades de dicha institución, tales adolescentes vienen haciendo uso frecuente de estrategias de afrontamiento desadaptativas como la auto culpa, preocupación y la falta de afrontamiento, razones que hacen pensar que el uso de tales formas de afrontamiento afectan el bienestar psicológico de dichos estudiantes, puesto que también logró apreciarse alumnos con déficits en los vínculos sociales, carencia de metas y un proyecto de vida, falta de autoaceptación y un inadecuado manejo en el control de situaciones presentadas.

### **1.1.1. Antecedentes**

#### **1.1.1.1. Antecedentes internacionales**

Galeano (2017) investigó en Paraguay, con objetivo de determinar la relación entre las variables; estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico. El estudio fue no experimental, de tipo correlacional, el investigador empleó una muestra constituida por 105 funcionarios de una institución educativa. Como instrumentos usó el cuestionario de bienestar psicológico BIEPS-A y el cuestionario de estrategia de afrontamiento (IEA). Los resultados señalaron correlación significativa ( $p < 0.05$ ) entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento; resolución de problemas, expresión de emociones, apoyo social, reestructuración cognitiva, autocrítica y pensamiento distorsionado. Finalmente, el investigador concluye que ante un alto bienestar psicológico, mayor será el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas.

García, Manquián y Rivas (2016) realizaron un estudio en Chile, con objetivo de determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y el apoyo social sobre el bienestar psicológico en una muestra conformada por 194 cuidadores informales entre hombres y mujeres. El estudio fue no experimental de tipo correlacional, emplearon como instrumentos: el inventario Brief (COPE), la Flourishing Scale de Diener para evaluar bienestar psicológico y la Escala Multidimensional de Apoyo Social Percibido (MSPSS). Los resultados evidenciaron correlación significativa ( $p < 0.05$ ) entre las estrategias de planificación y aceptación y del apoyo social percibido con el bienestar psicológico. A su vez, el apoyo de los amigos resultó ser el único predictor significativo del bienestar psicológico.

Rambal, Madarriaga e Ibáñez (2014) realizaron un estudio en Colombia con el objetivo de determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar subjetivo, psicológico y social, en un grupo de 26 internas de un Centro de Reclusión, los autores emplearon como instrumentos las escalas de Bienestar subjetivo de Diener, Bienestar Psicológico de Ryff, Bienestar Social de Keyes y una escala de la adaptación, los resultados refirieron que el uso de algunas estrategias de afrontamiento por parte de las reclusas se relacionan con el bienestar psicológico y social, empero los autores no hallaron asociación con el bienestar de tipo subjetivo.

García e Ilabaca (2013) investigaron en Chile acerca de la relación entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas frente a una ruptura en la relación de pareja, la muestra del estudio estuvo conformada por 227 (varones y mujeres) entre 18 y 35 años, y que hayan terminado una relación de pareja estable en los últimos doce meses, los instrumentos que emplearon para el estudio fueron; el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff modificada por Díaz, finalmente los resultados arrojaron que existe una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico; además, se observa una relación negativa de la autocrítica y el pensamiento desiderativo con la dimensión del bienestar denominada relaciones positivas con otros.

Contini, Coronel, Levin y Estevez (2003) en Argentina, realizó una investigación correlacional de diseño no experimental, con objetivo de establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra constituida por 454



adolescentes de ambos sexos, con edades entre 15 a 18 años. Como instrumentos emplearon la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS) de Casullo. Los resultados evidenciaron correlación significativa ( $p < 0.05$ ) entre bienestar psicológico y las estrategias; buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, Autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo y distracción física.

#### **1.1.1.2. Antecedentes nacionales**

Gutiérrez y Veliz (2018) en Lima, realizaron una investigación con finalidad de determinar la relación entre las variables; estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra constituida por 216 escolares de nivel secundario, de ambos sexos, que asistían a una institución educativa privada de la capital. El diseño del estudio fue no experimental, corte transversal, de tipo descriptivo correlacional. Como instrumentos emplearon la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron relación significativa ( $p < 0.05$ ) entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento; concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, reservarlo para sí y Autoinculparse.

Aubert (2017) en Lima desarrolló un estudio correlacional de diseño no experimental, con objetivo de analizar la relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra

conformada por 45 adolescentes diagnosticados con cáncer, con edades entre 15 a 20 años atendidos de forma ambulatoria en la capital. Las herramientas de recolección de datos empleadas fueron; la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) de Casullo. Los resultados dieron a conocer correlaciones significativas ( $p < 0.05$ ) entre bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en resolver el problema, con sus respectivas estrategias (fijarse en lo positivo y preocuparse). A su vez, la dimensión control de situaciones se correlacionó de forma directa ( $p < 0.05$ ) con las estrategias; concentrarse en resolver el problema y fijarse en lo positivo; la dimensión de vínculos psicosociales con las estrategias ( $p < 0.05$ ); invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia y preocuparse; por último, la dimensión proyectos se relacionó de forma directa ( $p < 0.05$ ) con las estrategias buscar diversiones relajantes, buscar pertenencia, preocuparse y fijarse en lo positivo.

Urrelo (2017) efectuó una investigación en Arequipa, con objetivo de identificar la relación entre las variables; estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida, en una muestra conformada por 872 escolares, de ambos sexos, de cuarto y quinto grado de nivel secundario, procedentes de instituciones educativas públicas. La investigación fue de diseño no experimental y tipo correlacional. Los instrumentos empleados por el investigador fueron la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Los resultados dieron a conocer correlaciones significativas ( $p < 0.05$ ) entre Satisfacción con la Vida y los tres estilos de afrontamiento, al igual que con catorce de las dieciocho estrategias de afrontamiento que analizadas por el investigador.

Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) investigaron acerca de la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en una muestra de 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, cuyas edades oscilaban 16 y 25 años, los instrumentos que emplearon fueron la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), propuesta por Carol Ryff, finalmente los resultados señalados por los autores dieron a conocer que existe una relación directa y significativa ( $p < 0.01$ ) entre el modo de afrontamiento al estrés centrado en el problema y el bienestar psicológico, cabe recalcar que los estudios reflejaron que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa ( $p < 0.01$ ) pero indirecta con el bienestar psicológico.

En Lima, Becerra y Otero (2013) realizaron un estudio con el objetivo de conocer la relación entre los estilos y/o estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en 46 pacientes con cáncer de mama, los autores emplearon como instrumentos el inventario de estimación del afrontamiento COPE y la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, los resultados le permitieron a los autores concluir que existen relaciones significativas e inversas entre el bienestar psicológico global y el estilo evitativo ( $r = -.34$ ,  $p < .05$ ); y entre la estrategia, liberación de emociones y las dimensiones del bienestar psicológico: autonomía ( $r = -.44$ ,  $p < .01$ ), dominio del entorno ( $r = -.46$ ,  $p < .01$ ) y auto aceptación.

### **1.1.2. Bases teóricas**

#### **1.1.2.1. Definición de afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1986) son considerados los pioneros en entablar sustento entorno al afrontamiento, sus estilos e implicancias psicológicas, dichos autores en su material

bibliográfico “El estrés y procesos cognitivos” definen el afrontamiento como "Esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 164).

Lo anteriormente referido señala que toda persona cuenta con recursos cognitivos y conductuales para hacer frente a las demandas que el ambiente exige (Lazarus y Folkman, citados por Morán y Schulz, 2008).

Dicho esto, el afrontamiento supone el acto de una persona para realizar esfuerzos de anticipación, desafío y cambios con finalidad de “Alterar una situación elevada como estresante” (Barboza, Muñoz, Rueda y Suárez, 2009, p. 22).

En ese sentido, un evento estresante requiere la capacidad de entablar recursos del individuo para afrontar la situación y restablecer el equilibrio, es así que el afrontamiento tiene como principal función reducir el malestar vivenciado y el impacto que este tiene sobre la persona (Lazarus y Folkman, citados en Mikkelsen, 2009).

Aunado a ello, el modelo psicoanalítico señala que el afrontamiento es “Un conjunto de pensamientos, actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto reducen el estrés” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 141).

En ese sentido, Lazarus y Folkman (1986) indican:

El afrontamiento hace referencia a procesos más organizados o maduros del ego, continuando con las defensas que se refieren a las formas neuróticas de adaptación las cuales se encuentran distribuidas jerárquicamente y por último los

procesos de fragmentación o fracaso del ego, que son también niveles regresivos o psicóticos de conducta (p. 141).

Finalmente, Morán y Schulz (2008) refieren que el afrontamiento al estrés constituye “Toda aquella forma en la que se utilizan recursos disponibles para hacer frente a demandas estresantes” (p.88).

### **1.1.2.2. Modelo explicativo del afrontamiento de Lazarus y Folkman**

Antes de situar la explicación teórica del afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman, es importante señalar que existen planteamientos tradicionales, los cuales son detallados a continuación:

Los planteamientos tradicionales sobre afrontamiento parten desde dos corrientes distintas; la experimentación animal y la psicología del yo, donde el primero de ellos explica el afrontamiento como actos que controlan condiciones aversivas, las cuales disminuyen el grado de drive o activación (...), otra de las explicaciones tradicionales es la psicoanalítica, la cual se relaciona ampliamente con la cognición, distinguiendo entre varios procesos utilizados por el individuo para dominar las situaciones conflictivas (...) la psicología del yo sostiene una serie de estrategias que van desde mecanismos inmaduros o primitivos, hasta mecanismos más evolucionados (...) siendo consideradas como mecanismos de defensa las estrategias de afrontamiento no adaptativas o ineficaces (Lazarus y Folkman, 1986, p. 162).

Por su parte, Lazarus y Folkman (1986) plantean una alternativa adicional, a la cual denominan afrontamiento como proceso, dicho planteamiento se fundamenta en tres aspectos principales:

- “Las observaciones relacionadas con lo que el individuo realmente piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace o haría en determinadas condiciones (Lo cual pertenece al planteamiento de rasgo)” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 165).
- “Lo que el individuo realmente piensa o hace es analizado dentro de un contexto específico (...) para entender al afrontamiento y evaluarlo, necesitamos conocer aquello que el individuo afronta (...) definir el contexto y las demandas del entorno” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 165).
- “Hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos (...) el afrontamiento es un proceso cambiante e interactivo en el que el individuo debe contar con estrategias defensivas o de resolución de problemas” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 165).

Casado (s.f) sostiene que el modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman, es considerado como aquel que brinda una explicación clara a cerca de dicha variable, ya que “La noción de estrés sigue anclada en su acepción original y postulándolo como un modelo netamente cognitivo, lo que conlleva una evaluación cognitiva tanto de la situación como de los recursos del sujeto” (p. 2).

Finalmente, es importante mencionar que:

El elemento clave y radical del modelo, es la ubicación del objeto de estudio en la relación de los sujetos con su medio, básicamente social (...) la valoración del sufrimiento como resultado del desequilibrio entre los recursos del sujeto, tanto

objetivos como percibidos, y las demandas, igualmente percibidas y objetivas de su entorno (Casado, s.f, p.3).

### **1.1.2.3.Estrategias de Afrontamiento**

Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) sostienen que el ser humano posee estrategias de afrontamiento, las cuales se definen como:

Recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes (...) aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (párr. 1).

Del mismo modo, Lazarus y Folkman (1986) sostienen:

Existen estrategias necesarias para reducir tensiones causadas en situaciones estresantes, las cuales se dan en el curso de la vida diaria y son llamadas recursos de afrontamiento (...) incluyéndose en ellas; el autocontrol, el humor, el llanto, blasfemar, lamentarse, jactarse, discutir, pensar y liberar energía de una y otra manera (p. 142).

En ese sentido, Vásquez, Crespo y Ring (s.f) afirman que existen gran cantidad de estrategias posibles de afrontamiento en un individuo, las cuales dependerán de la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce.

A continuación se hará referencia a las estrategias de afrontamiento focalizadas en la solución de problemas, regulación emocional y las estrategias de índole negativo o no

adaptativas, cabe recalcar que dichas estrategias son tomadas de la escala de modos de afrontamiento de (Lazarus y Folkman, citados por Vásquez et al. s.f):

- “Confrontación: intentos de solucionar directamente la situación mediante acciones directas, agresivas, o potencialmente arriesgadas” (Lazarus y Folkman, citados por Vásquez et al. s.f, p. 427).
- “Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema” (Lazarus y Folkman, citados por Vásquez et al. s.f, p. 427).
- “Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él, o evitar que le afecte a uno” (Lazarus y Folkman, citados por Vásquez et al. s.f, p. 427).
- “Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales” (Lazarus y Folkman, citados por Vásquez et al. s.f, p. 427).
- “Aceptación de responsabilidad: reconocer el papel que uno haya tenido en el origen o mantenimiento del problema” (Lazarus y Folkman, citados por Vásquez et al. s.f, p. 427).
- “Escape-evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo (p. ej., «Ojalá hubiese desaparecido esta situación») o de estrategias como comer, beber, usar drogas o tomar medicamentos” (Lazarus y Folkman, citados por Vásquez et al. s.f, p. 427).
- “Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tenga o haya tenido la situación estresante” (Lazarus y Folkman, citados por Vásquez et al. s.f, p. 427).



- “Búsqueda de apoyo social: acudir a otras personas (amigos, familiares, etc.) para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional” (Lazarus y Folkman, citados por Vásquez et al. s.f, p. 428).

Es importante precisar que las estrategias de afrontamiento antes señaladas no son las únicas que existen, además de ello no todas las estrategias de afrontamiento son de índole positivo, si no que por el contrario, existen algunas estrategias de afrontamiento que suelen agravar la situación y son consideradas no adaptativas, convirtiéndose en síntomas que generan cierto grado de descontrol y desequilibrio (Lazarus y Folkman, 1986).

#### **1.1.2.4. Dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento**

Frydenberg y Lewis (2007) establecen un total de 18 estrategias de afrontamiento , las cuales son expuestas en el instrumento “Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)”, recalcando que existen estrategias centradas en las emociones, otras en la solución de problemas y otras en la evitación comúnmente conocidas como estrategias no productivas, a continuación se explican detalladamente cada una.

- Buscar apoyo social, definida como una inclinación para compartir el problema con otros y buscar apoyo para su solución.
- Concentrarse en resolver el problema, estrategia que estudia sistemáticamente y analiza los diferentes puntos de vista.
- Esforzarse y tener éxito, esta estrategia describe compromiso, ambición y dedicación frente al logro del éxito.
- Preocuparse, se define como un conjunto de características que expresan un temor por el futuro de manera general o hacia aspectos específicos.

- Invertir en amigos íntimos, definida como la búsqueda de relaciones personales íntimas.
- Buscar pertenencia, se refiere a la preocupación e interés de la persona por las relaciones con terceros y por lo que piensan los demás.
- Hacerse ilusiones, definida como la expresión basada en elementos como la esperanza, anticipándose a una salida positiva.
- Falta de afrontamiento, representa la incapacidad personal para tratar el problema y el desarrollo de los síntomas psicósomáticos.
- Reducción de la tensión, caracterizada por la aplicación de elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y relajar la tensión, muchas veces por vías desadaptativas como el consumo de alguna droga.
- Acción social, se define como el hecho de dejar que otros conozcan el problema y traten de conseguir ayuda.
- Ignorar el problema, consiste en rechazar conscientemente la existencia de problemas.
- Autoinculparse, consiste en que el individuo suele responsabilizarse de los problemas o preocupaciones que tiene.
- Reservarlo para sí, esta estrategia se expresa por elementos que reflejan que el individuo huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas.
- Buscar apoyo espiritual, consiste en el uso de elementos como la oración y las creencias religiosas para afrontar alguna dificultad.

