



UNIVERSIDAD  
PRIVADA  
DEL NORTE

# FACULTAD DE CIENCIAS DE --- LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD  
EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN  
EDUCATIVA ESTATAL DE TRUJILLO”

Tesis para optar el título profesional de:

**Psicóloga**

**Autora:**

Lizbeth Yessenia Alvarado Zavaleta

**Asesor:**

Dr. Carlos Esteban Borrego Rosas

Trujillo – Perú

2015

## **APROBACIÓN DE LA TESIS**

El asesor y los miembros del jurado evaluador asignados, **APRUEBAN** la tesis desarrollada por la Bachiller Lizbeth Yessenia Alvarado Zavaleta, denominada:

### **“AFRONTAMIENTO Y ANSIEDAD EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUACION EDUCATIVA ESTATAL DE TRUJILLO”**

---

Dr. Carlos Esteban Borrego Rosas  
**ASESOR**

---

Dra. Isabel Moya Chávez  
**JURADO**

---

Mg.Cesar Vásquez Olcese  
**JURADO**

---

Mg. Irina Roldan Lopez  
**JURADO**

## DEDICATORIA

A mi madre Abigail, por ser un impulso en mi carrera profesional así como una motivación positiva para poder elegir una profesión satisfactoria para mí, por su cariño y enseñanzas a lo largo de mi vida.

A mi padre, Simón, por enseñarme a ser dedicada y persistente en las metas que me propongo, asimismo con su preocupación y palabras de superación me ayudó a continuar en este camino para llegar a ser una gran profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi sincero agradecimiento a cada una de las personas que ayudaron a la elaboración de la presente investigación.

A la profesora Gina Chávez y mi asesor Carlos Borrego Rosas, por su apoyo incondicional y exigencia, lo cual me ayudó a lograr iniciar y culminar este proyecto de investigación.

Al director de la Institución educativa que accedió a la realización de las evaluaciones para poder considerarla en esta investigación.

A los alumnos de tercer a quinto grado de secundaria que participaron en este estudio, brindando su colaboración con una actitud positiva.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>APROBACIÓN DE LA TESIS.....</b>	<b>2</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>3</b>
<b>AGRADECIMIENTO .....</b>	<b>4</b>
<b>ÍNDICE DE CONTENIDOS .....</b>	<b>5</b>
<b>INDICE DE TABLAS.....</b>	<b>vii</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>viii</b>
<b>ABSTRACT.....</b>	<b>ix</b>
<b>CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>100</b>
1.1. Realidad problemática .....	100
1.2. Formulación del problema.....	12
1.3. Justificación.....	12
1.4. Limitaciones .....	12
1.5. Objetivos .....	13
1.5.1. Objetivo General.....	13
1.5.2. Objetivos Específicos .....	13
<b>CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>14</b>
2.1. Antecedentes .....	14
2.2. Bases Teóricas .....	16
2.3. Definición de términos básicos .....	31
<b>CAPÍTULO 3. HIPÓTESIS.....</b>	<b>32</b>
3.1. Formulación de la hipótesis .....	32
3.2. Operacionalización de variables .....	34
<b>CAPÍTULO 4. MATERIALES Y MÉTODOS.....</b>	<b>36</b>
4.1. Tipo de diseño de investigación.....	36
4.2. Material de estudio.....	36
4.2.1. Unidad de estudio.....	36
4.2.2. Población. ....	36
4.2.3. Muestra. ....	37
4.3. Técnicas, procedimientos e instrumentos.....	37
4.3.1. Para recolectar datos. ....	37
4.3.2. Procedimiento.....	43
4.3.3. Desarrollo.....	43
<b>CAPITULO 5. RESULTADOS. ....</b>	<b>44</b>
<b>CAPITULO 6. DISCUSIÓN.....</b>	<b>53</b>

<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>60</b>
<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>61</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>70</b>

## ÍNDICE DE TABLAS

**Tabla 1.**

Distribución de frecuencias de las Escalas de Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes (ACS)..... 44

**Tabla 2.**

Distribución de frecuencias de las Escalas de Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes (ACS). ..... 46

**Tabla 3.**

Distribución de frecuencias del Inventario de Ansiedad Estado Rasgo..... 48

**Tabla 4.**

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las Escalas de Afrontamiento en adolescentes (ACS)..... 49

**Tabla 5.**

Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov del Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE). ..... 49

**Tabla 6.**

Relación entre Ansiedad Estado y las Escalas de Afrontamiento en adolescentes (ACS)..... 50

**Tabla 7.**

Relación entre Ansiedad Rasgo y las Escalas de Afrontamiento en adolescentes (ACS). ..... 51

## RESUMEN

El presente estudio investigó la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado - rasgo en 181 estudiantes de tercer a quinto año de secundaria de una Institución educativa de Trujillo, entre 14 y 16 años, mediante las pruebas psicológicas, “Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis” y el “Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger”.

Se halló un nivel bajo de ansiedad estado- rasgo así como un uso frecuente de la estrategia de concentrarse en resolver el problema y preocuparse, así también se encontró correlación directa entre ansiedad estado - rasgo y reducción de la tensión, así como ansiedad estado y autoinculparse , también una correlación directa débil entre ansiedad estado y las estrategias de falta de afrontamiento, ignorar el problema y reservarlo para sí, ansiedad rasgo y falta de afrontamiento, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí y una correlación inversa y débil , entre ansiedad estado y las estrategias de concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo y buscar apoyo espiritual , asimismo entre las escalas de ansiedad rasgo y distracción física. Concluyendo que existe relación entre algunas escalas de estrategias de afrontamiento con los tipos de ansiedad estado y rasgo.

Palabras Clave: Estrategias de Afrontamiento, Ansiedad estado-rasgo, Adolescentes



## ABSTRACT

The present research investigated the relationships between the coping and the state – trait anxiety in 181 high school students of fifth grade of an Educational Institution in Trujillo, between 14 and 16 years old, through the psychological testing, “Coping Scale for Adolescents of Frydenberg and Lewis” and the “State Trait Anxiety Inventory of Spielberg”.

I found a low level of state-trait anxiety and frequent use of the strategy to focus on solving the problem and worry, it was also discovered a direct correlation between state – trait anxiety and stress reduction, as well as anxiety state and self-incrimination, we also found a weak direct correlation between state – trait anxiety and the strategies of lack of coping, ignore the problem and reserved it for themselves, trait anxiety and lack of coping, ignore the problem, self-incrimination and reserved it for themselves and a weak and inverse correlation between trait anxiety and the strategies of concentrate on solving the problem, to look at the positive and search for spiritual support. In addition, between the scales of trait anxiety and physical distraction. Concluding that there is a correlation between some scales of coping with the types of state and trait anxiety.

KeyWords: Coping Strategies, state-trait anxiety, adolescents

## CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2014) muchos problemas de salud mental surgen al término de la infancia y principios de la adolescencia (OMS, 2014).

Gómez et al., refieren que la adolescencia es la etapa del desarrollo humano caracterizada por inestabilidad afectiva, tristeza e inmadurez; estos cambios psicofisiológicos hacen que no exista adolescencia sin ansiedad.

Según indican datos estadísticos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) un 20 por ciento de la población mundial padecerá algún tipo de trastorno de ansiedad en algún momento de su vida. Asimismo manifiesta que aproximadamente el 20% de los adolescentes padecen un problema de salud mental como ansiedad o depresión, en el tiempo de un año (OMS, 2011).

