



# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN  
ADOLESCENTES ESCOLARES: UN ESTUDIO  
COMPARATIVO”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autora:

Katherine Rosa Salazar Alca

Asesor:

Mg. Eduardo Manuel Yépez Oliva

Lima - Perú

2021

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mi madre que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles. A mi padre por su apoyo y porque sin importar nuestras diferencias de opiniones estoy segura que siempre creyó en mí. A mi abuela, a quien amo como a una madre, por compartir momentos significativos conmigo y siempre estar dispuesta a ayudarme. A mis hermanas quienes desde el inicio de mi carrera fueron el motor y motivo de salir adelante, lo único que he querido siempre es que se sientan orgullosas de mí. A mi amor por siempre, mi esposo por acompañarme durante este arduo camino y compartir conmigo alegrías y fracasos. A mi máspreciado tesoro, mi hijo quien a su corta edad me ha enseñado muchas cosas, su amor y cariño son los detonantes de mi felicidad, de mi esfuerzo y de mis ganas de buscar lo mejor para él.

## AGRADECIMIENTO

A Dios, por acompañarme todos los días. A mi mamá Amelia que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me ha demostrado su amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos. A mi mamá Rosa por ver siempre por mí, darme su amor sin condiciones y consentirme desde pequeña. Ustedes mis madres son lo más bellos que Dios ha puesto en mi camino y por quienes estoy inmensamente agradecida.

Agradezco también a mi papá por la vida, por su amor y porque me enseñó que si uno tiene un desafío en la vida no debe retroceder hasta cumplirlo, si estoy redactando esto es porque le dije que si lo iba a lograr.

A mis hermanas por ser mi razón, por entender y comprender que si estaba lejos de ellas era porque estaba trabajando y estudiando para demostrarles que uno logra lo que se propone. Juntas hemos pasado momentos inolvidables y son parte de los seres más importantes que tengo en mi vida.

A mi amor por siempre, mi león que durante estos años de carrera ha sabido apoyarme para continuar y nunca me dejó renunciar, gracias por su amor incondicional y por ser parte de todo este proyecto.

A mis tíos Henry, Yesi, Enrique, Fiorella y Jesús quienes con su ayuda, cariño y comprensión han sido parte fundamental de mi vida, me siento más que agradecida por todo lo que hicieron para ayudarme.

Agradezco también a mis suegros Carlos y Carmen, quienes me apoyaron de distintas maneras para seguir adelante, enseñándome con su ejemplo de vida que se puede conseguir algo cuando eres persistente.

Gracias a mis amigos, mis profesores y a todos aquellos que directa e indirectamente fueron parte de todo este recorrido.

## Tabla de contenidos

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>2</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>3</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>5</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>6</b>
<b>CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>7</b>
<b>CAPÍTULO II. METODOLOGÍA .....</b>	<b>12</b>
En el presente estudio se utilizó el enfoque de investigación de cuantitativo, con un diseño de experimentación no experimental de corte transversal y fue de tipología descriptiva comparativa .....	12
<b>CAPÍTULO III. RESULTADOS .....</b>	<b>15</b>
<b>CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>19</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>24</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>28</b>
<b>ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS .....</b>	<b>28</b>
<b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS.....</b>	<b>29</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b> Medidas de desviaciones estándar de las estrategias y estilos de afrontamiento ..	15
<b>Tabla 2</b> Análisis comparativo las estrategias y los estilos de afrontamiento de acuerdo con el sexo.....	17
<b>Tabla 3</b> Análisis comparativo las estrategias y los estilos de afrontamiento de acuerdo al grado estudiantil. ....	18

## RESUMEN

En la presente investigación se planteó como objetivo central poder identificar las estrategias y estilos de afrontamiento más empleados en estudiantes adolescentes. La muestra estuvo compuesta por 321 adolescentes (180 mujeres y 141 hombres) procedentes de tres instituciones educativas entre públicas y privadas, sus edades oscilan entre 12 a 17 años ( $M = 13.9$ ,  $DE = 2.7$ ). Se hizo uso del instrumento *Adolescent Coping Scale* (ACS) elaborada por Frydenberg y Lewis (1994); la cual fue adaptada en el contexto peruano por Caycho, Castilla, y Shimabukuro (2014). Los resultados muestran que las estrategias más usadas fueron: la focalización en el problema ( $M= 23.00$ ,  $DE= 5.86$ ), reestructuración cognitiva ( $M= 14.60$ ,  $DE = 3.54$ ) y ansiedad ( $M= 14.40$ ,  $DE = 3.35$ ) y el estilo de afrontamiento con más uso es el centrado en el problema ( $M= 59.40$ ,  $DE = 13.50$ ), en cuanto a la diferenciación por sexo y grado estudiantil se encuentra una diferencia trivial ( $PS_{est} \geq 0,56$ ). Se concluye que las estrategias de afrontamiento más empleadas son la focalización en el problema y la reestructuración y el estilo de afrontamiento más usado es el centrado en el problema. Así también, no se encuentran magnitudes diferenciales entre las estrategias y estilos de afrontamiento según el sexo y grado estudiantil.