- Fijarse en lo positivo, se define como la búsqueda de aspectos positivos de la situación por la que atraviesa el individuo.
- Buscar ayuda profesional, estrategia que consiste en buscar la opinión de profesionales como maestros y consejeros para solucionar alguna dificultad.
- Buscar diversiones relajantes, estrategia que describe actividades de ocio como leer y pintar.
- Distracción física, estrategia definida como la capacidad de realizar actividad física a fin de disipar el problema presentado.

#### **1.1.2.5. Definición teórica de bienestar psicológico**

Antes de ahondar en las conceptualizaciones de bienestar psicológico es importante señalar a grandes rasgos lo que refiere únicamente el término bienestar, en ese sentido, (Veenhoven, citado por García, 2002) sostiene que el bienestar es la “Medida en que un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva” (p. 6).

Por ende, la principal característica de dicho bienestar recae sobre la estabilidad, es decir, “Se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos” (Zubieta, Fernández y Sosa, 2012, p. 8).

Dicho esto, se puede colegir que el bienestar psicológico constituye la estabilidad en la psique del individuo desde las diversas esferas de su desarrollo (García- Viniegras, 2005). Empero, García (2015) plantea que el bienestar psicológico es un concepto nuevo, cuyo interés se ha ido preponderando durante las últimas décadas, por lo cual resulta dificultoso hallar una definición concreta de dicha terminología.

El enunciado antes expuesto es sustentado por Ryff quien refiere que no se ha venido ahondando en el bienestar psicológico ya que el campo de salud mental se ha enfocado en aspectos patológicos, haciendo caso omiso a las condiciones de salubridad en el individuo y su psique (Quintana, 2016).

En ese sentido, la psicología positiva es quien conceptualiza un enfoque más integrado acerca de este tema, encargándose de desarrollar el estudio de los factores protectores del individuo en pro de potencializar dichos factores y a si contrarrestar la enfermedad (Contini, 2009).

#### **1.1.2.6. Teoría multidimensional del bienestar psicológico**

Son muchas las teorías desarrolladas entorno al bienestar psicológico, ante ello (Ryan y Deci, citados por Ballesteros, Medina y Caisedo, 2006) sostienen la existencia de dos vertientes, las cuales corresponden a la visión hedonista y la del potencial humano.

Por su parte Ryff (citado por García, 2015) desarrolla una teoría con visión multidimensional, en esa teoría se recogen otras acerca de:

Autorrealización, el significado vital, el funcionamiento mental óptimo y el ciclo vital, considerando el bienestar psicológico como el esfuerzo por perfeccionar el propio potencial, lo cual lleva a la persona a darle un significado a su propia vida desde la tarea de reconocer y potencializar al máximo todos sus talentos (p. 25).

Ante lo expuesto es importante mencionar que tras un análisis estadístico, el modelo de Ryff, arrojó seis dimensiones del bienestar psicológico, las cuales son; “La autoaceptación, las relaciones positivas con los demás, la autonomía, el dominio del

entorno, el propósito de la vida y el crecimiento personal” (Becerra y Otero, 2013, p. 6-7); dichas dimensiones son detalladas a continuación:

- La autoaceptación, refiere a la “Evaluación positiva que una persona posee de sí misma y de su vida pasada (...) las personas se tratan bien a sí mismas a pesar de ser conscientes de sus limitaciones” (Díaz et al. 2006, p. 573).
- Las relaciones positivas con los demás, implica “Poseer fuertes sentimientos de intimidad, empatía y calidez por todos los seres humanos (...) se relaciona con el interés que una persona pueda mostrar por el bienestar y el cuidado de los demás” (Ryff y Reyes, citados por García, 2015, p. 25-26).
- La autonomía, señala “La capacidad de una persona para evaluarse a sí misma, según normas propias, sin buscar la aprobación de los demás y enfocándose en sus propias convicciones en pro de conservar su individualidad hacia diversos contextos” (Ryff y Reyes, citados por Díaz et al. 2006, p. 573).
- Dominio del entorno, constituye “La capacidad del individuo para poder crear un entorno favorable a sus condiciones psíquicas, controlando su contexto e influenciando sobre el mundo que lo rodea” (Díaz et al. 2006, p. 573). De igual manera, Ryff y Reyes sostienen que “Esta área recae sobre la participación del individuo en actividades que le permitan lograr una capacidad de manipular, controlar y cambiar de forma creativa diferentes entornos” (García, 2015, p.26).
- Propósito de la vida, refiere a las “Creencias del individuo que le brindan la sensación de que existe un propósito y significado en la vida (...) permite a las

plantearse metas y concretar objetivos para otorgar sentido a sus vidas” (Ryff, citado por Díaz et al. 2006, p. 573).

- Crecimiento personal, “Involucra crecer, desarrollarse y expandirse como persona (...) el individuo necesita la actualización de uno mismo y el reconocimiento de sus potencialidades” (Ryff y Reyes, citados por Becerra y Otero, 2013, p. 7).

#### **1.1.2.7. Dimensiones del Bienestar psicológico**

Es importante señalar que Casullo (2002) basado en los planteamientos teóricos de Riff y la Teoría Multidimensional del Bienestar Psicológico, estableció un total de cuatro dimensiones que explican el bienestar psicológico en adolescentes y jóvenes, las cuales son detalladas a continuación:

- Control de situaciones, se define como la capacidad con la que cuenta el adolescente para controlar y manejar las situaciones del entorno.
- Vínculos sociales, esta situación se conceptualiza como la capacidad con la que cuenta el adolescente para establecer vínculos con el entorno social.
- Proyecto de vida, refiere la capacidad para planificar un plan futuro, establecerse metas a corto y largo plazo.
- Aceptación de sí, capacidad en la que un individuo logra aceptarse tal y como es, y por ende se auto valora.

## 1.2. Formulación del problema

### Problema general

¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018?

### Problemas específicos

PE1: ¿Cuáles serán las estrategias de afrontamiento predominantes según niveles en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018?

PE2: ¿Cuáles serán los niveles de bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018?

PE3: ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018?

PE4: ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018?

PE5: ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018?

PE6: ¿Qué relación existe entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018?

### **1.3. Objetivos**

#### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

OE1: Describir según niveles las estrategias de afrontamiento en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

OE2: Identificar los niveles de bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

OE3: Establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

OE4: Establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.



OE5: Establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

OE6: Establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

#### **1.4. Hipótesis**

##### **1.4.1. Hipótesis general**

Hg: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

##### **1.4.2. Hipótesis específicas**

HE1: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

HE2: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

HE3: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyecto de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

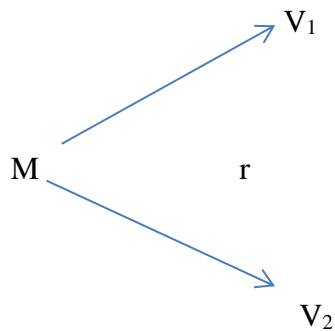
HE4: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí, en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

## CAPÍTULO II. METODOLOGÍA

### 2.1. Tipo de investigación

En función a lo considerado por Hernández, Fernández y Baptista (2014) este estudio fue cuantitativo sujeto a un diseño no experimental, pues no ha existido manipulación en ninguna de las variables investigadas, aunado a ello es de corte transversal, pues los datos se tomaron en un solo momento (Tam, Vera y Oliveros, 2008). Además fue de tipo descriptivo- correlacional, pues mediante la recolección de datos pretende determinar la relación entre las variables; estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, así como describir sus características de forma individual, en ese sentido, Hernández *et al.* (2014) esquematiza las investigaciones correlacionales de la siguiente manera:



M= muestra

V 1 y 2= Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico

r= coeficiente de correlación

## 2.2. Población y muestra

### 2.2.1. Población

La población estuvo conformada por el total de adolescentes de ambos sexos N=296 que cursaban estudios de cuarto y quinto grado de nivel secundaria en la Institución Educativa Pública José María Eguren, ubicada en el distrito de Barranco.

La tabla 1 da a conocer la distribución de la población según grado de estudios y sexo, reportando que el 53% de la población cursaban el quinto de secundaria, mientras que un 47% cuarto de secundaria. Por otro lado, se apreció que un 77.4% de la muestra eran varones y un 22.6% mujeres.

Tabla 1

#### *Descripción de la población del estudio*

Variables sociodemográficas	Grupos	Frecuencia	Porcentaje
Grado de estudios	Cuarto	139	47
	Quinto	157	53
Sexo	Masculino	229	77.4
	Femenino	67	22.6
	Total	296	100

*Fuente:* Elaboración propia

### 2.2.2. Muestra

La muestra fue seleccionada bajo un muestreo no probabilístico intencional según lo explica Hernández *et al.* (2014) ya que todos los sujetos fueron seleccionados en función a su accesibilidad y proximidad con el estudio. En ese sentido, la muestra estuvo integrada por un total de 168 adolescentes, que cumplieron con los siguientes criterios de selección:

Criterios de inclusión

- ✓ Adolescentes de ambos sexos
- ✓ Adolescentes que participen libre y voluntariamente, contando con firma previa de consentimiento informado.
- ✓ Adolescentes que cursen el cuarto y quinto grado de nivel secundario en la Institución Educativa Pública José María Eguren, ubicada en el distrito de Barranco.

#### Criterios de exclusión

- ✓ Adolescentes de tercero, segundo o primer grado de secundaria.
- ✓ Adolescentes que no se encuentren matriculados en la Institución Educativa Pública José María Eguren, ubicada en el distrito de Barranco.
- ✓ Adolescentes que no cuenten con la autorización de sus padres.
- ✓ Adolescentes que no deseen participar.

Para determinar el tamaño de la muestra se empleó la siguiente formula estadística.

$$\frac{N * (\alpha_c * 0,5)^2}{1 + (e^2 * (N - 1))} =$$

N = tamaño de la población (296)

$\alpha_c$  = nivel de confianza (95%)

e = Margen de error (5%)

En función a lo descrito en líneas anteriores, la tabla 2 da a conocer las principales características de la muestra seleccionada, precisando que gran parte de los participantes cursan el cuarto grado de secundaria (56.5%), mientras que un (43.5%) se encuentran en

quinto de secundaria. De igual forma, los participantes de la investigación son en mayor proporción hombres (72.6%), mientras que las mujeres solo representan el (27.4%) de la muestra.

Tabla 2

*Descripción de la muestra de investigación*

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	GRUPOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE %
Grado de estudios	Cuarto	95	56.5
	Quinto	73	43.5
Sexo	Masculino	122	72.6
	Femenino	46	27.4
	Total	168	100

*Fuente:* Elaboración propia

## 2.3. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

### 2.3.1. Técnica

**Encuesta.** Técnica empleada bajo una serie de elementos estandarizados, con finalidad de investigar, analizar, describir y/o predecir características obtenidas en función a datos proporcionados por una muestra de estudio (García, citado por Casas, Repullo y Donado, 2002).

### 2.3.2. Instrumentos

**Cuestionario.** Según Morales (1995) el cuestionario es un instrumento que reúne una serie de ítems correspondientes a un tema en específico, logrando facilitar información que muchas veces puede ser cuantificable.

Para el desarrollo de esta tesis, se efectuó la aplicación de dos cuestionarios psicológicos, los cuales serán detallados a continuación:

## La Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS)

### Ficha técnica

Autor	: Frydenberg y Lewis
Año	: 1993
Procedencia	: Australia
Adaptación al Perú	: Canessa
Año de adaptación	: 2002.
Duración	: 10 a 15 minutos.
Administración	: Individual o colectivo.
Dimensiones	: 18 (La escala general no cuenta con puntaje total, se mide en base a sus 18 estrategias).

- Buscar apoyo social (AS) ítems: 1, 20, 38, 56, 72
- Buscar pertenencia (PE) ítems: 6, 25, 43, 61, 77
- Invertir en amigos íntimos (AI) ítems: 5, 24, 42, 60, 76
- Acción social (SO) ítems: 10, 11, 29, 47, 65
- Buscar apoyo espiritual (AE) ítems: 15, 51, 69
- Buscar ayuda profesional (AP) ítems: 17, 35, 53, 71.
- Concentrarse en resolver el problema (RP) ítems: 2, 21, 39, 57, 73
- Esforzarse para tener éxito (ES) ítems: 3, 22, 40, 58, 74



- Fijarse en lo positivo (PO) ítems: 16, 34, 52, 70
- Buscar diversiones relajantes (DR) ítems: 18, 36, 54.
- Distracción física (FI) ítems: 19, 37, 55.
- Preocuparse (PR) ítems: 4, 23, 41, 59, 75,
- Hacerse ilusiones (HI) ítems: 7, 26, 44, 62, 78
- Falta de afrontamiento (NA) ítems: 8, 27, 45, 63, 79
- Reducción de la tensión (RT) ítems: 9, 28, 46, 64, 80.
- Ignorar el problema (IP) ítems: 12, 30, 48, 66
- Auto inculparse (CU) ítems: 13, 31, 49, 67
- Reservarlo para sí (RE) ítems: 14, 32, 50, 68.

Ítems : 80

Dirigido : De 12 a 18 años

### **Aspectos psicométricos**

La versión original del instrumento fue aplicada a 2041 adolescentes australianos, para el análisis de la validez de constructo, Frydenberg y Lewis emplearon el análisis factorial a través del método de los componentes principales con rotación oblicua oblmin. Obteniendo como resultado que las 18 escalas tuvieron validez de constructo, apoyándose así la existencia de dichas dimensiones. Respecto a la confiabilidad, el instrumento obtuvo coeficientes de consistencia interna oscilantes entre .54 y .84 ( $M = .71$ ) en la forma general.

Este instrumento cuenta con una versión adaptada en nuestro contexto, realizada a 1236 escolares Limeños por Canessa (2002) quien reportó validez de constructo medida tras el análisis factorial, hallando 18 sub escalas, tal como en la versión original de la prueba, que logran explicar el 67.6% de la varianza total. A su vez, es un instrumento que cuenta con confiabilidad alfa de cronbach en sus 18 sub escalas con valores que van desde .48 a .84.

En este trabajo a través de un estudio piloto dirigido a 80 adolescentes de cuarto y quinto de secundaria, se halló que la Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS) es un instrumento válido, pues reportó valores significativos ( $p < 0.01$ ) en todos sus ítems, en función al análisis ítem test de cada elemento con la estrategia de afrontamiento correspondiente, hallando valores oscilantes entre ,406\*\* a ,891\*\*. Igualmente, el resultado de la confiabilidad general alcanzó un coeficiente alfa de cronbach de (.907), señalando según George y Mallery (2003) un nivel excelente de confiabilidad en el instrumento, pues supera el 0.80.

### **Normas de corrección:**

El instrumento posee opción de respuesta tipo Likert variante desde 1=Nunca; 2= pocas veces; 3=algunas veces; 4= muchas veces y 5= siempre. No existe un puntaje total, por ende son sumados los ítems correspondientes a cada sub escala, en función a las opciones de respuesta presentadas anteriormente. Las dimensiones o sub escalas son las siguientes; Buscar apoyo social (AS), Buscar pertenencia (PE), Invertir en amigos íntimos (AI), Acción social (SO), Buscar apoyo espiritual (AE), Buscar ayuda profesional (AP),

Concentrarse en resolver el problema (RP), Esforzarse para tener éxito (ES), Fijarse en lo positivo (PO), Buscar diversiones relajantes (DR), Distracción física (FI), Preocuparse (PR), Hacerse ilusiones (HI), Falta de afrontamiento (NA), Reducción de la tensión (RT), Ignorar el problema (IP), Auto inculparse (CU) y Reservarlo para sí (RE).