En el Perú, según el Ministerio de Salud, la ansiedad es uno de los males centrales, debido a que en el primer semestre del año 2012 se atendió a más de 267 mil casos de pacientes que padecían de ansiedad (Diario Perú 21,2012).

Asimismo según Czernik et al., (2006) recalcaron que la ansiedad es vivida intensamente en la adolescencia, logrando que el adolescente manifieste inseguridad, temor, preocupación, entre otros síntomas. Por lo dicho anteriormente los adolescentes optan por diferentes estrategias para afrontar por sí mismos situaciones que pueden ser percibidas como estresantes o incómodas y que en la mayoría de ocasiones les producen ansiedad. Según Gómez et al., (2006), hallaron que la mayoría de las adolescentes utilizaban las estrategias de búsqueda de apoyo social y pertenencia, a diferencia de los chicos que emplean las estrategias de ignorar el problema, el comportarse de forma reservada y la distracción física.

Sin embargo González et al (2002) concluyeron que los adolescentes emplean diferentes estrategias de afrontamiento de acuerdo a su nivel de bienestar psicológico.

Así también Gantiva et al. (2010), investigaron en personas adultas, sobre la relación entre los niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento, encontrándose que las personas que no padecían de ansiedad utilizaban las estrategias de solución de problemas y reevaluación positiva.

La adolescencia es una etapa de grandes cambios, a nivel fisiológico, cognitivo y psicosocial. De acuerdo a mi experiencia pre profesional, los estudiantes de la presente investigación se encuentran en una edad en la cual atraviesan por diferentes fuentes de estrés, como por ejemplo el de elegir una carrera vocacional, exigencias académicas, búsqueda de identidad, dificultades familiares, entre otros, la forma en que ellos adoptan diversas conductas ante una dificultad o problema que se les presente, puede causar consecuencias negativas para sí mismo y no ayudar a resolver el problema de una forma adecuada, es decir podría utilizar estrategias de afrontamiento improductivas, como el preocuparse, autoinculparse, hacerse ilusiones o reservar el problema para sí mismo. Las estrategias que utilice el adolescente son relevantes porque están ligadas a las decisiones negativas o positivas que puede tomar incluyendo la agresión. Asimismo uno de los temas de consulta psicológica más recurrentes en los adolescentes es la ansiedad, una característica psicofisiológica que padece el estudiante, la cual puede ser dañina si es de tipo ansiedad-rasgo, ya que es estable y perjudica las actividades que el adolescente realice dentro de su ámbito escolar, familiar y social, no siendo capaz de manejar el ambiente en el que se encuentra. Por lo tanto se piensa que los estudiantes que poseen mayor nivel de ansiedad, utilicen en menor medida las estrategias para resolver el problema.

Por lo descrito anteriormente podemos referir que existen diversas estrategias de afrontamiento utilizadas por adolescentes, se denota también la presencia de niveles altos de ansiedad en la adolescencia, sin embargo escasas son las investigaciones que se han realizado relacionando las variables de estrategias de afrontamiento y ansiedad en los adolescentes.

Por todo esto presentado, en esta investigación se desea encontrar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad de los adolescentes escolares de tercer a quinto año de secundaria.

## 1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre las escalas de estrategias de afrontamiento y los tipos de ansiedad en los estudiantes de una institución educativa estatal de Trujillo?

## 1.3. Justificación

El presente proyecto se justifica debido a que la ansiedad es una característica frecuente en la mayoría de adolescentes, la cual trae consecuencias negativas no solo a nivel personal del que lo padece sino también dificultades en el ámbito escolar, siendo la adolescencia una etapa en donde la persona descubre su identidad es de suma importancia prestar interés en temas como ansiedad y estrategias de afrontamiento que utilizan para afrontar sus problemas. Sin embargo escasas son las investigaciones en el distrito de Trujillo, acerca de la forma en que los adolescentes escolares afrontan sus problemas y la relación que existe entre estos y la ansiedad.

Por lo expuesto anteriormente, se denota la importancia de brindar una perspectiva psicológica a esta problemática, para poder ofrecer información no disponible hasta el momento acerca de la relación existente entre estrategias de afrontamiento y ansiedad, así también con la presente investigación se ayudará a reconocer las actitudes y el comportamiento ante el estrés de los adolescentes y el nivel de ansiedad que pueden llegar a tener.

Asimismo el trabajo servirá de base informativa para una posible evaluación, prevención e intervención psicológica que se desee a realizar en beneficio de la población implicada, mejorando su calidad de vida.

También ayudará como referencia de consulta para otras investigaciones en las áreas de ciencias de la salud, debido a que no se han encontrado estudios que relacionen estas dos variables y en esta población en el Perú, distrito de Trujillo.

## 1.4. Limitaciones

La limitación considerada en el presente estudio está relacionada a dos únicas teorías y enfoques que se consideran para esta investigación, como son el enfoque de ansiedad de Spielberger y la teoría de estrategias de afrontamiento de Frydenberg y Lewis, las cuales permiten que los resultados sean interpretados en

base a la clasificación de ambos indicadores (estrategias de afrontamiento y ansiedad).

Los resultados de la presente investigación podrán ser generalizadas a la población investigada y como referencia para poblaciones similares.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

### **1.5.2. Objetivos Específicos**

- Identificar los niveles de la ansiedad estado-rasgo que presentan los estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.
- Identificar las escalas de estrategias de afrontamiento predominantes en los estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.
- Establecer la relación que existe entre (las escalas de buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, el buscar pertenencia, el hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí , buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes, distracción física , invertir en amigos íntimos) las estrategias de afrontamiento y el indicador ansiedad (estado y rasgo) en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

## CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes

#### a) Antecedentes Nacionales

Munayco (2012), realizó un proyecto correlacional entre la ansiedad rasgo-estado y calidad de vida en futbolistas universitarios de la Universidad Privada Antenor Orrego, con una muestra de 30 alumnos con edades entre 15 -27 años. El instrumento para evaluar la variable ansiedad fue el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger , en donde halló que los estudiantes poseían un nivel medio tanto de ansiedad estado como de ansiedad rasgo.

Obando y Cassaretto (2011), con una muestra de 181 estudiantes, desarrollaron una investigación sobre la sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de Lima. Utilizaron el Inventario de depresión de Beck, Steer y Brown y la Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis, hallando que los estudiantes utilizaron con frecuencia las estrategia de buscar esforzarse y tener éxito y como segunda estrategia la de preocuparse.

#### b) Antecedentes Internacionales

Contreras et al. (2005), realizaron una investigación sobre la relación entre las variables percepción de autoeficacia y ansiedad con el rendimiento académico en un grupo de 120 adolescentes de un colegio priva de Bogota, Colombia, utilizando la Escala de Autoeficacia Generalizada(EAG) y el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo(STAI) , hallaron un nivel medio de ansiedad estado ( 45,8) asi también un nivel medio en ansiedad rasgo(37,5). Asimismo encontraron relación directa entre la autoeficacia con el rendimiento académico, mientras que la ansiedad no guarda relación.