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

## CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

Hoy en día los adolescentes están propensos a una serie de cambios emocionales como son inquietud, temor, tristeza e inseguridad, que pueden llegar a ocasionar estrés en su día a día (Marreros, 2017). En relación con eso, la OMS (2016) determina que el estrés produce comportamientos agresivos y explosivos que sirve como mecanismos para encarar situaciones desagradables. En consecuencia, Serquen (2017) refiere que en este periodo se origina un riesgo y vulnerabilidad a todo tipo de uso de drogas y actitudes antisociales para enfrentan el estrés que percibido.

En ese aspecto, el estrés es una variable psicológica que es motivo de diversas investigaciones últimamente (Dobnik, & Skela 2018). En consecuencia, se han producido un gran número de estudios a nivel mundial sobre las estrategias de confrontación al estrés (Marreros, 2017). Por lo cual, la necesidad de hacer este tipo de investigaciones se ve reflejado en la realidad con datos que informan que un 80% de la población peruana es víctima del estrés (Mondoñedo, 2018). En el mismo sentido, el UNICEF (2018) indica que alrededor de un 80 % de adolescentes con edades entre 12 a 17 años se ven afectados por el estrés. Por lo cual, en la etapa escolar los adolescentes confrontan actividades estresantes, situación que conlleva a generar estrategias de resolución (Encinas, 2019). Si es un afrontamiento positivo, con buenos resultados el individuo sentirá placer, confort y seguridad; si es de manera contraria, el estrés continuara afectando emocional y conductualmente, este conffronte se suele aprender en la etapa estudiantil mencionada (Becerra & Otero, 2013).

El estrés es definido como una emoción o estado que genera una tensión física, que proviene de situaciones o pensamientos que provoquen ira, frustración o ansiedad (Lazarus, 1984). En relación con eso, Lazarus y Folkman (1986) proponen un modelo transaccional del estrés, definiéndolo como: una conexión del individuo y el contexto en donde este tiene rutas para afrontar diversas eventualidades.

Más tarde, autores como Frydenberg y Lewis (2002) desarrollan que confrontar circunstancias agobiantes, son hechos constantes para normalizar las emociones e intervenir en el hombre a que pueda habituarse a diferentes situaciones.

Por otra parte, Salazar (1993) menciona dos formas de clasificación del Afrontamiento: (a) Apuntar al problema, guiar a la transformación o cambio de la condición; y (b) dirigida a la emoción, que involucra limitar la consecuencia negativa a un contexto estresante. Varios años después, Serquen (2017) realiza un nuevo planteamiento de aguante al estrés, en donde resalta volver a evaluar los efectos.

En esta misma línea, Richaud de Minzi (2003) señala que este enfoque propone que, al evaluar una situación, se analiza el impacto del estrés, si las consecuencias generan una pérdida o desafíos y qué recursos se tienen a disposición para enfrentarlas; posteriormente al evento, lo que resulta se analiza, y con base a esta puede generarse otra respuesta. Seguido a esto, Scafarelli y García (2001) precisan que se daría un enfoque de retroalimentativo, en el cual se valora si las estrategias usadas serán de utilidad con posterioridad, ocasionando un crecimiento en las opciones de afrontamiento al estrés.

En resumen, enfrentar al estrés comprende de un método activo de diversos elementos, que son una suma acontecimientos que se dan con el tiempo como resultado de interrelación del individuo y su ambiente (Frydenberg, 2002).

Son varios estudios sobre las habilidades para afrontar el estrés. En ese marco, Caycho (2016) manifiesta las más empleadas son: la reestructuración cognitiva (Me= 3.63) y estrategia focalizada en el problema (Me= 3.45). Además, que el estilo más empleado es el centrado en el problema (Me= 3.19). Por otra parte, Morán, Menez, y Ramalho (2019) afirman que los adolescentes usan con mayor continuidad el afrontamiento activo a la hora de enfrentar los inconvenientes que les generan estresores. No encuentra disimilitud entre la utilización de las estrategias por nivel de educandos. En una investigación semejante. Morales (2018) revela que los educandos se centran más en el resultado de la problemática. Por lo cual, se usan con menor incidencia las estrategias que se centran en las emociones.