### **La Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J)**

#### **Ficha técnica**

Autor	: Casullo
Año	: 2002
Procedencia	: Argentina
Adaptación al Perú	: Velásquez
Año de adaptación	: 2013
Duración	: 5 a 10 minutos.
Administración	: Individual o colectivo.
Dimensiones	: 4 (La escala general si cuenta con puntaje total).
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Control de situaciones: 1, 5, 10 y 13</li><li>• Vínculos psicosociales: 2, 8 y 11.</li><li>• Proyecto de vida: 3, 6 y 12.</li><li>• Aceptación de sí: 4, 7 y 9.</li></ul>
Ítems	: 13
Dirigido	: De 13 a 18 años

### **Aspectos psicométricos**

La versión original del instrumento fue aplicada a 1270 adolescentes argentinos, evidenciando que la prueba cuenta con validez de constructo, efectuado a través de un análisis factorial de componentes principales, con rotación varimax de sus elementos, dicho análisis arrojó una solución factorial final de cuatro factores que explicaban más del 50% de la varianza total. Igualmente, la confiabilidad total del instrumento resultó aceptable alcanzando un valor de 0.74. Por otro lado, este instrumento se encuentra adaptado a nuestro contexto por Velásquez (2013) quien tras un análisis de la prueba en adolescentes trujillanos, halló el BIEPS-J como un instrumento confiable con un coeficiente alfa general de .77 y con valores variantes del .5 al .74 para sus cuatro dimensiones. Por otro lado, el análisis de la validez reportó valores aceptables en la correlación ítem –test desde .24 a .47.

Igualmente, en este trabajo se realizó la valoración psicométrica del instrumento en mención por medio de un estudio piloto aplicado a 80 adolescentes, encontrándolo válido, pues se obtuvieron valores significativos ( $p < 0.01$ ) en todos sus ítems con valores oscilantes entre ,360\*\* a ,701\*\*. Así también, el resultado de la confiabilidad en la prueba alcanzó un coeficiente alfa de cronbach de (.803), señalando según George y Mallery (2003) un nivel excelente de confiabilidad en el instrumento, pues supera el 0.80.

### **Normas de corrección:**

La prueba cuenta opción de respuesta tipo Likert (En desacuerdo= 1; Ni de acuerdo ni en desacuerdo= 2 y De acuerdo= 3). Para la interpretación se suman las puntuaciones obtenidas en cada pregunta, cuenta con un puntaje mínimo de 13 y máximo de 39.

## **2.4. Procedimiento**

### **Recolección de datos**

- Se coordinó previamente con las autoridades de la institución educativa participante.
- Posteriormente, se elaboró un cronograma de evaluación para la recolección de los datos.
- Se aplicaron los instrumentos de evaluación para el estudio piloto, previa firma de consentimiento informado.
- Se elaboró el informe del estudio piloto.
- Se aplicaron los instrumentos de evaluación a la muestra final de la investigación, con previa autorización informada de los padres o apoderados.
- Aplicados los instrumentos se procedió con el control de calidad y la calificación respectiva de cada instrumento.
- Se eliminaron pruebas incompletas.
- Se introdujeron los datos al software seleccionado SPSS 24.
- Se analizaron los datos recopilados.
- Finalizando con el análisis, se elaboró una descripción y discusión de resultados obtenidos.

### **Plan de análisis**

- Los datos recopilados fueron analizados de manera cuantitativa, para lo cual se organizaron e implementaron bases de datos para cada variable estudiada en el programa SPSS 24.
- Se realizó el ajuste psicométrico de los instrumentos a través del análisis de la validez ítem test empleando el estadístico r de Pearson, alfa de cronbach para la confiabilidad por consistencia interna en los instrumentos empleados y percentiles de la Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J).
- Para el análisis descriptivo de variables se utilizó estadísticos de tendencia central, porcentajes y frecuencias.
- Seguidamente, se realizó la prueba de normalidad Kolmogorov – Smirnov, para determinar el tipo de distribución de los datos.
- Para el análisis de la relación entre las variables; estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico se empleó el estadístico no paramétrico correlación de Spearman, según lo hallado en la distribución de datos, cabe precisar que la composición de la variable “estrategias de afrontamiento” no tiene puntaje total, por tal razón el emplearla comprende el análisis de las 18 estrategias de afrontamiento que formulan los autores del instrumento en el manual de la prueba.

## 2.5. Consideraciones éticas

### **Coordinaciones previas:**

Primero se presentó una carta al director de la Institución Educativa José María Eguren, se pidió una entrevista; una vez aceptada la entrevista con el director de la institución, se explicaron los detalles de la investigación, así como los beneficios de los resultados; además, se aclararon dudas y los motivos del estudio, finalmente se definió la participación y se solicitó su colaboración para la aplicación del instrumento de investigación.

### **Presentación:**

La presentación ante los alumnos se llevó a cabo en la fecha previamente coordinada con el director y maestros tutores. Los alumnos se encontraban en sus respectivas aulas. Se inició la presentación saludando al tutor responsable y a los alumnos: Buenos días estimado profesor y alumnos, mi nombre es Estela Neira el motivo de mi visita es porque estoy desarrollando una investigación con propósito de desarrollar mi tesis de Licenciatura.

### **Consentimiento informado:**

El nombre del investigador principal es Estela Neira, ahora bien, en la reunión se ha coordinado con el director de la institución educativa, por ende los resultados serán entregados a dicha autoridad. El objetivo de la investigación es relacionar las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, las encuestas son anónimas; motivo por el cual pido a ustedes su colaboración respondiendo cada una de las preguntas. Cualquier información o inquietud les dejo mi email [estelacamila10@hotmail.com](mailto:estelacamila10@hotmail.com), desde ya mi

agradecimiento a cada uno de ustedes por su atenta colaboración. Cabe precisar que también se envió un documento de autorización a los padres de familia, deseando contar con su firma para la participación de su hijo (a) en la investigación.

### **Condiciones de aplicación:**

La aplicación fue coordinada con el director y se llevó a cabo en las aulas a horas de la mañana (previamente convenida con el director), aplicada por el mismo investigador Estela Neira, quien tendrá en cuenta la imposibilidad de divulgar la información a otras personas ajenas a lo convenido y se mantendrá el anonimato de la información. La aplicación de los instrumentos de investigación se inició aproximadamente a las 8:30 a.m., se inicia aplicando primero el cuestionario de estrategias de afrontamiento y en segundo lugar se aplica el cuestionario de bienestar psicológico, este acto tiene un tiempo total de 45 minutos aproximadamente. El proceso de aplicación fue de dos semanas aproximadamente.

### **Instrucciones:**

Del cuestionario de estrategias de afrontamiento:

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 éste cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas difíciles. En cada afirmación debes marcar una X debajo de la letra A, B, C, D



o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que creas que se ajusta mejor a tu forma de actuar, según los siguientes criterios:

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

Del cuestionario de bienestar psicológico:

Estimados adolescentes, la finalidad de esta encuesta es recoger información acerca del bienestar psicológico. Lea las siguientes preguntas y marque con un aspa “X” la respuesta correspondiente.

#### **Aplicación del consentimiento informado:**

En esta parte se aplica el consentimiento informado a los alumnos participantes. Para dicho aspecto se envió de forma previa el documento del consentimiento informado para que se cuente con también con la autorización de los padres de familia de los alumnos.

### **CAPÍTULO III. RESULTADOS**

A continuación se procede a presentar los resultados obtenidos tras el análisis de datos, dichas evidencias son expuestas a través de figuras y tablas:

### Análisis descriptivo

En la tabla 3 se aprecia la descripción de la variable estrategia de afrontamiento según niveles, dando a conocer que la mayoría de estrategias de afrontamiento analizadas predominan en el nivel promedio de uso, con excepción de la estrategia búsqueda de apoyo espiritual donde se aprecia predominancia tanto del nivel bajo en el 50% de los participantes. A su vez, se muestra que las estrategias de afrontamiento con mayor proporción en el nivel alto de uso son; Esforzarse para tener éxito (32.7%), Concentrarse en resolver el problema (30.4%) y Fijarse en lo positivo (30.4%). Mientras que, las estrategias menos empleadas, es decir aquellas utilizadas con mayor proporción en el nivel bajo son; buscar apoyo espiritual (50%), ignorar el problema (29.2%) y falta de afrontamiento (28.6%).

Tabla 3

*Estrategias de afrontamiento en adolescentes de 4to y 5to de secundaria, según niveles*

Estrategias de afrontamiento	Niveles					
	Bajo		Promedio		Alto	
	Fr	%	Fr	%	Fr	%
Buscar apoyo social (AS)	35	20.8	93	55.4	40	23.8
Buscar pertenencia (PE)	41	24.4	83	49.4	44	26.2
Invertir en amigos íntimos (AI)	41	24.4	88	52.4	39	23.2
Acción social (SO)	34	20.2	96	57.1	38	22.6
Buscar apoyo espiritual (AE)	84	50	76	45.2	8	4.8
Buscar ayuda profesional (AP)	36	21.4	92	54.8	40	23.8
Concentrarse en resolver el problema (RP)	45	26.8	72	42.9	51	30.4
Esforzarse para tener éxito (ES)	34	20.2	79	47	55	32.7
Fijarse en lo positivo (PO)	43	25.6	74	44	51	30.4

Buscar diversiones relajantes (DR)	27	16.1	103	61.3	38	22.6
Distracción física (FI)	39	23.2	89	53	40	23.8
Preocuparse (PR)	41	24.4	88	52.4	39	23.2
Hacerse ilusiones (HI)	33	19.6	90	53.6	45	26.8
Falta de afrontamiento (NA)	48	28.6	74	44	46	27.4
Reducción de la tensión (RT)	38	22.6	83	49.4	47	28
Ignorar el problema (IP)	49	29.2	71	42.3	48	28.6
Auto inculparse (CU)	33	19.6	100	59.5	35	20.8
Reservarlo para sí (RE)	35	20.8	84	50	49	29.2

En la tabla 4, se aprecia que en mayor proporción, los participantes del estudio perciben su bienestar psicológico en un nivel promedio (57.1%). No obstante, un 23.2% de los entrevistados perciben bajos niveles en dicha variable.

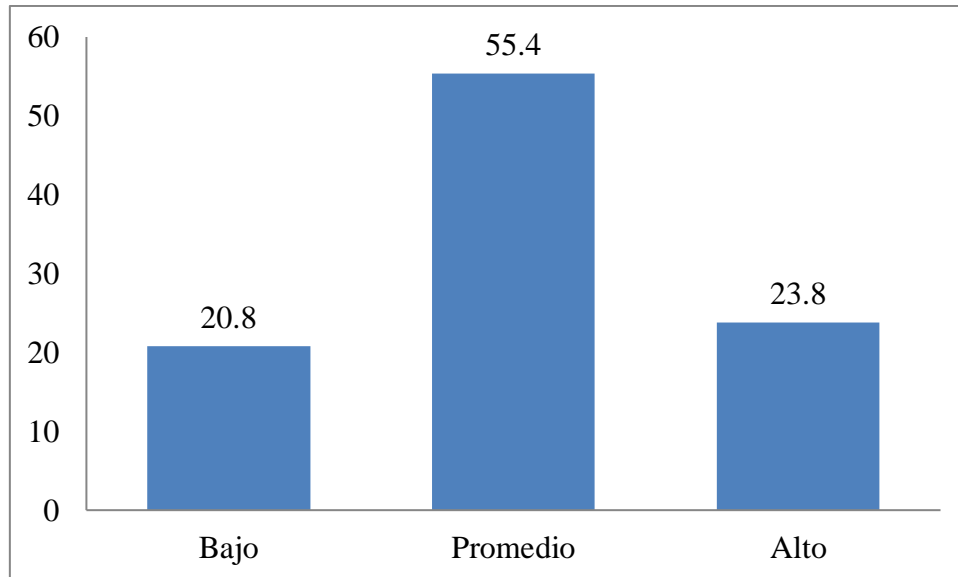
Tabla 4

*Bienestar psicológico en adolescentes de 4to y 5to de secundaria, según niveles*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
	Fr	%
Bajo	39	23.2
Promedio	96	57.1
Alto	33	19.6
Total	168	100.0

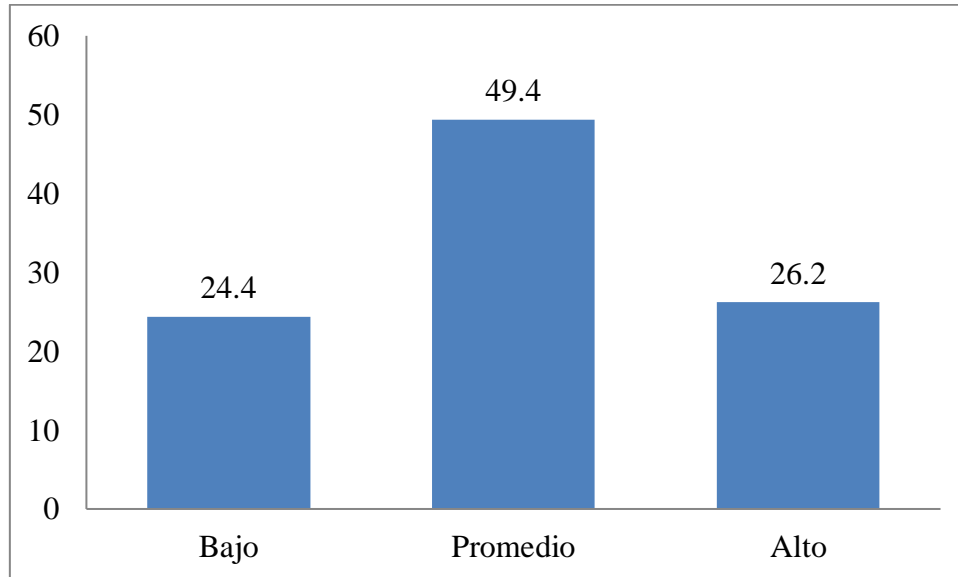
Una vez identificados los niveles para cada variable a través del puntaje hallado en los evaluados en función a los baremos (Anexo 3). Se elaboraron las figuras a fin de explicar de forma gráfica, los resultados por cada variable. Detallándose a continuación:

La figura 1 presenta los resultados relacionados a los niveles de búsqueda de apoyo social en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 55.4%.



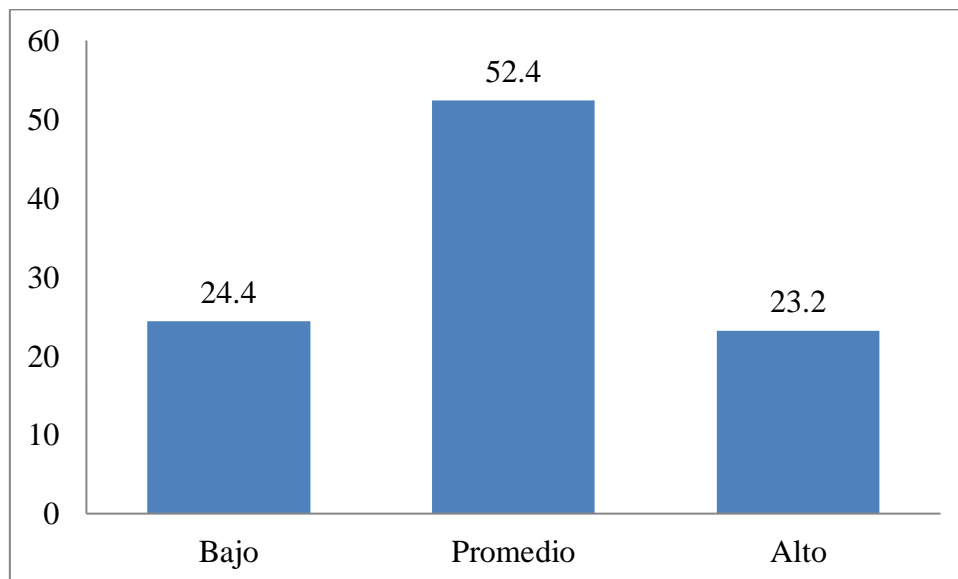
*Figura 1.* Niveles de búsqueda de apoyo social en adolescentes de 4to y 5to de secundaria.