Arjona, Guerrero (2001) en su estudio acerca de los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con adaptación, tuvieron una muestra de 213 adolescentes que estudiaban en tres centros de ESO en Málaga- España. Usando los siguientes instrumentos, “Escala de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis”, el “Inventario de Adaptación de Conducta” de María Victoria de la Cruz y Agustín

cordero, los autores de la investigación hallaron que la estrategias más utilizada por los estudiantes era el de preocuparse y en segundo lugar la estrategia de distracción física asimismo las menos utilizadas son : reducir la tensión, ignorar el problema, la falta de afrontamiento y la acción social .

Asimismo el estudio realizado por Paz (2009), acerca del rendimiento académico y estilos y estrategias de afrontamiento , un estudio descriptivo relacional cuantitativo con complemento cualitativo en estudiantes de cuarto año de enseñanza media del país de Chile, en 257 estudiantes cuyas edades oscilan entre 17 y 20 años , con la Escala de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis , la técnica enfoque cualitativo, obtuvo como primera estrategia usada por los adolescentes la de preocuparse y la menos usada la estrategia de distracción física.

#### c) Antecedentes Locales

Adrianzen y Orihuela (2011) realizaron una investigación sobre la relación entre la ansiedad estado-rasgo y el bullying en escolares adolescentes de una institución educativa de Trujillo (Perú), , utilizaron el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo de Spielberger y el Instrumento para la evaluación de Bullying, logrando hallar un nivel alto de ansiedad estado y rasgo en los adolescentes, asimismo hallaron correlación directa de grado débil altamente significativa entre la ansiedad estado con el factor victimización.

Dominguez ( 2012), realizó un estudio sobre las propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo en 525 estudiantes de primer a quinto año de secundaria de cuatro instituciones educativas estatales del distrito Florencia de Mora, con un muestreo probabilístico estratificado se halló una validez mediante coeficientes de correlación ítem-test de 0.2, y una confiabilidad elevada con un Alpha de Cronbach de 0.904 para la escala ansiedad estado y para ansiedad rasgo, de 0.882, asimismo no encontró diferencias relevantes de acuerdo a la variable edad pero si hubo diferencias con respecto al sexo .También realizó una adaptación lingüística del inventario.

Angulo (2012) , investigó sobre las propiedades psicométricas de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes del Distrito de Trujillo , bajo un muestreo no probabilístico por cuotas, en una muestra de 320 alumnos , utilizando la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis, se utilizó un procedimiento estadístico no paramétrico, hallándose un coeficiente de confiabilidad en rangos de 0.85-0.50 y una validez de constructo ítem-test que se extendió por las 18 estrategias , asimismo el ítem 13 (reservarlo para sí mismo) obtuvo un nivel de validez bajo.

## 2.2 Bases Teóricas

### 1.1 Definición:

Lazarus y Folkman (1984) definen el afrontamiento como el esfuerzo tanto cognitivo como conductual que varía en relación a los recursos que posee la persona. La estrategia que utiliza cada persona es única y depende de la situación en la que se encuentre, es decir así como una estrategia puede ser útil en un determinado momento puede que no lo sea en otro momento diferente. Es por esto que el individuo debe saber en qué circunstancias cierta estrategia ayuda a que se adapte o no a determinada situación.

Asimismo Everly (1989), lo define como un esfuerzo conductual o psicológico con el fin de reducir o atenuar los efectos negativos del estrés.

En cuanto a la definición de estrategias de afrontamiento, según Fernández-Abascal (1997), las estrategias de afrontamiento son los procesos delimitados que se utilizan en cada situación y que pueden ser cambiantes dependiendo de la condición que lo origina.

Lo que podemos inferir es que el estrés de cierta manera es inevitable y deseable en algunas situaciones sin embargo cuando se convierte en una perturbación para quien lo padece , debe utilizar estrategias de afrontamiento que le ayuden a afrontar esa adversidad. La definición de afrontamiento se basa en el esfuerzo que realiza el ser humano ante situación que es percibida como estresante, y para cada situación y cada persona esta forma de afrontar puede ser distinta , a este proceso se le llama estrategia de afrontamiento.



### 1.2. Diferencia entre estrategia y estilos de afrontamiento:

Según Fernández y Abascal (1997), los estilos de afrontamiento deben ser diferenciados de las estrategias de afrontamiento debido a que las estrategias giran en torno al proceso en sí que se utiliza al momento de enfrentar una situación estresante sin embargo los estilos tienen que ver con algo personal, con las preferencias que se tiene al elegir determinada estrategia.

Así también Cheng y Cheung (2005, citado por Bermudez, Pérez, Ruiz, Sanjuán y Rueda, 2012) mencionan de una característica importante de las estrategias de afrontamiento, la flexibilidad, esto hace referencia a las diversas estrategias de afrontamiento que una persona es capaz de emplear con el objetivo de controlar todo lo que trae consigo una situación estresante, generalmente ésta característica la poseen personas con un pensamiento abierto, que distinguen con una perspectiva diferente los cambios que se pueden presentar a su alrededor. Así también cada persona tiende a utilizar las estrategias de afrontamiento en base a un aprendizaje previo o por hallazgo fortuito (Correché, Fantin, Florentino, 2005).

Es decir que para elegir una estrategia de afrontamiento dependerá de qué estilo utilizemos, el estilo es la preferencia a elegir determinada estrategia para cada situación que puede ser de forma temporal (estilo activo, pasivo, entre otros), a comparación de las estrategias que suelen ser cambiantes y diversas.

### 1.3 Teorías de afrontamiento:

- Modelo Transaccional de Lazarus

El modelo de Lazarus (2013), tiene como base, dos procesos definidos: el proceso de evaluación, cuando las personas atraviesan diferentes situaciones estresantes, su reacción es diferente a pesar de que estas situaciones sean parecidas, esto se explica debido al grado de perturbación cognitiva que tiene, es decir lo que piensa la persona y cómo interpreta esa situación, lo que definirá la respuesta tanto emocional como conductual que dará. Asimismo, el autor explica la influencia de dos factores importantes dentro de este proceso: los factores personales, en donde se encuentra los compromisos, es decir cuando el sujeto considerará una situación peligrosa y poco favorable a las situaciones que guardan relación con los ideales o metas importantes para la persona, así también las creencias son un factor importante que determinará la manera de

actuar ante una situación , siendo no siempre de manera consciente, y por último los factores situacionales que hacen alusión a características externas de las personas, pertenecientes al contexto y/o situación en sí . El segundo proceso es el de afrontamiento, que se caracteriza por la forma de actuar de la persona luego de haber evaluado la situación estresante. Por otro lado Lazarus menciona elementos que intervienen en el proceso de estrés , como son : los estímulos , experiencias o eventos del día a día que pueden ser físicos, psicológicos, sociales, otro elemento son las respuestas , aquellas reacciones a nivel cognitivo y conductual , los mediadores que es la evaluación del estímulo y de los recursos que tiene la persona para afrontarlo y los moduladores que son los diversos elementos que aumentan o disminuyen el proceso de estrés , sin provocarlo o impedirlo.

Según Lazarus(2013), existen dos funciones principales de las estrategias de afrontamiento: para cambiar la situación , ya sea modificando la acción o cambiando el entorno que se considera amenazante y para regular los componentes somáticos y subjetivos de las propias emociones relacionadas con el estrés, con el fin de que no puedan dañarnos. A la primera función se le conoce como el centrado en el problema y el segundo el centrado en la emoción, como se denota, el primero trata de modificar el problema en sí y el segundo trata de normalizar las emociones producto de la situación estresante.