En esta contexto, Florencia y Domingo (2018) en su trabajo investigativo obtuvieron como conclusión que los varones de su muestra presentan más autoeficacia que las mujeres y estas se distinguen por enfrentar el estrés en base a un apoyo social. Por otra parte, los que preparan sus evaluaciones formando grupos de estudio son más autoeficaces. Por último, los participantes entre 29 a 58 años de edad presentan mayores niveles de autoeficacia, usando la religión para afrontar el estrés, a comparación los de 18 a 22 años optan por transmitir sus emociones abiertamente. Por otro lado, Coppari et al., (2018) que se distinguen según su ejecución, primordialmente por países, años y niveles que conforman el rendimiento, no rendimiento y otros, presentando que las féminas emplean distintos patrones, inclinados a la ayuda de alguien más. A diferencia

de los jóvenes de Paraguay y México que se inclinan en menor grado a estrategias de productividad.

Esta elaboración de trabajo se evidencia, en categoría *teórica*, ya que el estudio de estrategias y estilos de afrontamiento en adolescentes escolares, beneficiaría a ampliar el marco conceptual de esta variante en el entorno peruano, en relación a la implicancia *práctica* lo que resulte en este estudio manifestará la exigencia de emplear más tiempo en el tema. Finalmente, hay una implicancia *social* ya que desde la investigación se podría producir reglas y fomentar planes de manejo de situaciones agobiantes en los centros educativos. En base a lo ya mencionado, se demuestra el valor de investigar las estrategias y estilos de afrontamiento en circunstancias estresantes en el adolescente, por su gran relevancia en momentos que perturben en su salud mental (Ruttes, 2007).

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cuáles son las estrategias y estilos de afrontamiento más empleados en estudiantes adolescentes y si existe diferencias según el sexo y grado estudiantil?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo general**

Identificar las estrategias y estilos de afrontamiento más empleados en adolescentes estudiantes.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar si existen diferencias entre las estrategias y estilos de afrontamientos en estudiantes adolescentes según el sexo
- Identificar si existen diferencias entre las estrategias y estilos de afrontamiento según el nivel estudiantil.

## **1.4. Hipótesis**

### **1.4.1. Hipótesis general**

Existen estrategias y estilos de afrontamiento que son más utilizados por adolescentes escolares.

### **1.4.2. Hipótesis específicas**

- Existe diferencias en las estrategias y estilos de afrontamiento en estudiantes adolescentes según el sexo
- Existen diferencias en las estrategias y estilos de afrontamiento en estudiantes según el nivel estudiantil.

## **CAPÍTULO II. METODOLOGÍA**

### **2.1. Tipo de investigación**

En el presente estudio se utilizó el enfoque de investigación de cuantitativo, con un diseño de experimentación no experimental de corte transversal y fue de tipología descriptiva comparativa (Ato, López y Benavente, 2013).

### **2.2. Población y muestra (Materiales, instrumentos y métodos)**

El trabajo de investigación se efectuó con la participación de 321 adolescentes, 180 mujeres y 141 varones, cuya edad se encuentra en el intervalo de 12 a 17 años (Media = 13.9). Los cuales son procedentes de 3 instituciones educativas, entre privadas y públicas, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio. Es decir, se eligieron en base a la muestra no probabilística de modelo intencional (Hernández, at al., 2010).

Los parámetros para la inclusión que se han tomado en cuenta para el actual estudio de análisis fueron: los estudiantes entre 12 a 17 años, estudiantes varones y mujeres y por último que se encuentren entre 1ero a 5to año de secundaria. Las normas de exclusión para el muestreo que se han adoptado en el estudio fueron: estudiantes de 18 años a más, estudiantes sin voluntad de participar en el estudio y, por último, estudiantes que no llenen correctamente los cuestionarios.

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

*Adolescent Coping Scale* (ACS) elaborada por Frydenberg y Lewis (1994); la cual fue adaptada en el contexto peruano por Caycho, Castilla, y Shimabukuro (2014). Esta escala, evalúa las estrategias y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes. La cual está integrada por 46 ítems, teniendo como mecanismo de reacción la escala Likert: 1

(No me ocurre nunca) 2 (No me ocurre casi nunca) 3 (A veces me ocurre) 4 (Me ocurre con frecuencia) y 5 (Me ocurre con mucha frecuencia). Esta cuenta con 11 estrategias y 3 estilos de afrontamiento. En cuanto al análisis psicométrico del instrumento, en su versión original presenta coeficientes altos de veracidad test-retest (resultado oportuno en base a Pearson) por encima de a .32; así también, una validez por constructo, en base a un análisis de factores, que ofrece soporte a las 18 tácticas de contraponer. Según Caycho, et al. (2014) por medio de un análisis de confirmación unas estructuras de once factores obtuvieron un cálculo de un acoplamiento tolerable de las cifras ( $X^2 = 1692.3$ ,  $RMSEA = 0.075$ ,  $GFI = 0.95$  y  $AGFI = .96$ ) acorde a la conclusión, las dimensiones están conformadas al igual que la escala original. Así también, el ACS presentó una elevada consistencia interna (Alpha de Cronbach = .88) por lo cual se concluye que la ACS cuenta con buenas propiedades psicométricas para ser aplicada.