La figura 2 presenta los resultados relacionados a los niveles de búsqueda de pertenencia en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 49.4%.



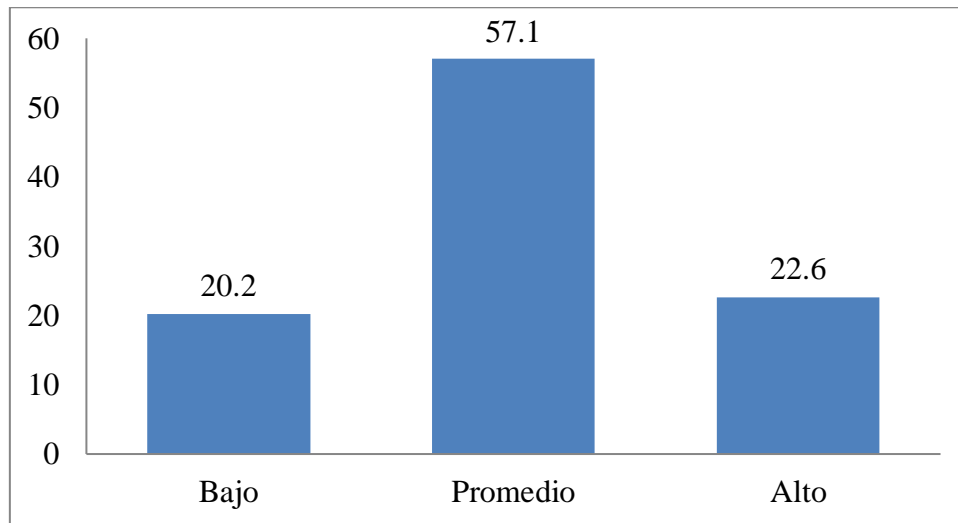
*Figura 2.* Niveles de búsqueda de pertenencia en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 3 presenta los resultados relacionados a los niveles de la estrategia invertir en amigos íntimos en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 52.4%.



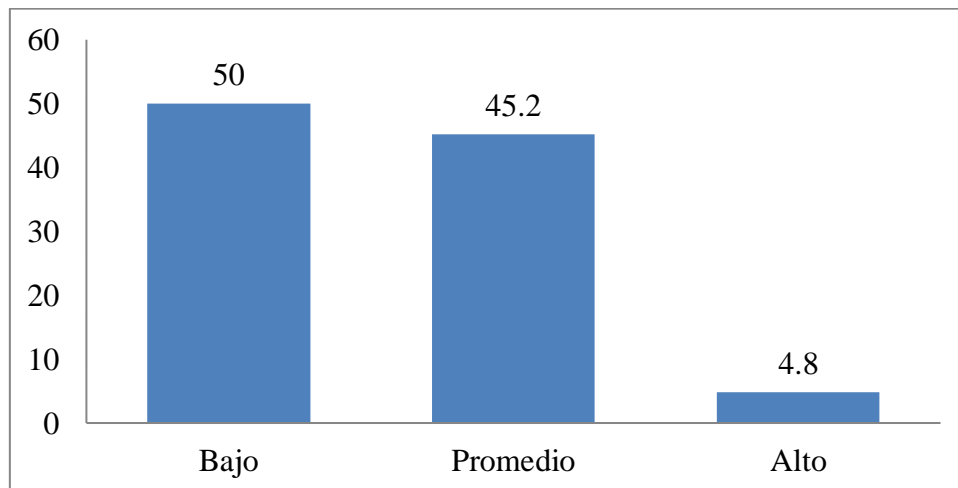
*Figura 3.* Niveles de estrategia de invertir en amigos íntimos en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 4 presenta los resultados relacionados a los niveles de acción social en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 57.1%.



*Figura 4.* Niveles de acción social en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 5 presenta los resultados relacionados a los niveles de búsqueda de apoyo espiritual en la muestra de investigación predominando el nivel bajo con 50%.



*Figura 5.* Niveles de búsqueda de apoyo espiritual en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 6 presenta los resultados relacionados a los niveles de búsqueda de ayuda profesional en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 54.8%.

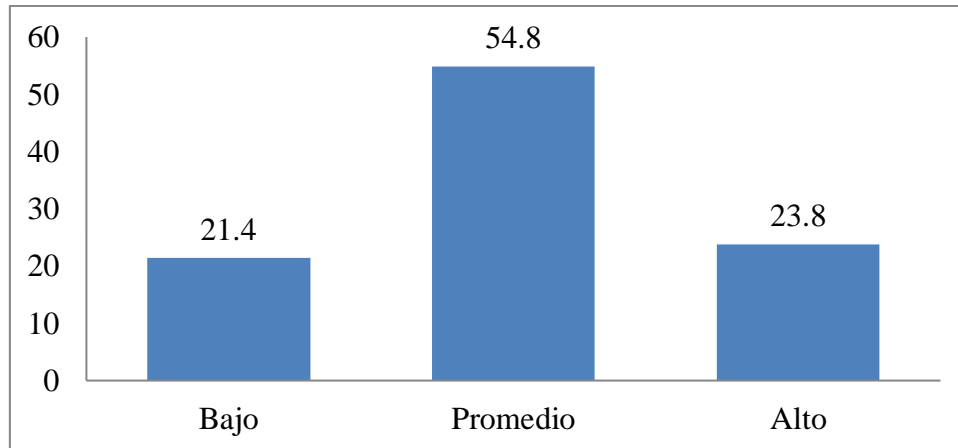


Figura 6. Niveles de búsqueda de ayuda profesional en adolescentes de 4to y 5to de secundaria.

La figura 7 presenta los resultados relacionados a los niveles de concentración en resolver el problema en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 42.9%.

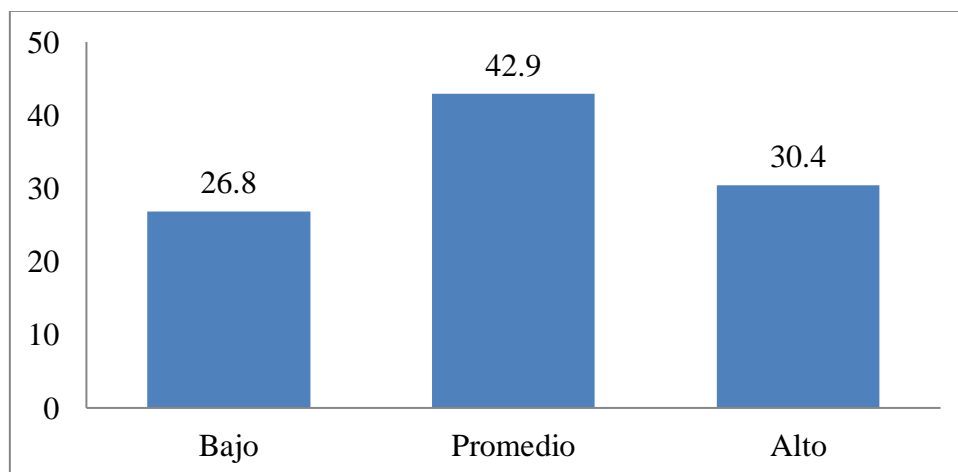
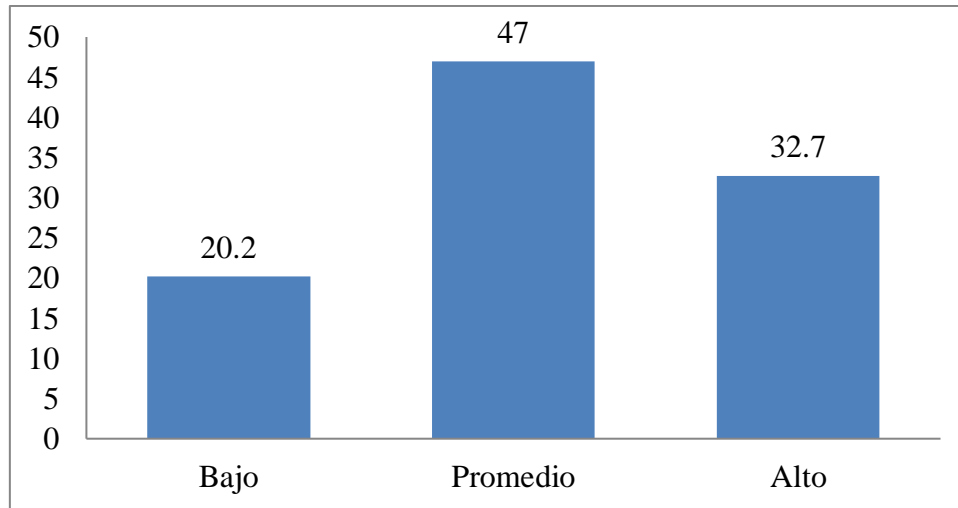


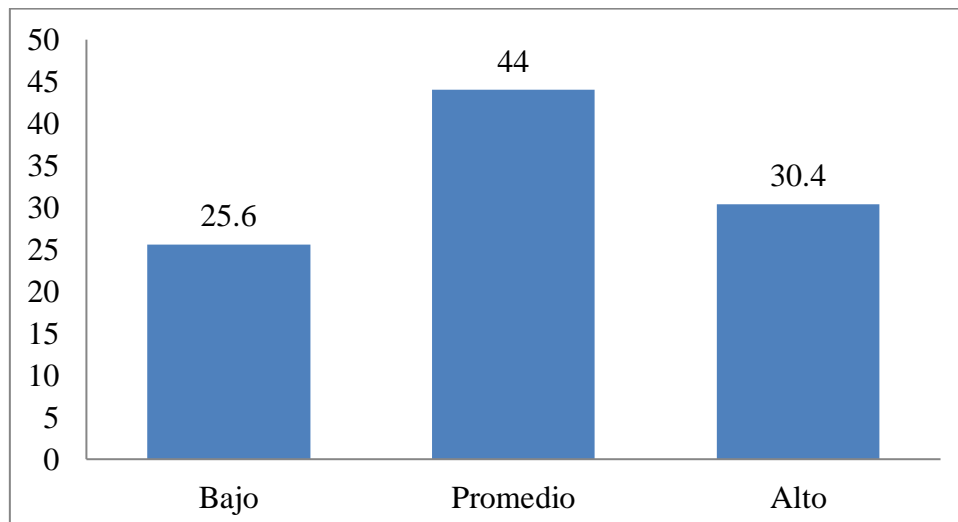
Figura 7. Niveles de concentración en resolver el problema en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 8 presenta los resultados relacionados a los niveles de esfuerzo para tener éxito en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 47%.



*Figura 8.* Niveles de esfuerzo para tener éxito en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

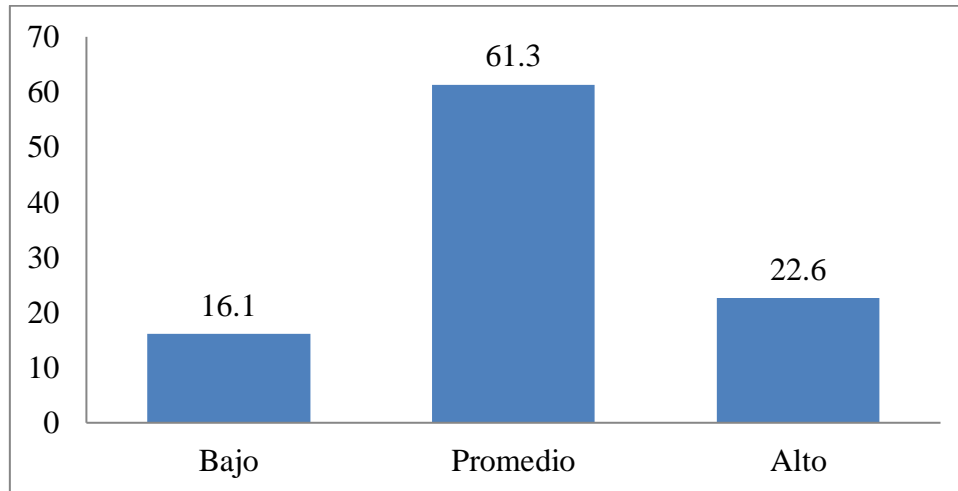
La figura 9 presenta los resultados relacionados a los niveles de la estrategia fijarse en lo positivo en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 44%.



*Figura 9.* Niveles de la estrategia fijarse en lo positivo en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

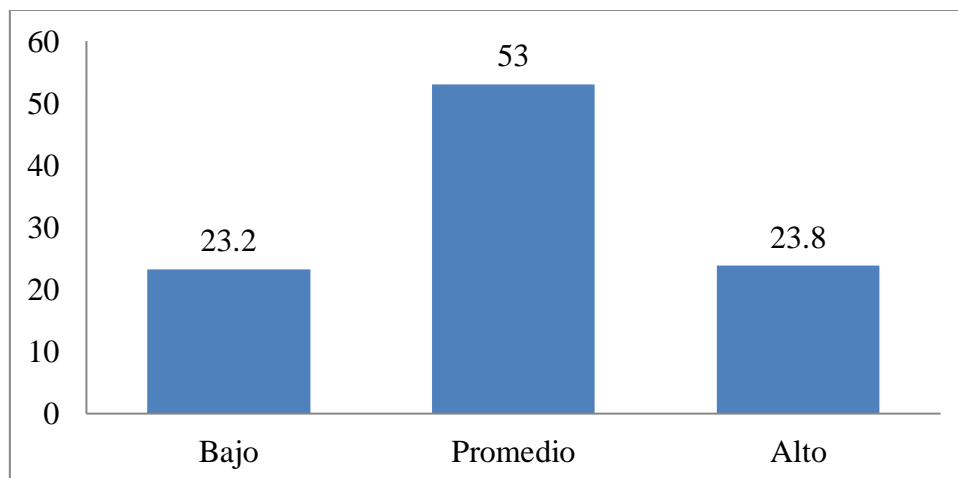


La figura 10 presenta los resultados relacionados a los niveles de búsqueda de diversiones relajantes en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 61.3%.



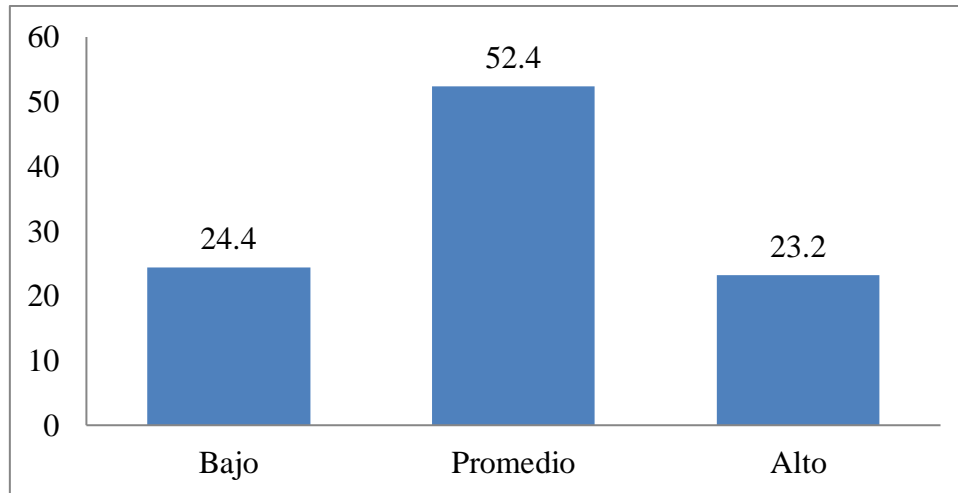
*Figura 10.* Niveles de búsqueda de diversiones relajantes en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 11 presenta los resultados relacionados a los niveles de distracción física en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 53%.