De acuerdo a lo descrito se evidencia que para Lazarus es importante la forma en cómo el sujeto perciba una situación ya que esto ayudará a determinar si ese evento es estresante o no, asimismo recalca que el afrontamiento es un proceso que presenta dos funciones principales, la orientada hacia el problema, es decir la situación en sí que nos causa estrés y la dirigida a la emoción, lo que genera en nosotros dicha situación.

Así también Lazarus y Folkman(1984) diferenciaron 8 estrategias de afrontamiento: la confrontación, que son aquellos actos de la persona dirigidos a la situación estresante, el distanciamiento, caracterizado por la preferencia por negar el problema, el autocontrol , la búsqueda de apoyo social que puede ser amigos o familiares , la aceptación de la responsabilidad , que es el saber que la persona es parte del problema, el escape-evitación, la planificación de la solución

que consiste en pensar y ejecutar en formas para resolver el problema y la reevaluación positiva en donde se aprende de la situación estresante. Las dos primeras estrategias que se mencionaran a continuación son centradas en el problema y las seis restantes centradas en la emoción.

Para Fernández –Abascal (1997) son dieciocho las estrategias que pueden utilizar una persona ante una situación estresante , entre ellas tenemos: reevaluación positiva , reacción depresiva , negación , planificación que está dirigida a la realización de la estrategia de afrontamiento, conformismo, desconexión mental , en donde la persona piensa en otras cosas que no sea el problema, desarrollo personal , control emocional ,distanciamiento, supresión de la distracción , refrenar el afrontamiento , aquí el sujeto no realiza ningún tipo de afrontamiento hasta indagar aun más en el problema, evitar el afrontamiento , resolver el problema, apoyo social, la desconexión comportamental , en este caso se evita cualquier respuesta , la expresión emocional, el apoyo social emocional y la respuesta paliativa , que ocurre cuando la persona realiza diferentes acciones para poder de cierta manera evitar el problema.

Por otro lado Pearlin y Schooler (1978) reconocen tres tipos de afrontamiento, el primero son aquellas acciones que modifican la situación estresante, el segundo, son las acciones que van a controlar la importancia de dicha situación y el tercero, aquellas acciones que ayudan a regular el estrés después de pasar por la situación que lo causó.

- Modelo de Carver, Scheier y Weintraut:

En base a este modelo las estrategias de afrontamiento están divididas en tres aspectos, el primero aspecto es el conductual en donde están incluidas las estrategias activas tales como: el afrontamiento activo y la planificación, el segundo, es el aspecto cognitivo en donde se encuentran las estrategias activas de: reformulación positiva, el humor, la aceptación y entre las estrategias pasivo/evitativas se encuentran: la negación, la religión, el uso de sustancias psicoactivas y la autoinculpación. Por último en el aspecto emocional se encuentran las estrategias activas de: apoyo emocional y el apoyo instrumental; mientras que en el afrontamiento pasivo / evitativo se encuentra la estrategia de descarga emocional. (Carver, Scheier & Weintraub ,1989).

Por otro lado, Moos y Billing (1986), concluyen que dos son los factores importantes en el momento en el que el individuo escoge la clase de

afrontamiento que utilizará. El primer factor define la manera de la respuesta en sí ante un problema, el que puede ser activo o de evitación y el segundo factor tiene que ver con hacia dónde va dirigida la respuesta, entre ellos tenemos dirigido a la situación o a la emoción.

Kohlmann (1993) también menciona acerca de la estrategia de evitación, manifestando que esta estrategia viene a ser el resultado de la preferencia del individuo por no ejercer control. Este autor reconoce cuatro modos de afrontamiento : El modo vigilante rígido, aquí se encuentran las personas que se estresan de manera anticipada , debido a una incertidumbre, evitador rígido, trata de no prestar atención al estresor por las consecuencias que genera sobre él, el flexible , presentan un uso de diversas estrategias de afrontamiento y generalmente se orientan al problema , no a evitarlo, y el modo inconsistente , el cual se estresa tanto por la incertidumbre como por las emociones que eso acarrea , se separan de la fuente estresante para evitar incertidumbre sin embargo esto genera activación emocional , y al tratar de ya no sentir ello se vuelven a acercar al estresor y vuelve a generar incertidumbre.

Como se aprecia, las estrategias de afrontamiento son vistas de diversas perspectivas, las cuales en su mayoría involucran estrategias con características afectivas, cognitivas y también conductuales, no obstante siendo las estrategias coherentes con cada uno y con sus características personales, a continuación se presenta la clasificación realizada por Frydenberg y Lewis, quienes consideran una clasificación en base a la etapa de la adolescencia.

- Frydenberg y Lewis

Frydenberg (1997), cree en la importancia que yace en las creencias de las personas hacia el estrés y sus recursos para afrontarlo, que de alguna u otra manera servirán para el proceso de aprendizaje y desarrollo del individuo y por consiguiente de su calidad de vida.

Frydenberg y Lewis (1997) consideran el afrontamiento como una competencia psicosocial, la cual integra un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que utiliza el individuo para enfrentar las demandas de la situación estresante. Así también ambos autores reconocen que las estrategias de afrontamiento pueden representar características funcionales o disfuncionales, el afrontamiento funcional es el que le ayuda a la persona a adaptarse, básicamente el problema es definido y hay alternativas de solución para ésta , las cuales son llevadas en acción ,

dentro de este afrontamiento se encuentran las estrategias de : resolver el problema y referencia hacia los otros. Sin embargo el afrontamiento disfuncional está ligado al control y expresión de los sentimientos de la persona cuando afronta la situación estresante, aquí encontramos al afrontamiento improductivo; asimismo destacaron la importancia de la etapa de la adolescencia para el ser humano ya que en esta etapa se producen diferentes cambios y el adolescente tiene que asumir ciertos retos en su vida, puesto que cuando una situación es negativa para los adolescentes suelen decaer su estado emocional y llegar a tomar decisiones como el de suicidarse, y más aún si algunas estrategias de afrontamiento que se utilicen pueden repercuten en su bienestar psicológico, por lo que describen que el colegio es un lugar en donde le puede servir al adolescente para mejorar sus estrategias.

Frydenberg y Lewis (1997), reconocieron 18 estrategias de afrontamiento que a la vez las agruparon en 3 estilos de afrontamiento : el dirigido a resolver el problema o productivo , en donde se encuentran , concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, búsqueda de pertenencia, fijarse en lo positivo y buscar diversiones relajantes, distracción física , el segundo estilo es el afrontamiento en relación con los demás , hallándose las estrategias de búsqueda de apoyo social, acción social, la búsqueda de apoyo espiritual y la de ayuda profesional ,y el tercer estilo es el improductivo, se caracteriza por estrategias como, preocupación, invertir en amigos íntimos , hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí.

Las estrategias son:

- Buscar apoyo social (As), que consiste en compartir la situación incómoda o estresante con otras personas logrando buscar un apoyo para la resolución del problema.
- Estrategia es concentrarse en resolver el problema (Rp), consta en dirigirse a resolver el problema, es decir analizar alternativas para escoger la indicada.
- Esforzarse y tener éxito, cuando las personas actúan bajo conductas de compromiso y dedicación, por ejemplo: una persona que trabaja intensamente.
- Preocuparse, esta estrategia comprende miedo y/o preocupación hacia el futuro.