#### 2.4. Procedimiento

En primer lugar, se gestionó el consentimiento a la directiva de las instituciones educativas para ejecutar el instrumento en sus educandos, luego se procedió a aplicar el instrumento a los alumnos. La cual fue desarrollada mediante encuestas virtuales, compartidas en horas de la mañana mediante una red social, iniciando con una breve explicación del objetivo de la evaluación y las condiciones de anonimato. Por lo cual, los estudiantes desde sus equipos electrónicos participaron de forma libre e incógnita, con el permiso y licencia que asegura la confiabilidad de su información. Por último, al finalizar la evaluación se retiró solo una prueba debido a que presentaba respuestas sin contestar.

## 2.5. Aspectos Éticos

Inicialmente por el *principio de autonomía*, se les brindo información a los estudiantes sobre los fines y utilidad de la investigación, brindándoles un documento de consentimiento informado el cual proporciona la validez de la participación en el estudio y haciendo mención que su participación es totalmente voluntaria y pueden retirarse de la evaluación en cualquier momento que deseen. Segundo, en base al *principio de justicia*, la totalidad de educandos que alcanzaron con los parámetros de inserción tienen la misma posibilidad de ser parte del estudio sin excluir a nadie. Tercero, por el *principio de beneficencia*, todos los estudiantes universitarios que participen del estudio tienen como derecho recibir charlas psicoeducativas con relación al tema investigado.

## 2.6 Análisis de datos

En primer lugar, se corroboró la normalidad de los datos según el estadístico de Shapiro-Wilk. El cual representó la no-normalidad de la data analizada. Por lo tanto, se eligió el estadístico de U-Mann Whitney con la finalidad de diferenciar dos conjuntos con su dimensión del efecto de Probabilidad de Predominio ( $PS_{est}$ ) en la que (Ventura-León, 2016) indica: No efecto ( $PS_{est} \leq 0,0$ ); pequeño ( $PS_{est} \geq 0,56$ ); mediano ( $PS_{est} \geq 0,64$ ) y grande ( $PS_{est} \geq 0,71$ ). Posteriormente, se comparan dos o más conjuntos en base al estadístico de Kruskal Wallis con su valoración del efecto Épsilon Cuadrado ( $\epsilon^2$ ) en la que los valores contiguos a 1, muestran una gran relación entre variables (Ventura-León, 2017).

### CAPÍTULO III. RESULTADOS

En la Tabla 1, se representa los puntajes medios obtenidos en las estrategias y estilos de afrontamiento en la muestra de investigación. Se observa que las estrategias más usadas fueron: la focalización en el problema ( $M= 23.00$ ,  $DE= 5.86$ ), reestructuración cognitiva ( $M= 14.60$ ,  $DE = 3.54$ ), ansiedad ( $M= 14.40$ ,  $DE = 3.35$ ) y el apoyo emocional ( $M= 13.60$ ,  $DE = 3.63$ ). Así mimos, las estrategias menos utilizadas son la no acción ( $M= 7.95$ ,  $DE= 3.17$ ) y autoinculparse ( $M= 7.62$ ,  $DE = 3.21$ ).

En relación a los estilos de afrontamiento, se observa que el estilo con más uso en la muestra es: absorto en el Problema ( $M= 59.40$ ,  $DE = 13.50$ ), seguido por el estilo concentrado en la Emoción ( $M= 54.60$ ,  $DE= 11.90$ ) y por último el estilo centrado en la evaluación ( $M= 22.50$ ,  $DE = 4.33$ ).

**Tabla 1**

*Medidas de desviaciones estándar de las estrategias y estilos de afrontamiento*

Estrategias	Min.	Max.	M	DE
Reestructuración Cognitiva	4.00	20.00	14.60	3.54
Dirigido al problema	7.00	35.00	23.00	5.86
Ansiedad	4.00	20.00	14.40	3.35
Evitación mediante de la diversión	4.00	20.00	10.80	3.82
Apoyo Emocional	4.00	20.00	13.60	3.63
Evasión por medio la actividad física	4.00	20.00	12.00	3.89
Aislamiento	4.00	20.00	11.40	3.94
Desc. Emocional y somatización	4.00	20.00	9.50	3.67
Fatalismo	4.00	20.00	11.20	3.86
Autoinculparse	3.00	15.00	7.62	3.21
No acción	4.00	20.00	7.95	3.17
Centrado en la Evaluación	8.00	40.00	22.50	4.33
Absorto en el Problema	21.00	95.00	59.40	13.50
Concentrado en la Emoción	19.00	95.00	54.60	11.90

*Nota:* M: Media; D.E: Desviación Estándar.