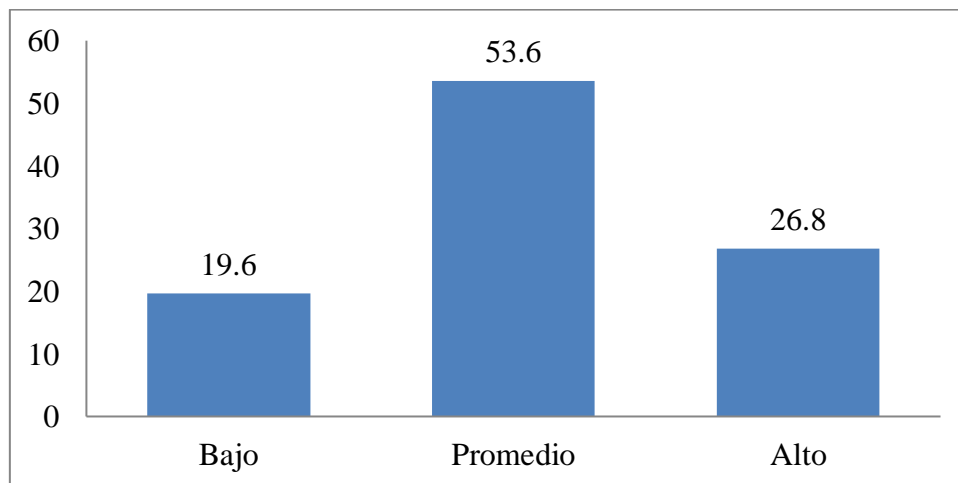
*Figura 11.* Niveles de distracción física en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 12 presenta los resultados relacionados a los niveles de preocupación en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 52.4%.



*Figura 12.* Niveles de preocupación en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 13 presenta los resultados relacionados a los niveles de la estrategia hacerse ilusiones en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 53.6%.



*Figura 13.* Niveles de la estrategia hacerse ilusiones en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 14 presenta los resultados relacionados a los niveles de falta de afrontamiento en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 44%.

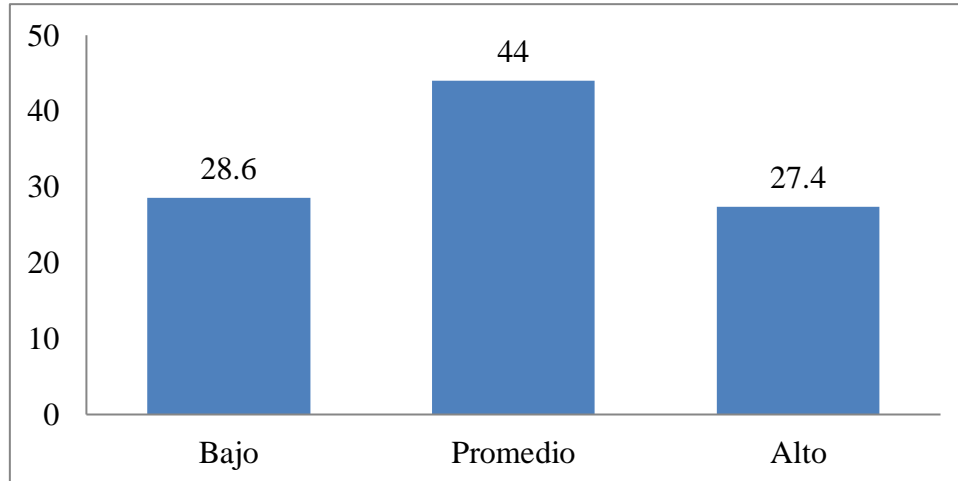


Figura 14. Falta de afrontamiento en adolescentes de 4to y 5to de secundaria, según niveles.

La figura 15 presenta los resultados relacionados a los niveles de reducción de la tensión en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 49.4%.

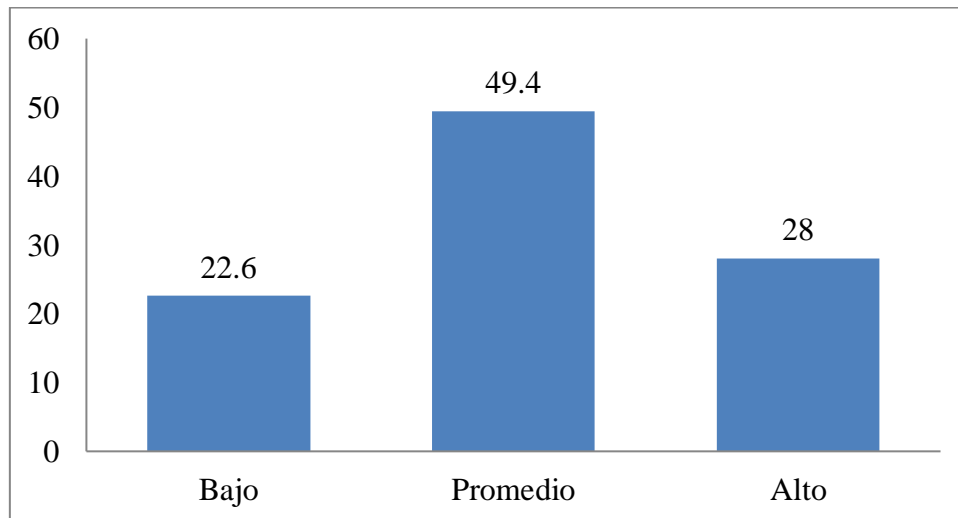


Figura 15. Niveles de reducción de la tensión en adolescentes de 4to y 5to de secundaria.

La figura 16 presenta los resultados relacionados a los niveles de la estrategia ignorar el problema en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 42.3%.

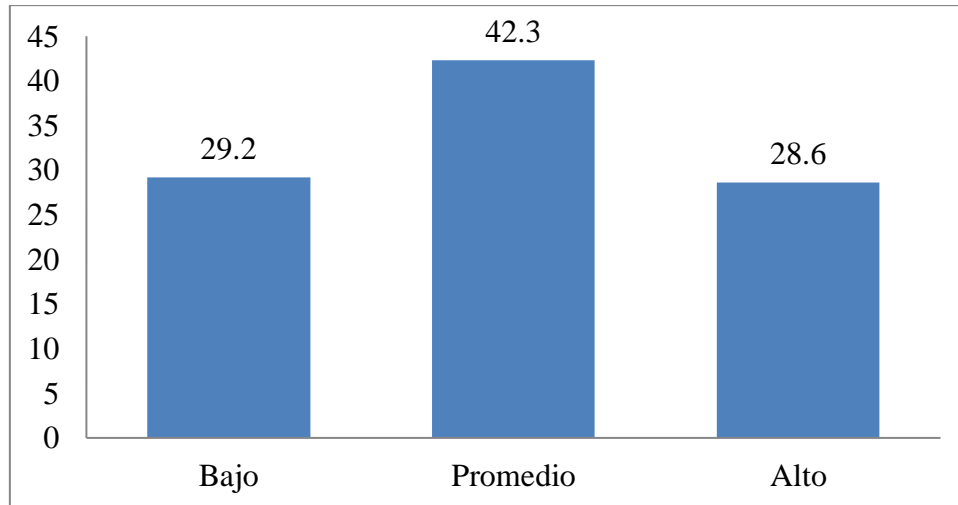


Figura 16. Ignorar el problema en adolescentes de 4to y 5to de secundaria, según niveles

La figura 17 presenta los resultados relacionados a los niveles de auto culpa en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 59.5%.

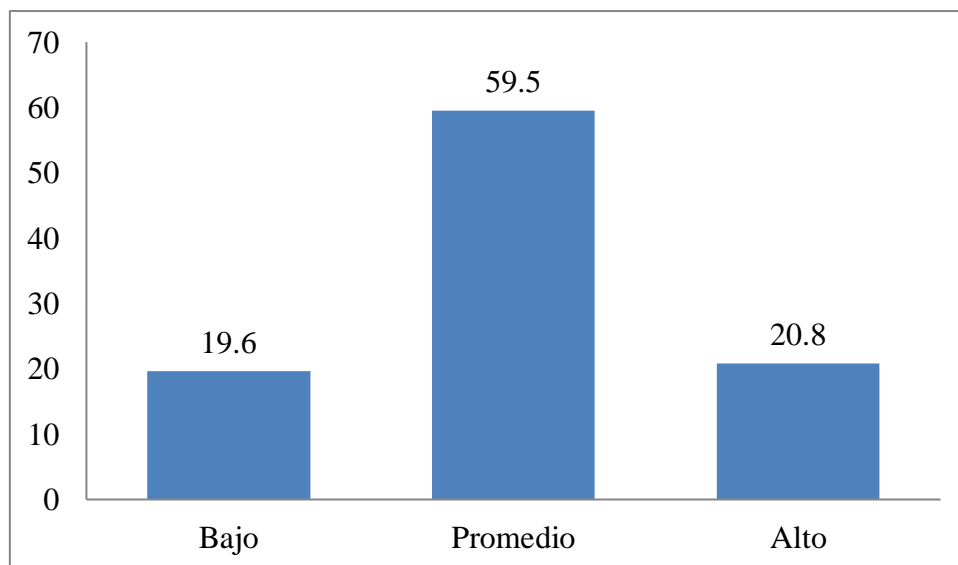
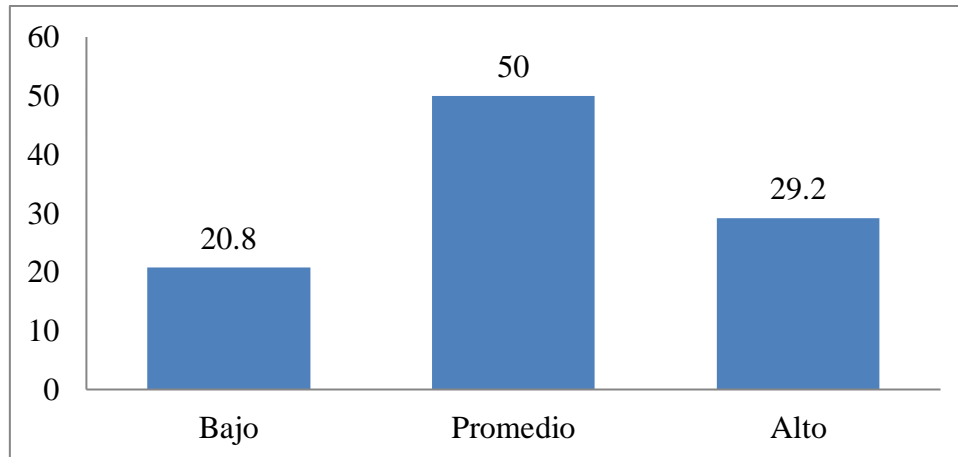


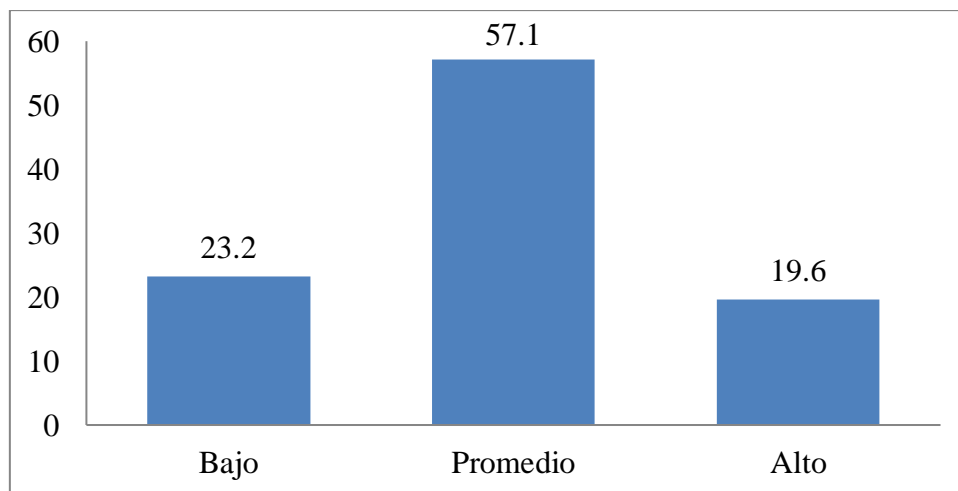
Figura 17. Niveles de auto culpa en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 18 presenta los resultados relacionados a los niveles de la estrategia reservarlo para sí en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 50%.



*Figura 18.* Niveles de la estrategia reservarlo para sí en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

La figura 19 presenta los resultados relacionados a los niveles de bienestar psicológico en la muestra de investigación predominando el nivel promedio con 57.1%.



*Figura 19.* Niveles de bienestar psicológico en adolescentes de 4to y 5to de secundaria

### **Estadísticos de ajuste a la normalidad**

En este apartado se procedió a determinar si los datos se ajustan a la normalidad, en ese sentido, la tabla 5 da a conocer que todas las escalas de afrontamiento y la variable bienestar psicológico con sus dimensiones, obtienen puntajes  $p$  menores a .05, que no se ajustan a la normalidad, por tal motivo, la prueba estadística para hallar la relación entre las variables en mención, fue de tipo no paramétrica, empleando específicamente el estadístico Rho de Spearman.

Tabla 5

*Prueba de normalidad de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*

Variables	Kolmogorov- Smirnov	gl	Sig.
Bienestar psicológico	0.165	168	0.000
Control de situaciones	0.182	168	0.000
Vínculos psicosociales	0.214	168	0.000
Proyecto de vida	0.279	168	0.000
Aceptación de sí	0.192	168	0.000
Buscar apoyo social (AS)	0.072	168	0.031
Buscar pertenencia (PE)	0.097	168	0.001
Invertir en amigos íntimos (AI)	0.073	168	0.028
Acción social (SO)	0.125	168	0.000
Buscar apoyo espiritual (AE)	0.110	168	0.000
Buscar ayuda profesional (AP)	0.077	168	0.017
Concentrarse en resolver el problema (RP)	0.083	168	0.007
Esforzarse para tener éxito (ES)	0.081	168	0.010
Fijarse en lo positivo (PO)	0.091	168	0.002
Buscar diversiones relajantes (DR)	0.096	168	0.001
Distracción física (FI)	0.098	168	0.000
Preocuparse (PR)	0.089	168	0.002
Hacerse ilusiones (HI)	0.094	168	0.001
Falta de afrontamiento (NA)	0.129	168	0.000
Reducción de la tensión (RT)	0.166	168	0.000
Ignorar el problema (IP)	0.107	168	0.000
Auto inculparse (CU)	0.117	168	0.000
Reservarlo para sí (RE)	0.120	168	0.000

\* $p > 0,05$ : No existe normalidad en la distribución de puntajes de las variables.

### Estadísticos inferenciales

Los resultados de la tabla 6, señalan correlación estadísticamente significativa y positiva de nivel débil entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento; buscar apoyo social ( $p < .05$ ;  $rho .188^*$ ), invertir en amigos íntimos ( $p < .01$ ;  $rho .268^{**}$ ), concentrarse en resolver el problema ( $p < .01$ ;  $rho .391^{**}$ ), esforzarse para tener éxito ( $p < .01$ ;  $rho .272^{**}$ ), fijarse en lo positivo ( $p < .01$ ;  $rho .242^{**}$ ), distracción física ( $p < .01$ ;  $rho .250^{**}$ ) y preocuparse ( $p < .01$ ;  $rho .250^{**}$ ).