- Invertir en amigos íntimos (Ai), se da cuando la persona busca comprometerse en una relación personal e íntima como por ejemplo: el estar mayor tiempo con su pareja.
- El buscar pertenencia (Pe), se caracteriza por la preocupación de la persona hacia su área social, por lo que piensan lo demás.
- El hacerse ilusiones (Hi), personas con expectativas de que todo se solucionará, todo estará bien o de que el problema tendrá una salida positiva.
- Falta de afrontamiento (Na), abarca a aquellas personas incapaces de enfrentar el problema, por lo que suelen presentar síntomas psicósomáticos.
- La reducción de la tensión, aquí se involucran personas que intentan sentirse bien y buscan maneras de relajarse.
- La estrategia de la acción social (So), cuando dejan que otros sepan del problema con el fin de conseguir ayuda mediante peticiones o en reuniones o grupos.
- El ignorar el problema (Ip), ocurre cuando una persona niega que tiene un problema y se desentiende de éste.
- Autoinculparse (Cu) que es el sentirse responsable de los problemas.
- Reservarlo para sí (Re), es decir el no contarle a nadie su problema y guardarlo para sí mismo.
- Buscar apoyo espiritual (Ae), se da cuando las personas suelen creer en una ayuda espiritual, suelen rezar u orar a Dios.
- Fijarse en lo positivo (Po), caracterizado por aquellas personas que suelen ver el lado bueno de las cosas, suelen ser optimistas y positivos ante su problema.
- El buscar ayuda profesional (Ap), consiste en buscar a profesionales que puedan ayudar al problema que tiene la persona, como consejeros u maestros, entre otros.
- La estrategia de buscar diversiones relajantes (Dr), caracterizadas por recurrir a diferentes actividades de ocio que relajen a la persona, de acuerdo a sus gustos, como por ejemplo: escuchar música, leer un libro, tocar un instrumento musical.
- La estrategia de la distracción física (Fi), que se centra en dedicación al deporte, actividades físicas, ejemplo: mantenerse en forma y saludable.

Estas 18 estrategias serán utilizadas en la presente investigación.

#### 1.4 El estrés en la adolescencia

Según Timko y Moos (referido por Figueroa et. al,2011), elaboraron un modelo en base a los factores de estresores crónicos en la etapa de la adolescencia, que incluía a la familia primaria, amigos y colegio).

- Factores sociodemográficos: Características como el nivel cultural de los progenitores, género, la edad.
- Factores personales: Como sus habilidades sociales, la presencia de ansiedad, su nivel de autoestima.
- Estrés contextual, factores de afrontamiento: Aquí se encuentran los acontecimientos perturbadores, el modo de afrontarlos.

Los autores mencionaron que la existencia de una alta autoestima y una ansiedad mínima, servía como un factor protector, puesto que reducía los problemas interpersonales, evitando en que el adolescente sufra un estrés crónico. Asimismo los adolescentes que tienden a ser sociables suelen utilizar estrategias para resolver el problema, es decir se muestran más activos para afrontar una perturbación, es por esto que si posee ayuda social, esto le servirá para disminuir su tensión. La personalidad, tienen un rol relevante también, puesto que gracias a esto el adolescente utilizará una estrategia de afrontamiento adaptativa y satisfactoria para su problema.

Cabe recalcar el área psicosocial de los adolescentes ya que esto influirá en las estrategias de afrontamiento que utilicen, el adolescente suelen tener una autopercepción poco estable, algunas veces negativa de sí mismo, lo que conlleva a un bajo aprecio por su persona, los cambios de estado de ánimo son de forma brusca, suelen sentirse que lo pueden todo, creen saberlo todo también, suelen presentar ideas como “no me entienden”, y sentir solos por ello, sin embargo buscan tener un confidente a quien le cuente sus incomodidades o simplemente que les ayude a pasarla bien. El grupo que el adolescente escoja es importante en su desarrollo psicológico, puesto que el grupo impondrá la música que escuche, la forma de vestirse, es decir modifica su imagen personal, gustos, valores, religión (Peláez, et al., 1998). Por otro lado Vallet (2006), considera que si bien es cierto el adolescente debe tener su espacio para poder desenvolverse, escuchar música, sentirse bien consigo mismo, los padres no deben dejarlo completamente solo

puesto que la libertad se puede interpretar como falta de interés , cuando el adolescente pasa por situaciones de fracaso en sus relaciones sociales, por familias separadas, tiene autoestima baja o por el sentido de libertad que suele generar miedo, si es inseguro o indeciso, ello causa que no asuma las responsabilidades de su vida , no tenga autonomía para resolver sus problemas de una forma adecuada y tiende a encerrarse en sí mismo y echar la culpa a los demás .

En la presente investigación esta última idea mencionada juega un papel importante ya que la ansiedad rasgo, es una característica de la personalidad, lo que nos hace pensar que un adolescente que posea un alto nivel de ansiedad rasgo utilizará estrategias desadaptativas.

#### 1.5 Beneficio del Afrontamiento:

No todo lo que el individuo se propone en la vida es como él quiere, la perfección no es un concepto válido en la mayoría de cosas que se realizan , es por esto que el afrontamiento es una ayuda , en algunas ocasiones una mínima, la cual se utiliza en situaciones estresantes de nuestra vida cotidiana, sin embargo más allá de la ayuda mínima , tener una estrategia de afrontamiento permite poseer una ideología y una actitud psicoemocional activa que nos ayudará hacer frente y aprender de la vida , de los problemas y errores , al fin y al cabo la persona decidirá si observa esa situación como algo que le permita aprender y mejorar o cómo algo que la decline (Dolores de Toro,2005).

## II. ANSIEDAD

### 2.1 Definición:

La ansiedad es una sensación que todas las personas pueden llegar a experimentar pero en diferentes grados a lo largo de nuestra vida (Oblitas, 2009).

De acuerdo a Ellis (2000), la ansiedad es un conjunto de sensaciones incómodas y con disposición a la acción que le ayuda a la persona a saber que está pasando o puede pasar algún hecho desagradable, sirviendo como una alerta para poder actuar ante ese hecho, es por esto que la ansiedad sana nos salva la vida pero la ansiedad malsana puede llegar a ser dañina para nuestras propias necesidades básicas.



Para Barlow (2002) la ansiedad implica una falta de control del individuo hacia la situación amenazante, causando una respuesta fisiológica y logrando que esté a la defensiva.

Spielberger (1966), manifiesta que la ansiedad es un estado emocional transitorio y displacentero que varía desde una inquietud mínima hasta un miedo intenso.

Wolpe(1979) a su vez define la ansiedad como una respuesta autónoma de un organismo individual concreto posterior a la exposición de un estímulo dañino y que puede provocar dolor o daño en el individuo .

Si bien es cierto la ansiedad es un estado que a la mayoría de las personas les sucede, es importante tomar en cuenta sus características, hasta qué punto es “normal” y nos sirve como forma de adaptarnos al medio ambiente.

## 2.2 Características de la ansiedad:

Lewis (1980, citado por Rachman, 2013), señala diferentes características de la ansiedad. La primera característica es que establece un estado emocional presenciado como el miedo diferenciándolo de otros estados, así también es una emoción desagradable para el individuo , otra característica es que se direcciona al futuro, relacionándose con algún tipo de amenaza o peligro , asimismo en la ansiedad no se presenta una amenaza real y en el caso de que la hubiera el estado emocional sugerido resulta desproporcionado a ésta, además se manifiestan sensaciones corporales incómodas durante los episodios de ansiedad, como la sensación de ahogo, opresión , dificultad para respirar, entre otros y por último, la ansiedad ocasiona trastornos corporales que pueden ser funciones controladas voluntariamente como de huida o pueden ser funciones involuntarias o parcialmente voluntarias como vómitos, temblor y sequedad de boca.