En la Tabla 2, se presenta el análisis comparativo de las estrategias y los estilos de afrontamiento según el sexo de las muestras de investigación. Se puede observar que según la estrategia de reestructuración cognitiva la mediana es igual entre hombres y mujeres ( $Me=15.00$ ). Por lo cual, la magnitud de la diferencia resulta trivial ( $PS_{est} = .47$ ). En la misma línea, la estrategia focalizada en el problema, evasión a través de la diversión, apoyo emocional, evasión a través de la actividad física y fatalismo presentan la misma mediana ( $Me=23.00, 11.00, 14.00, 12.00, 11.00$ ) respectivamente. Teniendo como magnitud diferencial valores entre ( $PS_{est} = .45$  a  $.48$ ), lo cual señala una diferencia trivial. Respecto a la estrategia de ansiedad se observa que la mediana en mujeres es superior ( $Me=15.00$ ) a comparación de los hombres ( $Me=14.00$ ). Por lo cual la magnitud de la diferencia resulta trivial ( $PS_{est} = .42$ ). Así mismo, en la estrategia de aislamiento, desc. Emocional y somatización, autoinculparse y la no acción vemos que las medianas no son iguales, pero no presentan una magnitud diferencial ( $PS_{est} \geq 0,56$ ).

Por otra parte, según los estilos de afrontamiento, podemos ver que según el estilo centrado en la evaluación la mediana en hombres ( $Me=22.00$ ) es inferior a la mediana en mujeres ( $Me=23.00$ ). Por lo cual la magnitud de la diferencia resulta trivial ( $PS_{est} = .47$ ). Respecto al estilo centrado en el problema se evidencia que la mediana en hombres ( $Me=61.00$ ) es mayor al que de las mujeres ( $Me=60.00$ ). Por lo cual la diferencia resulta trivial ( $PS_{est} = .48$ ). Por último, según el estilo centrado en la emoción, muestra que la mediana en mujeres ( $Me=57.00$ ) es superior al de los hombres ( $Me=50$ ). Por lo cual la magnitud de la diferencia resulta poco relevante ( $PS_{est} = .36$ ).

**Tabla 2**

*Análisis comparativo las estrategias y los estilos de afrontamiento de acuerdo con el sexo.*

Estrategias	Mediana		U	PS <sub>est</sub>
	Varón	Mujer		
Reestructuración Cognitiva	15.00	15.00	12008	.47
Focalizado en el problema	23.00	23.00	11776	.46
Ansiedad	14.00	15.00	10594	.42
Evasión a través de la diversión	11.00	11.00	11541	.45
Apoyo Emocional	14.00	14.00	12281	.48
Evasión a través de la actividad física	12.00	12.00	12040	.47
Aislamiento	10.00	12.00	9937	.39
Desc. Emocional y somatización	8.00	10.00	8875	.35
Fatalismo	11.00	11.00	11654	.46
Autoinculparse	7.00	8.00	11167	.44
No acción	8.00	7.50	12425	.49
Centrado en la Evaluación	22.00	23.00	11886	.47
Centrado en el Problema	61.00	60.00	12295	.48
Centrado en la Emoción	50.00	57.00	9038	.36

*Nota:* Me: Mediana; U: U de Mann-Whitney; PS<sub>est</sub>: Probabilidad de Superioridad (tamaño del efecto).

En la tabla 3, se presenta el análisis comparativo entre las estrategias y los estilos de afrontamiento de acuerdo al grado estudiantil de la muestra. Se observa que según la estrategia de reestructuración cognitiva los estudiantes de primero, tercero, cuarto y quinto tienen la misma mediana (Me= 15.00); mientras que los alumnos de segundo tienen una menor mediana (Me= 14.00). Sin embargo, el tamaño del efecto resulta trivial ( $\epsilon^2 = .01$ ). En cuanto a la estrategia focalizada en el problema, se puede apreciar que las medianas entre los grados de primero a quinto varían entre (Me= 21.00 a 24.00); pero, su tamaño del efecto resulta trivial ( $\epsilon^2 = .02$ ). De igual manera, en ansiedad la mediana entre estos grados oscila entre (Me= 14.00 y 16.00); sin embargo, el tamaño del efecto resulta no relevante ( $\epsilon^2 = .07$ ). Posteriormente, las medianas de los estudiantes de primero a quinto según las estrategias como evasión a través de la diversión, apoyo emocional, evasión a través de la actividad

física, aislamiento, desc. Emocional y somatización, fatalismo, autoinculparse y la no acción, presentan medianas con poca diferenciación; por lo cual el tamaño de su efecto resulta trivial.