Por otro lado, el análisis evidenció relación estadísticamente significativa y negativa, de nivel débil entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento; falta de afrontamiento ( $p < .01$ ;  $rho -.264^{**}$ ), reducción de la tensión ( $p < .01$ ;  $rho -.236^{**}$ ), auto inculparse ( $p < .01$ ;  $rho -.260^{**}$ ) y reservarlo para sí ( $p < .05$ ;  $rho -.160^*$ ).

Decisión estadística:

El valor de la significancia  $p$  es menor a 0,05, para la relación entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento: buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse y reservarlo para sí. Por ello se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Es decir: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

No se reportó relación estadísticamente significativa entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento: buscar pertenencia, Acción social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional.

Tabla 6

*Correlación Rho de Spearman entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*

Estrategias de afrontamiento	Bienestar psicológico	
	Rho	Sig.
Buscar apoyo social (AS)	.188*	0.015
Buscar pertenencia (PE)	.073	0.349
Invertir en amigos íntimos (AI)	.268**	0.000
Acción social (SO)	.101	0.192
Buscar apoyo espiritual (AE)	.021	0.792
Buscar ayuda profesional (AP)	.094	0.226
Concentrarse en resolver el problema (RP)	.391**	0.000
Esforzarse para tener éxito (ES)	.272**	0.000
Fijarse en lo positivo (PO)	.242**	0.002
Buscar diversiones relajantes (DR)	.150	0.052
Distracción física (FI)	.250**	0.001
Preocuparse (PR)	.250**	0.001
Hacerse ilusiones (HI)	.015	0.846
Falta de afrontamiento (NA)	-.264**	0.001
Reducción de la tensión (RT)	-.236**	0.002
Ignorar el problema (IP)	-.151	0.051
Auto inculparse (CU)	-.260**	0.001
Reservarlo para sí (RE)	-.163*	0.035

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Los resultados en la tabla 7 señalan correlación estadísticamente significativa y positiva, de nivel débil entre la dimensión control de situaciones y las estrategias de afrontamiento; invertir en amigos íntimos ( $p < .05$ ;  $\rho .157^*$ ), concentrarse en resolver el problema ( $p < .01$ ;  $\rho .372^{**}$ ) y esforzarse para tener éxito ( $p < .05$ ;  $\rho .162^*$ ).



Por otro lado se halló correlación significativa y negativa, de nivel débil entre la dimensión control de situaciones y la falta de afrontamiento ( $p < .05$ ;  $\rho = -.166^*$ ) y reducción de la tensión ( $p < .01$ ;  $\rho = -.216^{**}$ ).

Decisión estadística:

El valor de la significancia  $p$  es menor a 0,05, para la relación entre el control de situaciones y las estrategias de afrontamiento: invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, falta de afrontamiento y reducción de la tensión. Por ello se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Es decir: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión control de situaciones en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren-Barranco, 2018.

Tabla 7

*Correlación entre estrategias de afrontamiento y control de situaciones*

Estrategias de afrontamiento	Control de situaciones	
	Rho	Sig.
Buscar apoyo social (AS)	.074	0.338
Buscar pertenencia (PE)	-.024	0.755
Invertir en amigos íntimos (AI)	.157*	0.042
Acción social (SO)	0.045	0.565
Buscar apoyo espiritual (AE)	-.040	0.607
Buscar ayuda profesional (AP)	.064	0.409
Concentrarse en resolver el problema (RP)	.372**	0.000
Esforzarse para tener éxito (ES)	.162*	0.036
Fijarse en lo positivo (PO)	.098	0.204
Buscar diversiones relajantes (DR)	.033	0.670
Distracción física (FI)	.136	0.080

Preocuparse (PR)	.144	0.063
Hacerse ilusiones (HI)	-.109	0.159
Falta de afrontamiento (NA)	-.166*	0.032
Reducción de la tensión (RT)	-.216**	0.005
Ignorar el problema (IP)	-.085	0.274
Auto inculparse (CU)	-.117	0.132
Reservarlo para sí (RE)	-.070	0.366

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Descripción del grado de relación entre las variables:

La tabla 8 señala correlación estadísticamente significativa y positiva, de nivel débil entre la dimensión vínculos psicosociales y las estrategias de afrontamiento; buscar apoyo social ( $p < .05$ ;  $rho .153^*$ ), invertir en amigos íntimos ( $p < .01$ ;  $rho .289^{**}$ ), esforzarse para tener éxito ( $p < .05$ ;  $rho .165^*$ ) y preocuparse ( $p < .05$ ;  $rho .160^*$ ).

Por otro lado se halló correlación significativa y negativa, de nivel débil entre vínculos psicosociales y la estrategia auto inculparse ( $p < .05$ ;  $rho -.155^*$ ).

Decisión estadística:

El valor de la significancia  $p$  es menor a 0,05, para la relación entre vínculos psicosociales y las estrategias de afrontamiento: buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, esforzarse para tener éxito, preocuparse y auto inculparse. Por ello se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Es decir: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión vínculos psicosociales en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

Tabla 8

*Correlación entre estrategias de afrontamiento y vínculos psicosociales*

Estrategias de afrontamiento	Vínculos psicosociales	
	Rho	Sig.
Buscar apoyo social (AS)	.153*	0.048
Buscar pertenencia (PE)	.149	0.054
Invertir en amigos íntimos (AI)	.289**	0.000
Acción social (SO)	.121	0.119
Buscar apoyo espiritual (AE)	.062	0.424
Buscar ayuda profesional (AP)	.076	0.327
Concentrarse en resolver el problema (RP)	.142	0.067
Esforzarse para tener éxito (ES)	.165*	0.033
Fijarse en lo positivo (PO)	.143	0.065
Buscar diversiones relajantes (DR)	.125	0.107
Distracción física (FI)	.080	0.300
Preocuparse (PR)	.160*	0.038
Hacerse ilusiones (HI)	.116	0.134
Falta de afrontamiento (NA)	-.102	0.190
Reducción de la tensión (RT)	-.054	0.489
Ignorar el problema (IP)	-.054	0.483
Auto inculparse (CU)	-.155*	0.045
Reservarlo para sí (RE)	-.113	0.145

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 9 se muestra correlación estadísticamente significativa y positiva, de nivel débil entre la dimensión proyectos de vida y las estrategias de afrontamiento; invertir en amigos íntimos ( $p < .05$ ;  $rho .154^*$ ), concentrarse en resolver el problema ( $p < .01$ ;  $rho .307^{**}$ ), esforzarse para tener éxito ( $p < .01$ ;  $rho .276^{**}$ ), fijarse en lo positivo ( $p < .01$ ;  $rho .258^{**}$ ), distracción física ( $p < .05$ ;  $rho .185^*$ ) y preocuparse ( $p < .01$ ;  $rho .276^{**}$ ).

Por otro lado se halló correlación significativa y negativa, de nivel débil entre proyectos de vida y las estrategias; falta de afrontamiento ( $p < .01$ ;  $rho -.208^{**}$ ), reducción de la tensión ( $p < .05$ ;  $rho -.167^*$ ), ignorar el problema ( $p < .05$ ;  $rho -.174^*$ ) y auto inculparse ( $p < .05$ ;  $rho -.179^*$ ).

Decisión estadística:

El valor de la significancia p es menor a 0,05, para la relación entre proyecto de vida y las estrategias de afrontamiento: invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema y auto inculparse. Por ello se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Es decir: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión proyectos de vida en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

Tabla 9

*Correlación entre estrategias de afrontamiento y proyectos de vida*

Estrategias de afrontamiento	Proyectos de vida	
	Rho	Sig.
Buscar apoyo social (AS)	.062	0.427
Buscar pertenencia (PE)	.024	0.754
Invertir en amigos íntimos (AI)	.154*	0.047
Acción social (SO)	.030	0.698
Buscar apoyo espiritual (AE)	.038	0.628
Buscar ayuda profesional (AP)	.021	0.790
Concentrarse en resolver el problema (RP)	.307**	0.000
Esforzarse para tener éxito (ES)	.276**	0.000
Fijarse en lo positivo (PO)	.258**	0.001
Buscar diversiones relajantes (DR)	.134	0.083
Distracción física (FI)	.185*	0.017
Preocuparse (PR)	.276**	0.000
Hacerse ilusiones (HI)	.002	0.979
Falta de afrontamiento (NA)	-.208**	0.007
Reducción de la tensión (RT)	-.167*	0.031
Ignorar el problema (IP)	-.174*	0.024
Auto inculparse (CU)	-.179*	0.020
Reservarlo para sí (RE)	-.060	0.440

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Los resultados de la tabla 10 señalan correlación estadísticamente significativa y positiva, de nivel débil entre la dimensión aceptación de sí y las estrategias de afrontamiento; buscar apoyo social ( $p < .05$ ;  $rho .154^*$ ), invertir en amigos íntimos ( $p < .05$ ;  $rho .193^*$ ), concentrarse en resolver el problema ( $p < .01$ ;  $rho .270^{**}$ ), esforzarse para tener éxito ( $p < .05$ ;  $rho .195^*$ ), fijarse en lo positivo ( $p < .05$ ;  $rho .197^*$ ), buscar diversiones relajantes ( $p < .05$ ;  $rho .169^*$ ), distracción física ( $p < .01$ ;  $rho .375^{**}$ ) y preocuparse ( $p < .05$ ;  $rho .181^*$ ).

Por otro lado, se halló correlación significativa y negativa, de nivel débil entre la aceptación de sí y las estrategias; falta de afrontamiento ( $p < .01$ ;  $rho -.245^{**}$ ), reducción de la tensión ( $p < .01$ ;  $rho -.204^{**}$ ), auto inculparse ( $p < .01$ ;  $rho -.304^{**}$ ) y reservarlo para sí ( $p < .05$ ;  $rho -.159^*$ ).

Decisión estadística:

El valor de la significancia  $p$  es menor a 0,05, para la relación entre aceptación de sí y las estrategias de afrontamiento: buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse y reservarlo para sí. Por ello se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Es decir: Existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento y la dimensión aceptación de sí en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

Tabla 10

*Correlación entre estrategias de afrontamiento y aceptación de sí*

Estrategias de afrontamiento	Aceptación de sí	
	Rho	Sig.
Buscar apoyo social (AS)	.154*	0.047
Buscar pertenencia (PE)	.048	0.536
Invertir en amigos íntimos (AI)	.193*	0.012
Acción social (SO)	.058	0.458
Buscar apoyo espiritual (AE)	.025	0.751
Buscar ayuda profesional (AP)	.099	0.200
Concentrarse en resolver el problema (RP)	.270**	0.000
Esforzarse para tener éxito (ES)	.195*	0.011
Fijarse en lo positivo (PO)	.197*	0.011
Buscar diversiones relajantes (DR)	.169*	0.029
Distracción física (FI)	.375**	0.000
Preocuparse (PR)	.181*	0.019
Hacerse ilusiones (HI)	.003	0.971
Falta de afrontamiento (NA)	-.245**	0.001
Reducción de la tensión (RT)	-.204**	0.008
Ignorar el problema (IP)	-.137	0.077
Auto inculparse (CU)	-.304**	0.000
Reservarlo para sí (RE)	-.159*	0.039

\*\* La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

\*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

## **CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

### **4.1 Discusión**

Las variables bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, resultan ser elementos de suma importancia, más aun sí se logran estudiar en poblaciones como el sector adolescente, pues reflejarían la atención a un grupo de amplia relevancia para el desarrollo de nuestro país, en tal sentido, en este capítulo se presentan los hallazgos más significativos respecto a las variables referidas, en un grupo de 168 adolescentes de ambos sexos, de 4to y 5to grado de nivel de secundario de la Institución Educativa Pública José María Eguren del distrito de Barranco. Los hallazgos son discutidos bajo el siguiente orden; hipótesis general y sus sustentos respectivos, posteriormente las

hipótesis específicas que explican la relación entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico, finalmente se fundamentan las hipótesis descriptivas comparándolas con estudios previos.

Atendiendo a lo expuesto, se propuso como objetivo general, determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018, para efectos del análisis se aplicó previamente la prueba de ajuste a la normalidad Kolmogorov Smirnov, obteniendo datos no paramétricos, por ende se hizo uso del estadístico Rho de Spearman, el cual dio a conocer correlación estadísticamente significativa y positiva entre bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento; buscar apoyo social ( $p < .05$ ;  $\rho .188^*$ ), invertir en amigos íntimos ( $p < .01$ ;  $\rho .268^{**}$ ), concentrarse en resolver el problema ( $p < .01$ ;  $\rho .391^{**}$ ), esforzarse para tener éxito ( $p < .01$ ;  $\rho .272^{**}$ ), fijarse en lo positivo ( $p < .01$ ;  $\rho .242^{**}$ ), distracción física ( $p < .01$ ;  $\rho .250^{**}$ ) y preocuparse ( $p < .01$ ;  $\rho .250^{**}$ ). Estos datos permiten colegir que a mayor bienestar psicológico mayor será la presencia de las estrategias de afrontamiento descritas anteriormente, dada la relación directamente proporcional presentada. A su vez, el análisis evidenció relación estadísticamente significativa, pero negativa entre bienestar psicológico y las estrategias; falta de afrontamiento ( $p < .01$ ;  $\rho -.264^{**}$ ), reducción de la tensión ( $p < .01$ ;  $\rho -.236^{**}$ ), auto inculparse ( $p < .01$ ;  $\rho -.260^{**}$ ) y reservarlo para sí ( $p < .05$ ;  $\rho -.160^*$ ) evidenciando una relación inversamente proporcional entre el bienestar psicológico y las estrategias señaladas. La información obtenida respecto al objetivo general de la investigación permite aceptar la hipótesis



general de investigación y rechazar la hipótesis nula, dado que se evidencian valores significativos en la correlación del bienestar psicológico con once de las dieciocho estrategias estudiadas.

Los resultados obtenidos, se respaldan a nivel nacional en la investigación de Gutiérrez y Veliz (2018) la cual fue dirigida hacia adolescentes de Lima Sur, dando a notar relación significativa ( $p < .01$ ) entre bienestar psicológico y las estrategias; concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, reservarlo para sí y auto inculparse. Pese a ello, cabe precisar que los datos reportados en el estudio de Gutiérrez y Veliz (2018) respecto a la estrategia “buscar apoyo espiritual” suelen ser significativos en relación al bienestar psicológico, no obstante se contraponen a lo encontrado en esta investigación, lo cual puede explicarse dado que la prueba de bienestar psicológico empleada por los investigadores en mención fue distinta a la utilizada en este estudio, a su vez resulta importante considerar que la procedencia de la institución educativa en ambas investigaciones es diversa, pues en el trabajo antecesor los adolescentes provienen de un colegio privado, mientras que en la presente investigación los datos corresponden a escolares de un colegio nacional, razones contextuales que sustentan las pequeñas diferencias encontradas.

A nivel internacional, las evidencias encontradas se sostienen en la investigación formulada por Contini, Coronel, Levin y Estévez (2003) en Argentina, hacia adolescentes con edades entre 15 a 18 años, haciendo uso de los mismos instrumentos

aplicados en este estudio, dando como resultado que el bienestar psicológico se relaciona significativamente ( $p < .05$ ) con la gran mayoría de estrategias de afrontamiento, exceptuando las siguientes; hacerse ilusiones, acción social, buscar ayuda profesional y buscar diversiones relajantes, datos muy similares con lo reportado en esta investigación.