## 2.3 Tipos de Ansiedad

De acuerdo a Chapman (2007) existe el tipo de ansiedad normal y el patológico:

a) Normal: Es aquella que beneficia a nuestro cuerpo debido a que nos estimula a actuar óptimamente a lo largo de nuestra vida, es decir la ansiedad normal es adaptativa, un rasgo innato de los seres humanos (Chapman, 2007).

b) La ansiedad patológica: A diferencia de la ansiedad normal, este tipo impide de alguna manera que la persona actúe de una forma adecuada como ella lo espera y por ende que se sienta emocionalmente estable (Chapman, 2007).

Por otro lado Bourne (2012), manifiesta que los problemas de ansiedad es la consecuencia de una serie de causas que intervienen en diferentes niveles, como la familia, la biología, educación, factor hereditario, las creencias de la persona, cambios recientes y estresantes en su vida, la capacidad para expresar lo que siente, entre otros. El autor reconoce dos tipos de ansiedad, la de anticipación, que la define como la que surge al sentirnos fastidiados por lo que pueda pasar al atravesar por un momento complicado o fóbico, esta ansiedad puede ser intensa. Y el tipo de ansiedad espontánea, la cual se presenta sin causa aparente, elevándose y luego disminuyendo de forma gradual, generalmente al pensar en una situación amenazante, o en presencia de esa situación.

Reconoce que existen factores en la vida de la persona que van a mantener la ansiedad, puede ser factores de el estilo de vida, actitud o la forma de actuar, incluye también aquí la personalidad, el autoestima y la falta de confianza de sí mismo.

#### 2.4 Ansiedad como trastorno:

La ansiedad patológica tiene como principal característica por ser desmedida ante el contexto y muchas veces presentarse cuando no existe ningún factor que la incentive (Mardomingo, 1994).

Según Jarne (2011), esta ansiedad altera tres áreas importantes en la vida del ser humano, el grado de afección en cada área varía para cada persona. En el área cognitiva se puede evidenciar el pesimismo, intranquilidad acerca del futuro, dificultades en la atención, concentración y memoria, entre otros, asimismo en el área conductual o relacional se presentan temblores, irritabilidad, problemas familiares y/ sociales, peleas o discusiones, entre otros y en el área somática generalmente ocurre la hiperactivación vegetativa.

Sin embargo Trickett (2002), reconoce tres tipos de ansiedad, en donde los tres tienen un común denominador, los síntomas físicos:

a) La ansiedad externa: Sucede cuando la persona se inquieta generalmente por dificultades reales o por eventos de la vida cotidiana, la persona en muchos casos le cuesta enfrentarse al motivo de su temor y es por esto que esa inquietud se convierte en síntomas físicos, negando en ocasiones que tiene un problema.

b) La ansiedad interna: Como su nombre lo dice , el temor viene del interior , deriva de los pensamientos, la persona que padece este tipo de temor no lo reconoce del todo , como por ejemplo el miedo a un castigo.

c) La ansiedad de juez y jurado: Los miedos se basan en lo que piensan los demás. Carrión y Bustamante (2008) manifiestan acerca de la ansiedad paranoide o positiva que la persona manifiesta ante situaciones como las de tener que viajar, ocupar un nuevo puesto de trabajo o casarse y la ansiedad depresiva o adversa que se produce por algún duelo, cuando la persona posee obsesión o tiene una crisis de pánico.

Por su parte Rachman (1984), describe que la ansiedad dentro del ámbito de la psicopatología es una respuesta condicionada, anticipatoria y funcional, asimismo, el autor añade de acuerdo a sus investigaciones, que no encontró una correlación positiva entre el peligro objetivo y la ansiedad, concluyendo que la ansiedad patológica posee una característica irracional, produciéndose en situaciones donde no existe ningún peligro real.

Por otro lado, Sheehan (1996), reconoce dos tipos de ansiedad: la ansiedad exógena caracterizada por conflictos psicosociales, internos o externos y la ansiedad endógena que es independiente a los estímulos ambientales; la primera está ligada a la ansiedad generalizada, mientras que la segunda es la responsable de los ataques de pánico y de diferentes cuadros fóbicos.

## 2.5 Teorías de Ansiedad

- Enfoque psicoanalítico

Freud (1971) , distingue tres teorías sobre la ansiedad: la primera es que la ansiedad real se presenta como una advertencia de algún peligro real que existe alrededor de la persona y que se manifiesta debido a la relación entre el yo y el mundo exterior , la segunda teoría habla acerca de la ansiedad neurótica, comprendida también como una señal de peligro, pero de origen resultante de los impulsos reprimidos del individuo, no se reconoce el origen del peligro y en la tercera teoría aparece el término, ansiedad moral que es conocida también como la de la vergüenza, en esta teoría el super-yo amenaza al sujeto con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre los impulsos. Freud (1964, citado por Berrios & Hodges,2000), realizó estudios relacionando a la ansiedad con la neurosis. La neurosis puede manifestarse bajo diferentes formas establecidas por la gravedad de la experiencia traumática y de

acuerdo a su desarrollo psicosexual de la persona. Por ello la ansiedad es una característica de la neurosis, ante alguna señal de peligro que proviene de sus impulsos reprimidos, logra que el individuo brinde una respuesta poco realista a la situación temida. Así también diferenció entre peligro real externo y peligro de origen interno y desconocido. Según Freud cualquier tipo de neurosis presenta como prioridad la ansiedad, que no es más que un estado mental de la persona. Otras características importantes para que se genere la ansiedad son: la inmadurez emocional y la necesidad de dependencia, resultado del sentimiento de inferioridad e inseguridad en relación a los demás propio de un neurótico.

- Enfoque cognitivo-conductual:

Endler, 1973; citado por Fernández (2002) menciona que las características de cada persona y las situaciones en la que se presenta, determinan la conducta que ésta posee. Cuando la persona expresa tener ansiedad actúan diferentes factores, dentro del aspecto cognitivo por ejemplo, el pensamiento, sus creencias, ideología, entre otros, asimismo interviene el aspecto situacional que son aquellos estímulos que van a activar una respuesta en el individuo, es decir su conducta.

Por otro lado Endler y Magnusson (1976), manifiesta que la ansiedad surge de la interacción entre el rasgo de personalidad y la situación amenazante, por lo tanto es necesario ambas características para que se presente la ansiedad.

Dentro del enfoque conductual, Hull (1921) describe la ansiedad como un impulso motivacional responsable de la capacidad del individuo para responder ante un estímulo. Desde una perspectiva del aprendizaje, la ansiedad se relaciona con un conjunto de estímulos condicionados o incondicionados, tomando en cuenta que la ansiedad conductual se conserva gracias a un refuerzo del pasado.