**Tabla 3**

*Análisis comparativo las estrategias y los estilos de afrontamiento de acuerdo al grado estudiantil.*

Estrategias	1	2	3	4	5	H	$\epsilon^2$
Reestructuración Cognitiva	15.00	14.00	15.00	15.00	15.00	2.04	.01
Focalizado en el problema	23.00	22.50	21.00	24.00	24.00	5.77	.02
Ansiedad	14.00	14.00	15.00	16.00	15.00	22.81	.07
Evasión a través de la diversión	10.00	10.00	9.00	11.50	12.00	16.26	.05
Apoyo Emocional	15.00	14.00	14.00	14.00	13.00	1.66	.01
Evasión a través de la actividad física	11.00	12.50	13.00	12.00	12.00	2.72	.01
Aislamiento	10.00	11.00	11.00	12.50	12.00	12.99	.04
Desc. Emocional y somatización	8.00	9.00	9.00	11.50	10.00	19.05	.06
Fatalismo	12.00	11.00	10.00	11.00	10.00	9.84	.03
Autoinculparse	7.00	6.00	7.00	9.00	8.00	9.92	.03
No acción	8.00	7.00	7.00	8.00	8.00	3.75	.01
Centrado en la Evaluación	23.00	22.00	22.00	23.50	22.00	6.82	.02
Centrado en el Problema	59.00	60.00	60.00	61.00	62.00	3.02	.01
Centrado en la Emoción	52.00	51.00	54.00	58.50	57.00	18.87	.06

*Nota:* 1: Primero; 2: Segundo.; 3: Tercero; 4: Cuarto; 5: Quinto, H: Kruskal-Wallis (tamaño del efecto);  $\epsilon^2$ : Coeficiente Épsilon Cuadrado

Por otra parte, según los estilos de afrontamiento, se observa que el estilo centrado en la evaluación presenta una mediana similar entre los grados de segundo, tercero y quinto (Me= 22.00) la cual es menor a la mediana de primer grado (Me= 23.00) y a su vez menor a la mediana de cuarto grado (Me= 23.50); pese a esto, el tamaño del efecto resulta trivial ( $\epsilon^2$ = .02). Así mismo, las medias de los estudiantes de primero a quinto según los estilos centrado en el problema y centrado en la emoción, no tienen gran distinción y a su vez presentan un tamaño de efecto no relevante.

## CAPÍTULO IV. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

### 4.1 Discusión

El propósito de la presente investigación tuvo como objetivo poder identificar las estrategias y estilos de afrontamiento más empleados en estudiantes adolescentes entre primero y quinto año de secundaria de tres instituciones educativas entre públicas y privadas de Lima Norte. Los resultados sugieren que las estrategias más usadas fueron: la focalización en el problema, la reestructuración cognitiva y el apoyo emocional. En cuanto a estilos de afrontamiento, se encontró que el estilo centrado en el problema es el más empleado en estudiantes adolescentes de secundaria. Lo cual indica que primero, los adolescentes afrontan el estrés en base a un análisis de todas las opciones posibles para solucionar su problema, eligiendo la más adecuada; segundo, también analizan y cambian su manera de pensar para afrontar la problemática y, por último, comparten sus problemas con otras personas para alcanzar una solución (Frydenberg, 2002). Estos hallazgos son similares a los encontrados por Caycho (2016) quien menciona que las estrategias más usadas en su muestra son: la reestructuración cognitiva y estrategia focalizada en el problema. Además, que el estilo más empleado es el centrado en el problema. No obstante, en dicha investigación se tuvo como muestra jóvenes que cursaban los primeros ciclos en estudios superiores; mientras que la nuestra investigación se estudió una muestra de estudiantes entre 12 a 17 años. En relación a esto, se puede sugerir que la edad no genera una diferencia entre el uso de las estrategias y estilos de afrontamiento; por otra parte, ese análisis de comparación debe tomarse con precaución, debió a los pocos estudios en el contexto peruano. Por otro lado,

los resultados se diferencian de los encontrados por Florencia y Domingo (2018) quienes señalan como estrategia de afrontamiento más empleada la religión para afrontar el estrés.

Esta diferenciación puede estar influida debido a en que dicha investigación, encuentra tales hallazgos en personas con una edad entre 29 a 58 años. Lo que sugiere que hay similitud entre las estrategias y estilos de afrontamiento entre adolescentes y jóvenes, lo cual se puede explicar, debido a que en estas etapas no existen muchas diferencias y cambios. Pero a diferencia de esto, en la adultez si se efectúan cambios, por lo cual, una explicación tentativa puede ser debido a la experiencia o conocimientos adquiridos a través de los años (Naranjo, 2009).