Por otro lado, el presente trabajo también planteó por finalidad establecer la relación entre estrategias de afrontamiento y cada una de las dimensiones del bienestar psicológico, detallando dichos hallazgos a continuación:

Con referencia a la dimensión control de situaciones, se encontró correlación estadísticamente significativa y positiva con las estrategias de afrontamiento; invertir en amigos íntimos ( $p < .05$ ;  $rho .157^*$ ), concentrarse en resolver el problema ( $p < .01$ ;  $rho .372^{**}$ ) y esforzarse para tener éxito ( $p < .05$ ;  $rho .162^*$ ). Igualmente, se evidenciaron correlaciones significativas pero negativas con la falta de afrontamiento ( $p < .05$ ;  $rho -.166^*$ ) y reducción de la tensión ( $p < .01$ ;  $rho -.216^{**}$ ).

Los datos referidos permiten aceptar la primera hipótesis específica de investigación, pues se cumple la relación entre la dimensión control de situaciones y cinco de las dieciocho estrategias de afrontamiento estudiadas.

Igualmente, en Lima Aubert (2017) realizó un estudio en adolescentes con cáncer, hallando correlaciones significativas entre el control de situaciones y las estrategias; concentrarse en resolver el problema ( $p < .05$ ) y fijarse en lo positivo ( $p < .01$ ). Estos datos revelan coincidencias entre el estudio antecedente y lo reportado en la investigación.

Respecto a la dimensión vínculos psicosociales, obtiene correlación estadísticamente significativa y positiva con las estrategias de afrontamiento; buscar apoyo social ( $p < .05$ ;  $\rho .153^*$ ), invertir en amigos íntimos ( $p < .01$ ;  $\rho .289^{**}$ ), esforzarse para tener éxito ( $p < .05$ ;  $\rho .165^*$ ) y preocuparse ( $p < .05$ ;  $\rho .160^*$ ). A su vez se dio a conocer correlación significativa pero negativa con la estrategia auto inculparse ( $p < .05$ ;  $\rho -.155^*$ ).

Los datos expuestos permiten aceptar la segunda hipótesis específica de investigación, pues se cumple la relación entre la dimensión vínculos psicosociales y cinco de las dieciocho estrategias de afrontamiento estudiadas.

Los datos reportados concuerdan con lo expuesto por Aubert (2017) quien halló correlación significativa ( $p < .05$ ) entre vínculos psicosociales y las estrategias; invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia y preocuparse.

En cuanto a la dimensión proyectos de vida, se encuentra correlación estadísticamente significativa y positiva con las estrategias de afrontamiento; invertir en amigos íntimos ( $p < .05$ ;  $\rho .154^*$ ), concentrarse en resolver el problema ( $p < .01$ ;  $\rho .307^{**}$ ), esforzarse para tener éxito ( $p < .01$ ;  $\rho .276^{**}$ ), fijarse en lo positivo ( $p < .01$ ;  $\rho .258^{**}$ ), distracción física ( $p < .05$ ;  $\rho .185^*$ ) y preocuparse ( $p < .01$ ;  $\rho .276^{**}$ ). Igualmente, se encontró correlación significativa pero negativa con las estrategias; falta de afrontamiento ( $p < .01$ ;  $\rho -.208^{**}$ ), reducción de la tensión ( $p < .05$ ;  $\rho -.167^*$ ), ignorar el problema ( $p < .05$ ;  $\rho -.174^*$ ) y auto inculparse ( $p < .05$ ;  $\rho -.179^*$ ). Datos que se respaldan en el estudio de Aubert (2017) en Lima donde se hallaron correlaciones significativas ( $p < .05$ ) en la dimensión proyectos de vida y las estrategias;

fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, buscar pertenencia y preocuparse, en adolescentes con cáncer.

Las evidencias expuestas, permiten aceptar la tercera hipótesis específica de investigación, pues logra cumplirse la relación entre la dimensión proyectos de vida y diez de las dieciocho estrategias de afrontamiento estudiadas.

Por otro lado, con referencia a la dimensión aceptación de sí, esta logra correlacionarse de forma significativa y positiva con las estrategias de afrontamiento; buscar apoyo social ( $p < .05$ ;  $rho .154^*$ ), invertir en amigos íntimos ( $p < .05$ ;  $rho .193^*$ ), concentrarse en resolver el problema ( $p < .01$ ;  $rho .270^{**}$ ), esforzarse para tener éxito ( $p < .05$ ;  $rho .195^*$ ), fijarse en lo positivo ( $p < .05$ ;  $rho .197^*$ ), buscar diversiones relajantes ( $p < .05$ ;  $rho .169^*$ ), distracción física ( $p < .01$ ;  $rho .375^{**}$ ) y preocuparse ( $p < .05$ ;  $rho .181^*$ ). A su vez, se halló correlación significativa pero negativa con las estrategias; falta de afrontamiento ( $p < .01$ ;  $rho -.245^{**}$ ), reducción de la tensión ( $p < .01$ ;  $rho -.204^{**}$ ), auto inculparse ( $p < .01$ ;  $rho -.304^{**}$ ) y reservarlo para sí ( $p < .05$ ;  $rho -.159^*$ ). Con relación a estos hallazgos, cabe precisar que no se encontró algún estudio antecesor que evidencie la correlación entre la dimensión aceptación de sí y las estrategias de afrontamiento en adolescentes, no obstante, los valores encontrados permiten aceptar la cuarta hipótesis específica de investigación, pues logra darse la relación entre la dimensión aceptación de sí y doce de las dieciocho estrategias de afrontamiento estudiadas.

Por otra parte, es trascendental mencionar que en este estudio se hizo uso de instrumentos psicológicos con propiedades psicométricas óptimas a la realidad

contextual peruana, no obstante se efectuó la revisión psicométrica de dichas herramientas psicológicas, con propósito de garantizar datos válidos y confiables. Como seguimiento a esta actividad, se halló que tanto la Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS) diseñada por Frydenberg y Lewis ( $\alpha = .907$ ) y la Escala de Bienestar psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS-J) ( $\alpha = .803$ ) alcanzaron según George y Mallery (2003) valores excelentes de confiabilidad bajo el método de consistencia interna en la muestra de investigación, igualmente el análisis ítem test, reportó un nivel excelente de validez en la Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS), dando a conocer una significancia ( $p < 0.01$ ) en todos sus ítems con valores oscilantes entre ,406\*\* a ,891\*\*. Al igual que en la Escala de Bienestar psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS-J), señalando una significancia ( $p < 0.01$ ) en todos sus ítems con valores oscilantes entre ,360\*\* a ,701\*\*.

De igual forma, se efectuó el análisis descriptivo en cada una de las variables de investigación, encontrando respecto a las estrategias de afrontamiento, que estas en su mayoría predominan en el nivel promedio de uso, con excepción de la estrategia “búsqueda de apoyo espiritual” donde se aprecia predominancia en el nivel bajo para el 50% de los participantes. Por otro lado, se logra apreciar que las estrategias de afrontamiento con mayor proporción de uso en el nivel alto son; Esforzarse para tener éxito (32.7%), Concentrarse en resolver el problema (30.4%) y Fijarse en lo positivo (30.4%). A su vez, las estrategias menos empleadas, es decir aquellas utilizadas con mayor proporción en el nivel bajo son; buscar apoyo espiritual (50%), ignorar el problema (29.2%) y falta de afrontamiento (28.6%). Estos valores se contraponen frente

a lo encontrado por Aubert (2017) quien reporta como estrategias más empleadas en adolescentes a las diversiones relajantes (29.6%) y distracción física (25.5%), por otra parte, dicho investigador pone en manifiesto que las estrategias menos empleadas o no usadas en mayor proporción fueron; reducción de la tensión (32.9%) y la falta de afrontamiento (13%).

Finalmente, se encontró que el 57.1% de los participantes obtienen un nivel “promedio” de bienestar psicológico, pese a ello, un 23.2% de los entrevistados perciben dicha variable en el nivel “bajo”, los datos en mención son respaldados en lo formulado por Gutiérrez y Veliz (2018) quienes también encontraron predominancia del nivel “medio” en el bienestar psicológico percibido por adolescentes de Lima sur, así como lo reportado por Aubert (2017) quien sostiene que el 48.9% de los adolescentes con cáncer que evaluó poseen niveles promedio de bienestar psicológico.

## 4.2 Conclusiones

1. Existe relación entre las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse y reservarlo para sí) y el bienestar psicológico, en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.
2. Las estrategias de afrontamiento en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, predominan en el nivel

promedio de uso, con excepción de la estrategia búsqueda de apoyo espiritual donde se aprecia predominancia del nivel bajo en el 50% de los participantes.

3. El bienestar psicológico se ubica en el nivel promedio para el 57.1% de adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, mientras que un 23.2% de ellos obtienen niveles bajos en dicha variable.
4. Existe relación entre las estrategias de afrontamiento (invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, falta de afrontamiento y reducción de la tensión) con la dimensión control de situaciones, en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.
5. Existe relación entre las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, esforzarse para tener éxito, preocuparse y auto inculparse) y la dimensión vínculos psicosociales, en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.
6. Existe relación entre las estrategias de afrontamiento (invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema y auto inculparse) y la dimensión proyectos de vida, en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

7. Existe relación entre las estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física, preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, auto inculparse y reservarlo para sí) y la dimensión aceptación de sí, en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la institución educativa José María Eguren- Barranco, 2018.

## REFERENCIAS

Abad, A. y Servín, L. (1978). *Introducción al muestreo*. México: Limusa.

Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1). Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>

Aubert, F. (2017). *Afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes con Cáncer* (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/9528/>



- Ávila, S. (2018). Hay más de 1,700 menores reclusos por robo, violación y homicidio. *La República*. Recuperado de <https://peru21.pe/peru/delincuencia-juvenil-peru-hay-1-700-menores-reclusos-robo-violacion-homicidio-398023>
- Ballesteros, B., Medina, A. y Caisedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, *Colombia. Univ. Psychol*, 5 (2), 239-258. Recuperado de [http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N2\\_03\\_bienestarpsicologico.pdf](http://sparta.javeriana.edu.co/psicologia/publicaciones/actualizarrevista/archivos/V5N2_03_bienestarpsicologico.pdf)
- Barboza, L., Muñoz, M., Rueda, P. y Suárez, K. (2009). Síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes universitarios. *Revista iberoamericana de psicología: ciencia y tecnología* 2(1), 21-30. Recuperado de <file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-SindromeDeBurnoutYEstrategiasDeAfrontamientoEnDoce-4905126.pdf>
- Barboza, S. y Pérez, V. (2013). *Estilos de afrontamiento y sentido de vida en adolescentes con cáncer y adolescentes sanos* (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-13-06931.pdf>
- Becerra, I. y Otero, S. (2013). *Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama* (Tesis de Maestría). Recuperado de [http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5176/BECERRA\\_LOAYZA\\_OTERO\\_FRANCIERE\\_RELACION\\_CANCER.pdf?sequence=1](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5176/BECERRA_LOAYZA_OTERO_FRANCIERE_RELACION_CANCER.pdf?sequence=1)
- Bleger, J. (1964). *La entrevista psicológica, su empleo en el diagnóstico y la investigación*. Recuperado de [https://www.academia.edu/3756709/La\\_entrevista\\_Psicologica\\_Bleger](https://www.academia.edu/3756709/La_entrevista_Psicologica_Bleger)
- Bustos, A. (2011). Cuando se acaba el amor: *Estrategias de afrontamiento, duelo por pérdidas amorosas y crecimiento postraumático en estudiantes universitarios* (Tesis de Licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/604/1/99784.pdf>

- Cabanillas A. (2004). *Influencia de la enseñanza directa en el mejoramiento de la comprensión lectora de los estudiantes de Ciencias de la Educación* (Tesis doctoral). Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/human/cabanillas\\_ag/contenido.htm](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/tesis/human/cabanillas_ag/contenido.htm)
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 5, 191-233. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008>
- Casado, F. (s.f). *Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas*. Servicio de Andaluz de Salud, España. Recuperado de [http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20\\_3\\_5.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf)
- Casas, J., Repullo, J. Y Donado, J. (2002). La encuesta como técnica de investigación. *Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. Atención primaria*, 31(8), 527-538. Recuperado de [file:///C:/Users/User/Downloads/13047738\\_S300\\_es.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/13047738_S300_es.pdf)
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología PUCP*, 18(1), 35-68. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Contini, N. (2009). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: *perspectivas desde la Psicología Positiva*. *Psicodebate*, 9(1). Recuperado de <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/407>
- Contini, N., Coronel, C., Levin, M. y Estévez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología*

- de la PUCP, 21(1). Recuperado de  
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3723/3705>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Recuperado de  
<http://www.crecimientopositivo.es/Materiales/well-being-psycothema.pdf>
- Fernández, R. (1980). *Psicodiagnóstico, concepto y metodología*. Madrid: Cincel.
- Florenzano, R. y Dussailant, F. (2012). Felicidad, salud física y salud mental: *evidencia empírica en Chile*. *Comunifé*, 22(1). Recuperado de  
[http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion\\_psicologia\\_positiva\\_virtual.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/psicologia/publicacion_psicologia_positiva_virtual.pdf)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2018). *Adolescencia*. Recuperado de  
[https://www.unicef.org/peru/spanish/children\\_3789.htm](https://www.unicef.org/peru/spanish/children_3789.htm)
- Fryndenber, E. y Lewis, R. (2007). *Escala de afrontamiento para adolescentes*. (3ra ed). España: de Psicología Aplicada.
- Galeano, R. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativas. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 31-38. Recuperado de  
<http://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/227>
- García, J. (2015). *Estilos de socialización parental y bienestar psicológico en estudiantes de un colegio particular de Lima Metropolitana* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal, Lima, Perú.
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología*, 6 (1), 18-39. Recuperado de  
[http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el\\_bienestar\\_subjetivo.pdf](http://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el_bienestar_subjetivo.pdf)

- García, F. e Ilabaca, D. (2013). *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. Ajayu*, 11(2), 157-172. Recuperado de <http://www.ucb.edu.bo/publicaciones/ajayu/v11n2/v11n2a03.pdf>
- García, F., Manquián, E. y Rivas, G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15(13), 101-111. Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/view/770>
- García - Viniegras, C. (2005). *El bienestar psicológico, dimensión subjetiva de calidad de vida. Revista electrónica de psicología Iztacala*, 8(2), 1-20. Recuperado de <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/viewFile/19260/18262>
- George, D. y Mallery, P. (2003). *Spss para Windows paso a paso: una guía simple y una referencia*. (4ta ed). Boston: Allyn & Bacon.
- Gutiérrez, N. y Veliz, S. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1012>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta ed.). México: Mc Graw Hill/ Interamericana.
- Instituto Nacional de estadística e informática. (2015). *Estado de la Población Peruana 2014*. Recuperado de [https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1157/libro.pdf](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1157/libro.pdf)
- Instituto Nacional de estadística e informática. (2015). Perú. *Natalidad, Mortalidad y Nupcias 2014 (Departamentos, provincias y distritos)*. Recuperado de

[https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones\\_digitales/Est/Lib1344/index.html](https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1344/index.html)

La República (14 de agosto del 2015). *Los hombres tardan más en recuperarse de una ruptura amorosa, según estudio. La República.* Recuperado de <http://larepublica.pe/sexualidad/398592-los-hombres-tardan-mas-en-recuperarse-de-una-ruptura-amorosa-segun-estudio>

La Rosa, A. (2012). *Usuarios de nuevos medios, comunicación e interacción social. Comunifé*, 22(2). Recuperado de <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/comunicacion/comunife12/Amaro%20La%20Rosa.pdf>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *El estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A

Magallón, M. (2013). La dignidad del matrimonio en el siglo XXI. Amor como paradigma. *Boletín mexicano de derecho comparado*, 46(138). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0041-86332013000300006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0041-86332013000300006)

Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de investigación en psicología*, 19 (2). Recuperado de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894>

Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Ministerio de Salud (2009). *Análisis de Situación de Salud de las y los Adolescentes*. Recuperado de

<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/An%C3%A1lisis%20de%20Situaci%C3%B3n%20de%20Salud%20de%20las%20y%20los%20Adolescentes%20Ubic%C3%A1ndolos%20y%20Ubic%C3%A1ndonos.pdf>

Morales, J., Gavidia, E., Moya, M. y Cuadrado, M. (2007). *Psicología social*. España: McGraw-Hill

Morales, P. (1995). *Las pruebas objetivas*. España: Universidad de Deusto.