En la teoría de Rogers (1951, citado por Valdés & Flórez, 1995), la ansiedad se explica como la tensión exteriorizada por una definición organizada del "yo" al percibir que la simbolización de determinadas experiencias acabarían con su organización, por lo tanto vendría a ser un daño al concepto que posee la persona de su "self", la conciencia exacta de una experiencia puede ser percibida como un peligro para el "yo" y por esto se impide dicha experiencia. Asimismo Valdés et al., mencionan que según la teoría de Goldstein (citado por Valdés, 1995), la ansiedad es una respuesta catastrófica del cuerpo, puesto que para que el organismo funcione óptimamente debe

adecuarse al ambiente, logrando una interacción cómoda y un estado tranquilo en donde las tensiones son distribuidas de manera equitativa, sin embargo cuando existe algo que perturba al organismo, éste lucha para volver a su estado normal. Este autor parte de la idea de que todo en nuestro organismo se encuentra interrelacionado, y si algo sucede con una parte de nuestro organismo, esto repercute en lo demás.

- Enfoque de Spielberger:

De acuerdo a Spielberger (1972), el estrés estimula a que se produzca la ansiedad en el ser humano. También menciona que una situación de estrés que ocurre a menudo puede repercutir en los tipos de defensa psicológico para disminuir el estado de ansiedad.

Asimismo reconoce dos tipos de ansiedad: la ansiedad-estado, también denominada “A-State” y la ansiedad-rasgo, llamada “A-Trait”.

El primer tipo de ansiedad, es un “estado emocional”, que puede ser cambiado en el tiempo, es inmediato, la persona presenta sentimientos de tensión, nerviosismo, pensamientos incómodos y preocupantes, todo esto acompañado por cambios fisiológicos. El sujeto que atraviesa por una situación amenazante empleará mecanismos de defensa los cuales de alguna manera repercutirá a nivel psicofisiológico del individuo, logrando cambiar la percepción que se tiene de la situación, es por esto que probablemente ya no se percibirá una situación tan amenazante como en el principio, y los niveles de ansiedad disminuirán.

El tiempo en que un individuo sienta ansiedad del tipo estado, va a estar relacionado con la persistencia en la interpretación del hecho como dañino.

Por otro lado la ansiedad rasgo, es una ansiedad estable, logrando convertirse en una tendencia o rasgo propio de la persona que lo presenta, se deduce por su frecuencia y debido a esto, la persona puede experimentar un estado de ansiedad mayor. Las causas de este tipo de ansiedad son tanto biológicas como por aprendizaje (la experiencia).

Por ello las personas que sufren de ansiedad- rasgo tienen mayor predisposición a sufrir ansiedad-estado de una manera más frecuente e intensa.

Cuando un individuo atraviesa por elevados niveles de ansiedad-estado, estos son gravemente incómodos y si no se evita el origen de este estrés entonces recurrirá a las habilidades de afrontamiento para poder enfrentar la situación incómoda.

De lo mencionado por el autor, podemos diferenciar que mientras la ansiedad estado está ligado a sentimientos de aprensión, preocupación, nerviosismo, tensión, la ansiedad rasgo es la disposición del individuo para interpretar una determinada situación como amenazante. Dicha clasificación de ansiedad, estado y rasgo, se considerará en la presente investigación.

## 2.6 Ansiedad y la Escuela:

Para Milicic( 2012) una persona que padece de ansiedad evalúa tanto los factores externos como internos de manera negativa y amenazante , sintiendo que no puede controlarlos por ello genera una crisis de ansiedad.

La escuela es un espacio que de por sí genera estrés al alumnado, por diversos factores, como el estilo de enseñanza y su ambiente social. Estas características de alguna manera son determinantes en los niveles de ansiedad del estudiante y más aun si este se encuentra en una etapa difícil, la adolescencia, por la cual va a dar prioridad a su ambiente social y escolar. En la escuela los adolescentes pasan una mayor parte de su tiempo, es por ello la importancia del colegio en la vida de la persona, pues o nos enseña a afrontar de una forma adaptativa ante el estrés o nos ayuda a generar trastornos de ansiedad.

La disciplina en la escuela, se puede satisfacer de distintas formas, es un hecho que implica reglas, procedimientos en base a lo que cada escuela quiere lograr, sin embargo es erróneo un sistema disciplinario enfocado en el autoritarismo e infundir el miedo en los estudiantes, pues esto logra que el adolescente presente ansiedad por el miedo a fracasar o por las consecuencias negativas como un castigo. Existen medios de disciplina enfocados en la motivación y no el castigo, de reforzarlos para poder obtener una conducta adecuada, un sistema protector y no amenazador, con confianza en lugar de tener miedo, lo cual logrará que el estudiante tenga más confianza en sí mismo en lo que puede lograr, tenga autonomía en su vida.

Asimismo el autor menciona que la familia es un factor ansiógeno relevante para el adolescente, que no puede pasar desapercibido. La aprobación de los padres ante el desempeño intelectual del estudiante, aquí los padres comentas sobre aspectos negativos de la conducta de sus hijos cuando obtuvieron bajas calificaciones diciendo muchas veces apelativos hirientes. La jerarquía dentro del contexto escolar , en este caso los docentes deben buscar condiciones en donde el estudiante pueda participar , comunicarse y dar su punto de vista en los temas enseñados , puesto que cuando no se da esto el profesor genera cierta dependencia entre profesor y alumno.

Por ello se puede decir que los ambientes que ayudan a reducir el nivel de ansiedad y generan la confianza en los alumnos son : una estructura de trabajo sólido y delimitado , como tomar en cuenta los turnos de profesores , auxiliar que deben tener en los recreos, lo segundo es la valoración del estudiante en cuanto a su aprendizaje, enfocarse en el proceso de aprendizaje y ayudarlos de una forma adecuada a entender, y lo tercero es la cultura democrática , aquí incluye el dialogo , una disciplina basada en la motivación , no autoritaria , fomentar en el aula la participación de los alumnos en búsqueda de su autonomía.

De acuerdo a Zuloaga et al. (2014) , uno de los componente que ocupan un primer lugar en el adolescente es su inseguridad , se autocritican y generalmente muestran esa visión borrosa acerca de su “yo”., se autocritican no solamente en apariencia, sino también en base a sus capacidades, logros, creencias , es decir cada característica de su personalidad , algunos puedes llegar a pensar que no son personas “normales”. Una respuesta a lo mencionado es que los adolescentes se vuelven desordenados, desobedientes, rebeldes, tratan de desafiar a la autoridad causando problemas a nivel familiar y educativo. En este caso lo que los padres pueden hacer es ayudarlo a que se conozcan , enseñarles a que reflexionen , a realizarse críticas constructivas , a reconocer sus virtudes y mejorar , también deben hacerle que se sientan aceptados y amados como son , los padres deben tratar de resaltar sus logros y que es lo que deben mejorar o que es lo que deben seguir realizando, animarlos al compromiso de sus tareas y sobre todo fomentar en la toma de sus decisiones, por ejemplo el que el adolescente decida que profesión quiere seguir.

### **2.3 Definición de términos básicos**

#### **- ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Las estrategias de afrontamiento son los procesos delimitados que se utilizan en cada situación y que pueden ser cambiantes dependiendo de la condición que lo origina Fernández-Abascal (1997).

#### **- ANSIEDAD**

Estado emocional transitorio y displacentero que varía desde una inquietud mínima hasta un miedo intenso (Spielberger, 1966).