Otro objetivo de la presente investigación fue poder determinar si existe diferenciación entre las estrategias y estilos de afrontamiento empleados según el sexo en los estudiantes adolescentes entre primero y quinto año de secundaria de tres instituciones educativas entre públicas y privadas de Lima Norte. Los resultados sugieren que las estrategias y estilos de afrontamiento en la muestra estudiada presentan una magnitud diferencial trivial según sexo de los estudiantes. Debido a que se encuentra valores bajos de magnitud diferencial. Lo cual indica que tanto en tanto en jóvenes de sexo masculino como femenino no se establece una diferencia relevante en el uso de las estrategias y estilos de afrontamiento (Frydenberg, 2002). Estos hallazgos son similares a los encontrados por Morales (2018) donde señala que las diferencias entre varones y mujeres no son significativas. En relación a esto, se puede sugerir el sexo no genera una diferenciación entre el uso de las estrategias y estilos de afrontamiento; por otra parte, este análisis comparativo debe tomarse con cautela, debió a la poca cantidad de investigaciones diferenciales en Latinoamérica. Sin embargo, estos resultados son distintos a los encontrados por Florencia y Domingo (2018) los cuales indican que la estrategia de apoyo emocional diverge con una significancia mediana en base al sexo.

Esta diferenciación puede estar influida debido a en que dicha investigación se realiza en otro contexto, precisamente en el país de Argentina, lo que sugiere, que las estrategias y estilos de afrontamiento podrían variar en su uso, según diversos factores sociodemográficos.

Como último objetivo se planteó poder determinar si existe diferenciación entre las estrategias y estilos de afrontamiento empleados según el grado estudiantil de los adolescentes entre primero y quinto año de secundaria de tres instituciones educativas entre públicas y privadas de Lima Norte. Los hallazgos encontrados sugieren que las estrategias y estilos de afrontamiento en la muestra estudiada, no presenta una magnitud diferencial según el grado estudiantil. Debido a que se encuentran valores triviales de magnitud diferencial. Por lo cual, se entiende que tanto en tanto en adolescentes del primer a quinto grado de secundario no existe una diferencia en el uso de las estrategias y estilos de afrontamiento (Frydenberg, 2002). Estos resultados se respaldan en los encontrados por Morán, Méndez y Ramalho (2019) donde señalan que no encuentran alguna diferencia significativa entre el uso de estrategias y estilos de afrontamiento entre estudiantes de los diversos grados de secundaria. En base a estos resultados, se puede interpretar que los grados estudiantiles no generan una diferenciación entre el uso de las estrategias y estilos de afrontamiento; sin embargo, este análisis de comparación debe estudiarse más, debido a los escasos trabajos diferenciales en el Perú. Por otra parte, estos resultados difieren a los encontrados por Coppari y otros (2018) en donde señalan que hay una diferencia medianamente significativa entre los grados estudiantiles de los adolescentes de su muestra. Esta diferenciación puede estar influida debido a en que tal investigación fue realizada con una muestra de adolescentes

uruguayos y mexicanos, lo cual sugiere que las estrategias y estilos de afrontamiento podrían variar en su uso, según el contexto por países.

Los hallazgos encontrados, tiene una implicancia práctica debido que, al conocer las estrategias y estilos de afrontamiento al estrés más usados, los estudiantes pueden identificar y reconocer cómo manejar mejor sus problemáticas; a su vez, los profesores como guiar y reforzar las formas de afrontar el estrés. Por otra parte, a nivel teórico se incrementa el marco conceptual de las estrategias y estilos de afrontamiento en estudiantes adolescentes, el cual señala que no hay una gran magnitud en la diferencia en comparación al sexo y grado estudiantil. Por último, a nivel social esta investigación puede contribuir a mejorar de forma significativa la manera en que se afrontan las situaciones estresantes en la comunidad estudiantil, reconociendo las estrategias que se usan y los estilos de afrontamiento empleados.

En el presente estudio se encuentran las siguientes limitaciones. En primer lugar, el muestreo fue de tipo intencional, por lo cual reduce la capacidad de poder generalizar los resultados de la presente investigación y se recomienda utilizar un muestreo probabilístico en futuras investigaciones. En segundo lugar, el control de la aplicación del instrumento fue muy reducido, debido a que se empleó un cuestionario virtual; en consecuencia, se generó la ausencia de supervisión; por lo cual, se sugiere que en futuros estudios se aplique los instrumentos de manera presencial. Finalmente, en cuanto al instrumento de investigación, se precisa de una amplia revisión de sus propiedades psicométricas en el contexto peruano; por lo cual, se recomienda que en futuros trabajos se ejecute una revisión a profundidad de las propiedades psicométricas del instrumento.

## 4.2 Conclusiones

- Las estrategias de afrontamiento más empleadas son: dirigido al problema 23% y la reestructuración cognitiva 14.6%
- El estilo de afrontamiento más empleado es el absorto en el problema 59.4%
- No se encuentran magnitudes diferenciales entre las estrategias y estilos de afrontamiento según el sexo.
- No se encuentran magnitudes diferenciales entre las estrategias y estilos de afrontamiento según grado estudiantil.