Morán, C. y Schulz, R. (2008). *Influencia del optimismo y del afrontamiento en el bienestar laboral*. *Capital humano*, 21, 86-93. Recuperado de [http://factorhumano.org/attachments\\_secure/article/1478/c236\\_086\\_a\\_Moran\\_225\\_2.pdf](http://factorhumano.org/attachments_secure/article/1478/c236_086_a_Moran_225_2.pdf)

Ojeda, N. y Gonzáles, E. (2008). *Divorcio y separación conyugal en México en los albores del siglo XXI*. *Rev. Mex. Sociol*, 7(1). Recuperado de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-25032008000100004](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-25032008000100004)

Organización Mundial de la Salud (2018). *Desarrollo de la adolescencia*. Recuperado de [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)

Ortega, C. y Cuadrado, I. (2011). *Bienestar psicológico y variables relacionadas en una muestra de mujeres*. *Apuntes de psicología*, 29 (3), 491-502. Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/245>

*¿Por qué hay divorcios en el Perú?* (15 de setiembre de 2013). Perú 21. Recuperado de <https://peru21.pe/vida/hay-divorcios-peru-124451>

Quintana, B. (2016). *Evaluación del Mindfulness: aplicación del cuestionario Mindfulness de cinco facetas (FFMQ)* en población española (Tesis doctoral). Recuperado de <http://eprints.sim.ucm.es/37535/1/T37175.pdf>

- Rambal, M., Madarriaga, C. e Ibáñez L. (2014). *Estudio sobre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo, psicológico y social en mujeres internas en un centro de reclusión femenino del Caribe colombiano-2012*. Rev. crim., 56(3), 45-57. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/crim/v56n3/v56n3a04.pdf>
- Rivera, D., Cruz, C. y Muñoz, C. (2011). *Satisfacción en las Relaciones de Pareja en la Adulthood Emergente: El Rol del Apego, la Intimidad y la Depresión*. Terapia psicológica, 29(1). Recuperado de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-48082011000100008](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082011000100008)
- RPP Noticias (21 de diciembre de 2015). *Los divorcios son cada vez más comunes en el Perú*. Recuperado de <http://rpp.pe/peru/actualidad/los-divorcios-son-cada-vez-mas-comunes-en-el-peru-noticia-916566>
- Rueda, C. (2009). *Características psicométricas del cuestionario de estilos de afrontamiento* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional de Colombia, Bogotá.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). *Escala de bienestar psicológico – revisada*. Journal of Personality and Social Psychology, 69 (1), 719-727.
- Tam, J., Vera, G. & Oliveros, R. (2008). Tipos, métodos y estrategias de investigación. *Pensamiento y acción*, 5, 145-154. Recuperado de [http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj\\_modela\\_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf](http://www.imarpe.pe/imarpe/archivos/articulos/imarpe/oceanografia/adj_modela_pa-5-145-tam-2008-investig.pdf)
- Urrelo, A. (2017). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa* (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15511>
- Vallejo, J. (2011). *Introducción a la psicopatología y la psiquiatría* (7ma ed). Masson: Barcelona.

- Vallejos, R., Sánchez-Barranco, F. y Sánchez, P. (2004). Separación o divorcio: Trastornos psicológicos en los padres y los hijos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 4(92). Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352004000400006](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000400006)
- Vásquez, C., Crespo, M. y Ring, J. (s.f). *Modelo psicológico del estrés*. Recuperado de <http://www.psicosocial.net/grupo-accion-comunitaria/centro-de-documentacion-gac/psiquiatria-psicologia-clinica-y-psicoterapia/trauma-duelo-y-culpa/94-estrategias-de-afrontamiento/file>
- Velásquez, C. (2013). *Propiedades psicométricas de la escala de Bienestar Psicológico en Instituciones Técnico Superior de Trujillo*. (Tesis de licenciatura). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo, Perú
- Verde, J. (2016). *Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral, 2014*. *Psique Mag*, 4(1). Recuperado de <http://ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/138/61>
- Zubieta, E., Fernández, O. y Sosa, F. (2012, Noviembre). Bienestar, valores y variables asociadas. *Boletín de Psicología*, 106, 7-27. Recuperado de <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N106-1.pdf>



## ANEXOS

ANEXO n.º 1. Escala de afrontamiento para adolescentes - (ACS) versión Canessa (2002)

Sexo: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

**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 éste cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas difíciles. En cada afirmación debes marcar una X debajo de la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que creas que se ajusta mejor a tu forma de actuar, según los siguientes criterios:

- 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**

	ÍTEM	A	B	C	D	E
1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.					

2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema					
3	Sigo con mis tareas como es debido					
4	Me preocupo por mi futuro					
5	Me reúno con mis amigos más cercanos					
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan					
7	Espero que me ocurra lo mejor					
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada					
9	Me pongo a llorar y/o gritar					
10	Organizo una acción en relación con mi problema					
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema					
12	Ignoro el problema					
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme					
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)					
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas					
16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves					
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo					

18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer					
19	Practico un deporte					
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente					
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades					
22	Sigo asistiendo a clases					
23	Me preocupo por buscar mi felicidad					
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)					
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás					
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas					
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)					
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas					
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema					
30	Decido ignorar conscientemente el problema					
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los Problemas					
32	Evito estar con la gente					
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas					
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas					
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas					
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades					
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud					
38	Busco ánimo en otras personas					
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta					
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)					
41	Me preocupo por lo que está pasando					
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)					
43	Trato de adaptarme a mis amigos					
44	Espero que el problema se resuelva por sí solo					
45	Me pongo mal					
46	Culpo a los demás de mis problemas					
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema					
48	Saco el problema de mi mente					
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren					
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa					
51	Leo la Biblia o un libro sagrado					
52	Trato de tener una visión positiva de la vida					
53	Pido ayuda a un profesional					
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan					

55	Hago ejercicios físicos para distraerme					
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él					
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago					
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo					
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar					
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica					
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás					
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar					
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos					
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo					
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo					
66	Cuando tengo problemas, me aísto para poder evitarlos					
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan					
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento					
69	Pido a Dios que cuide de mí					
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas					
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo					
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas					
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema					
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir					
75	. Me preocupo por el futuro del mundo					
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir					
77	Hago lo que quieren mis amigos					
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor					
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago					
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas					

ANEXO n.º 2. Escala de bienestar psicológico para adolescentes - (BIEPS-J) Casullo (2002)

*Instrucciones: Lea siguientes preguntas y marque con un aspa "X" la respuesta correspondiente*

ITEMS	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	De acuerdo
Creo que me hago cargo de lo que digo o hago			
Tengo amigos/as en quienes confiar			
Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida			
En general estoy conforme con el cuerpo que tengo			
Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
Me importa pensar que haré en el futuro			
Generalmente caigo bien a la gente.			
Cuento con personas que me ayudan si lo necesito			
Estoy bastante conforme con mi forma de ser			
Cuando estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cambiarlo			
Creo que en general me llevo bien con la gente			
Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			

ANEXO n.º 3. Resultados del estudio piloto

**Análisis ítem test**

La tabla 11, señala las correlaciones entre los ítems y el puntaje total de cada estrategia de afrontamiento del instrumento “Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS)”, dando a conocer una significancia ( $p < 0.01$ ) en todos sus ítems con valores oscilantes entre ,406\*\* a ,891\*\*.

Tabla 11

*Análisis ítem –test en la Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS)*

Ítem	Correlación ítem -test	Sig. Bilateral	Ítem	Correlación ítem -test	Sig. Bilateral	Ítem	Correlación ítem -test	Sig. Bilateral
1	,559**	0.00	28	,504**	0.00	55	,886**	0.00
2	,578**	0.00	29	,536**	0.00	56	,646**	0.00
3	,647**	0.00	30	,618**	0.00	57	,635**	0.00
4	,638**	0.00	31	,674**	0.00	58	,611**	0.00
5	,613**	0.00	32	,533**	0.00	59	,671**	0.00
6	,577**	0.00	33	,465**	0.00	60	,690**	0.00
7	,593**	0.00	34	,702**	0.00	61	,677**	0.00
8	,488**	0.00	35	,765**	0.00	62	,654**	0.00
9	,612**	0.00	36	,643**	0.00	63	,650**	0.00
10	,466**	0.00	37	,866**	0.00	64	,641**	0.00
11	,591**	0.00	38	,647**	0.00	65	,731**	0.00
12	,618**	0.00	39	,611**	0.00	66	,701**	0.00
13	,636**	0.00	40	,529**	0.00	67	,818**	0.00
14	,592**	0.00	41	,609**	0.00	68	,661**	0.00
15	,791**	0.00	42	,655**	0.00	69	,817**	0.00
16	,519**	0.00	43	,613**	0.00	70	,627**	0.00
17	,694**	0.00	44	,422**	0.00	71	,776**	0.00
18	,633**	0.00	45	,643**	0.00	72	,621**	0.00
19	,891**	0.00	46	,625**	0.00	73	,687**	0.00
20	,686**	0.00	47	,717**	0.00	74	,619**	0.00
21	,658**	0.00	48	,603**	0.00	75	,597**	0.00
22	,531**	0.00	49	,765**	0.00	76	,718**	0.00

23	,649**	0.00	50	,673**	0.00	77	,406**	0.00
24	,688**	0.00	51	,626**	0.00	78	,594**	0.00
25	,585**	0.00	52	,679**	0.00	79	,580**	0.00
26	,556**	0.00	53	,760**	0.00	80	,736**	0.00
27	,550**	0.00	54	,661**	0.00			

\*\**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*

La tabla 12, señala las correlaciones entre los ítems y el puntaje total de la “Escala de Bienestar psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS-J)”, dando a conocer una significancia ( $p < 0.01$ ) en todos sus ítems con valores oscilantes entre ,360\*\* a ,701\*\*.

Tabla 12

*Análisis ítem –test en la Escala de Bienestar psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS-J)*

Ítem	Correlación ítem –test	Sig. Bilateral
1	,558**	0.000
2	,453**	0.000
3	,598**	0.000
4	,482**	0.000
5	,557**	0.000
6	,624**	0.000
7	,486**	0.000
8	,537**	0.000
9	,614**	0.000
10	,360**	0.000
11	,617**	0.000
12	,701**	0.000
13	,542**	0.000

\*\**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).*

## Confiabilidad

La tabla 13, refiere el resultado de la confiabilidad en la Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS), alcanzando un coeficiente alfa de cronbach de (.907), señalando según George y Mallery (2003) un nivel excelente de confiabilidad en el instrumento, pues supera el 0.80.

Tabla 13

*Prueba de confiabilidad por el método Alfa de Cronbach para la Escala de Estrategias de afrontamiento (ACS)*

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.907	80

La tabla 14, refiere el resultado de la confiabilidad en la Escala de Bienestar psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS-J), alcanzando un coeficiente alfa de cronbach de (.803), señalando según George y Mallery (2003) un nivel excelente de confiabilidad en el instrumento, pues supera el 0.80.

Tabla 14

*Prueba de confiabilidad por el método Alfa de Cronbach para la Escala de Bienestar psicológico para jóvenes y adolescentes (BIEPS-J)*

Alfa de Cronbach	N° de elementos
.803	13



## Baremos

Se elaboraron los baremos que permitieron ubicar los puntajes de la muestra en niveles. La tabla 15, contiene los baremos correspondientes a la variable estrategias de afrontamiento, la cual comprende 18 estrategias, puesto que no asume puntaje total. Igualmente contiene los baremos de la variable bienestar psicológico. En esta tabla se explican los niveles (bajo, promedio y alto) sus frecuencias y porcentajes distribuidos para cada variable.

Tabla 15

### *Baremos para las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*

Variables	Rango	Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Buscar apoyo social (AS)	5 a 12	Bajo	35	20.8
	13 a 16	Promedio	93	55.4
	17 a 25	Alto	40	23.8
Buscar pertenencia (PE)	6 a 13	Bajo	41	24.4
	14 a 16	Promedio	83	49.4
	17 a 25	Alto	44	26.2
Invertir en amigos íntimos (AI)	5 a 12	Bajo	41	24.4
	13 a 17	Promedio	88	52.4
	18 a 36	Alto	39	23.2
Acción social (SO)	5 a 8	Bajo	34	20.2
	9 a 11	Promedio	96	57.1
	12 a 21	Alto	38	22.6
Buscar apoyo espiritual (AE)	3 a 7	Bajo	84	50
	8 a 10	Promedio	76	45.2
	11 a 15	Alto	8	4.8
Buscar ayuda profesional (AP)	4 a 9	Bajo	36	21.4
	10 a 13	Promedio	92	54.8
	14 a 20	Alto	40	23.8
Concentrarse en resolver el problema (RP)	6 a 14	Bajo	45	26.8
	15 a 18	Promedio	72	42.9
	19 a 25	Alto	51	30.4
Esforzarse para tener éxito (ES)	8 a 16	Bajo	34	20.2
	17 a 19	Promedio	79	47
	20 a 25	Alto	55	32.7
Fijarse en lo positivo (PO)	7 a 11	Bajo	43	25.6
	12 a 14	Promedio	74	44

Estrategias de Afrontamiento Y Bienestar psicológico en  
Adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución  
Educativa Jose María Eguren- Barranco, 2018

	15 a 20	Alto	51	30.4
	5 a 9	Bajo	27	16.1
Buscar diversiones relajantes (DR)	10 a 12	Promedio	103	61.3
	13 a 15	Alto	38	22.6
	3 a 7	Bajo	39	23.2
Distracción física (FI)	8 a 12	Promedio	89	53
	13 a 15	Alto	40	23.8
	6 a 17	Bajo	41	24.4
Preocuparse (PR)	18 a 20	Promedio	88	52.4
	21 a 25	Alto	39	23.2
	5 a 12	Bajo	33	19.6
Hacerse ilusiones (HI)	13 a 16	Promedio	90	53.6
	17 a 25	Alto	45	26.8
	5 a 9	Bajo	48	28.6
Falta de afrontamiento (NA)	10 a 12	Promedio	74	44
	13 a 22	Alto	46	27.4
	5 a 7	Bajo	38	22.6
Reducción de la tensión (RT)	8 a 11	Promedio	83	49.4
	12 a 21	Alto	47	28
	4 a 7	Bajo	49	29.2
Ignorar el problema (IP)	8 a 10	Promedio	71	42.3
	11 a 20	Alto	48	28.6
	4 a 8	Bajo	33	19.6
Auto inculparse (CU)	9 a 11	Promedio	100	59.5
	12 a 20	Alto	35	20.8
	5 a 9	Bajo	35	20.8
Reservarlo para sí (RE)	10 a 13	Promedio	84	50
	14 a 20	Alto	49	29.2
	15 a 30	Bajo	39	23.2
Bienestar psicológico	31 a 35	Promedio	96	57.1
	36 a 39	Alto	33	19.6