## REFERENCIAS

- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 1038-1059.
- Becerra, I., & Otero, S. (2013). Relación entre afrontamiento y bienestar psicológico en pacientes con cáncer de mama. *Tesis de Maestría*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Caycho, Castilla, & Shimabukuro. (2014). AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES PERUANOS: ANÁLISIS CONFIRMATORIO DE LA ADOLESCENT COPING SCALE VERSIÓN ABREVIADA. *Eureka*, 187-203.
- Caycho, T. (2016). Percepción de la relación con los padres y estilos de afrontamiento en adolescentes universitarios de la ciudad de Lima. *Tesis de Maestría*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Coppari, Barcelata, Bagnoli, Cudas, López, & Martínez. (2018). Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos. *Universitas*, 1-13.
- Dobnik, & Skela. (2018). Work-Related stress factors in nurses at Slovenian hospitals – A cross-sectional study. *Slovenian Journal of Public Health*, 192-200.
- Encinas, M. (2019). Afrontamiento al Estrés, una revisión teórica. *Tesis de Bachillerato*. Universidad Señor de Sipán, Pimentel.
- Fernández, & Palermo. (1999). *Estilos de afrontamiento*. Madrid.

- Florencia, L., & Domingo, P. (2018). Estudio descriptivo de la autoeficiencia y las estrategias de afrontamiento al estrés es estudiantes universitarios argentinos. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 413-432.
- Frydenberg, & Lewis. (2002). *ACS Escalas de Afrontamiento para adolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos*. Madrid: TEA Ediciones.
- Frydenberg, E. (2002). *Beyond Coping: Some Paradigms to Meeting goals, visions, and challenges*. Nueva York: Oxford University Press.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1994). Adolescentes con menos capacidad de adaptación: ¿cómo responden a su estrés? *Periódico Británico de Dirección y Asesoramiento*, 25-37.
- Fydenberg, E., & Lewis, R. (1996). *ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Madrid: TEA.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Toronto : The McGraw-Hill .
- Lazarus, & Folkman. (1984). *El estrés, la valoración y afrontamiento*. Nueva York:: Springer.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca.
- Marreros, L. (2017). Afrontamiento al estrés en los estudiantes de Estomatología de los niveles pre clínica y clínica de la Universidad Privada Anterior Orrego. *Tesis de Licenciatura*. Universidad Privada Anterior Orrego, Trujillo.

- Mondoñedo, C. (2018). Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas. *Tesis de Licenciatura*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Morales, F. (2018). Estrategia de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios . *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 289-294.
- Morán, Menez, & Ramalho. (2019). Afrontamiento y Resiliencia: Un estudio con adolescentes sanos. *Psicología, infancia y educación*, 281-288.
- Naranjo, M. (2009). *Una Revisión Teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *¿Qué ocurre con los muchachos? Una revisión bibliográfica sobre la salud y el desarrollo de los muchachos adolescentes*.
- Richaud de Minzi, M. (2003). Coping Assessment in adolescents . *Adolescence*, 321-330.
- Salazar, V. (1993). *Adaptación lingüística al español del Cuestionario De Modos De Afrontamiento al estrés (Cope) Forma disposicional* .
- Scafarelli, L., & García, R. (2001). Estrategias de Afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios Uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 165-175.
- Serquen, J. (2017). Estilos de crianza y afrontamiento al estrés en estudiantes del nivel secundario de Reque, 2015. *Tesis de Licenciatura*. Universidad Señor de Sipán, Pimentel.
- UNICEF. (2018). *Informe sobre Salud Mental en la Infancia*. Madrid.

Ventura-León, J. (2016). Tamaño del efecto para la U de Mann-Whitney: aportes al artículo de Valdivia-Peralta et al. *Chil Neuro-Psiquiat*, 353-354.

Ventura-León, J. (2017). Tamaño del efecto para Kruskal-Wallis: aportes al artículo de Domínguez-González et al. *Inv Ed Med*.

## ANEXOS

### ACTA DE AUTORIZACIÓN PARA SUSTENTACIÓN DE TESIS

El asesor Eduardo Yépez 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:

- Katherine Rosa Salazar Alca.

Por cuanto, CONSIDERA que la tesis titulada: Estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes: un estudio comparativo, 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.

---

Mg. Eduardo Yépez Oliva  
Asesor

## ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS

Los miembros del jurado evaluador asignados han procedido a realizar la evaluación de la tesis de la estudiante: Katherine Rosa Salazar Alca, para aspirar al título profesional con la tesis denominada:

Estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes: un estudio comparativo.

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 Cerón Salazar

Jurado  
Presidente

---

Mg. Lady Mendoza Canicela

Jurado

---

Mg. Tania Lip Marín de Salazar

Jurado