## CAPÍTULO 3. HIPÓTESIS

### 3.1. Formulación de la hipótesis

a) General

H1: Existe relación entre las escalas de estrategias de afrontamiento y los tipos de ansiedad en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

b) Específicos

H2: Existe relación entre la escala de reducción de la tensión y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H3: Existe relación entre la escala de buscar apoyo social y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H4: Existe relación entre la escala de autoinculparse y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H5: Existe relación entre la escala de falta de afrontamiento y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H6: Existe relación entre la escala de ignorar el problema y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H7: Existe relación entre la escala de reservarlo para sí y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H8: Existe relación entre la escala de esforzarse y tener éxito y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H9: Existe relación entre la escala de distracción física y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H10: Existe relación entre la escala de concentrarse en resolver el problema y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H11: Existe relación entre la escala de fijarse en lo positivo y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H12: Existe relación entre la escala de buscar apoyo espiritual y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H13: Existe relación entre la escala de preocuparse y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.



H14: Existe relación entre la escala de buscar pertenencia y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H15: Existe relación entre la escala de hacerse ilusiones y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H16: Existe relación entre la escala de acción social y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H17: Existe relación entre la escala de buscar apoyo espiritual y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H18: Existe relación entre la escala de buscar ayuda profesional y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H19: Existe relación entre la escala de buscar diversiones relajantes y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H20: Existe relación entre la escala de invertir en amigos íntimos y el tipo de ansiedad estado en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H21: : Existe relación entre la escala de reducción de la tensión y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H22: Existe relación entre la escala de falta de afrontamiento y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H23: Existe relación entre la escala de ignorar el problema y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H24: H30: Existe relación entre la escala de autoinculparse y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H25: Existe relación entre la escala de reservarlo para sí y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H26: Existe relación entre la escala de distracción física y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H27: Existe relación entre la escala de buscar apoyo social y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H28: Existe relación entre la escala de de concentrarse en resolver el problema y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H29: Existe relación entre la escala de esforzarse y tener éxito y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H30: Existe relación entre la escala de preocuparse y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H31: Existe relación entre la escala de buscar pertenencia y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H32: Existe relación entre la escala de hacerse ilusiones y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H33: Existe relación entre la escala de acción social y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H34: Existe relación entre la escala de buscar apoyo espiritual y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H35: Existe relación entre la escala de fijarse en lo positivo y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H36: Existe relación entre la escala de buscar ayuda profesional y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H37: Existe relación entre la escala de buscar diversiones relajantes y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

H38: Existe relación entre la escala de invertir en amigos íntimos y el tipo de ansiedad rasgo en estudiantes de una Institución educativa estatal de Trujillo.

### 3.2. Operacionalización de variables

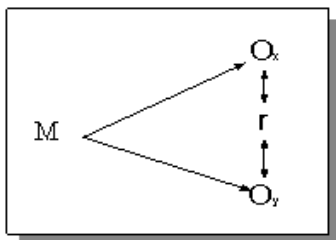
VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	ITEMS
<b>Estrategias de Afrontamiento</b>	Las estrategias de afrontamiento son los procesos delimitados que se utilizan en cada situación y que pueden ser cambiantes dependiendo de la condición que lo origina (Fernández-Abascal,1997).	Puntajes y tipos de afrontamiento obtenidos luego de la aplicación de la Escala de Afrontamiento para adolescentes.	-Escala 1: Buscar apoyo social -Escala 2: Concentrarse en resolver el problema -Escala 3: Esforzarse y tener éxito -Escala 4:Preocuparse -Escala 5:Invertir en amigos íntimos -Escala 6:Buscar pertenencia -Escala 7:Hacerse ilusiones	- Buscar apoyo social:1,19,37,55,71 -Concentrarse en resolver el problema: 2,20,38,56,72 - Esforzarse y Tener éxito 3,21,39,57,73 -Preocuparse: 4,22,40,58,74 -Invertir en amigos íntimos: 5,23,41,59,75 -B.Pertenencia: 6,24,42,60,76 -Hacerse ilusiones:7,25,43,61,7

			<p>-Escala 8:Falta de afrontamiento</p> <p>-Escala 9:Reducción de la tensión</p> <p>-Escala 10:Acción social</p> <p>-Escala 11:Ignorar el problema</p> <p>-Escala 12: Autoinculparse</p> <p>-Escala 13:Reservarlo para sí</p> <p>-Escala 14:Buscar apoyo espiritual</p> <p>-Escala 15: Fijarse en lo positivo</p> <p>-Escala 16:Buscar ayuda profesional</p> <p>-Escala 17:Buscar diversiones relajantes</p> <p>-Escala 18:Distracción física</p>	<p>7</p> <p>-Falta de afrontamiento: 8,26,44,62,78</p> <p>- Reducción de la tensión: 9,27,45,63,79</p> <p>-Acción social:10,28,46,64</p> <p>- Ignorar el problema:11,29,47,65</p> <p>-Autoinculparse: 12,30,48,66</p> <p>-Reservarlo para sí:13,31,49,67</p> <p>- Buscar apoyo espiritual:14,32,50,68</p> <p>-Fijarse en lo positivo:15,33,51,69</p> <p>-Buscar ayuda profesional : 16,34,52,70</p> <p>-Buscar diversiones relajantes:17,35,53</p> <p>-Distracción física:18,36,54</p>
<b>Ansiedad</b>	<p>La ansiedad es un conjunto de sensaciones incómodas y con disposición a la acción que le ayuda a la persona a saber que está pasando o puede pasar algún hecho desagradable , sirviendo como una alerta para poder actuar ante ese hecho, es por esto que la ansiedad sana nos salva la vida pero la ansiedad malsana puede llegar a ser dañina para nuestras propias necesidades básicas (Ellis,2000).</p>	<p>Puntajes y niveles obtenidos después de la aplicación del Inventario de Ansiedad Estado-rasgo</p>	<p>-Ansiedad estado</p> <p>-Ansiedad Rasgo</p>	<p>-Escala A-Estado: 1,2,5, 8,10,11,15,16,19,20.</p> <p>-Escala A-Rasgo:1,6,7, 10,13,17,19.</p>

## Capítulo 4. MATERIALES Y MÉTODOS

### 4.1. Tipo de diseño de investigación.

La presente investigación es de tipo correlacional, en donde se responden a preguntas acerca de la relación entre variables o sucesos (Salkind,1999).



Leyenda:

M: Estudiantes de tercer, cuarto y quinto grado de secundaria de una Institución educativa del distrito de Trujillo.

X: Estrategias de afrontamiento

Y: Ansiedad

r : Relación de las variables

### 4.2. Material

#### 4.2.1 Unidad de estudio

Estudiantes del tercer a quinto año de secundaria de una institución estatal del distrito de Trujillo.

#### 4.2.2 Población

La población estuvo constituida por 342, estudiantes del tercer, cuarto y quinto año de secundaria, de una institución estatal del distrito de Trujillo.

### 4.2.3 Muestra.

El tipo de muestra es aleatorio simple, que se caracteriza por enumerar los elementos de la población y seleccionarlos al azar los que contendrán la muestra (Vivanco, 2005).

Ciento ochenta y un estudiantes de tercer, cuarto y quinto año de secundaria, cuyas edades fluctúan entre 14-16 años, de ambos sexos.

Para determinar el tamaño de muestra se utilizó el muestreo aleatorio simple, con la fórmula de Cochran, asumiendo un nivel de confianza de 0.95% y un margen de error de 0.05. Entre las características de la muestra se tiene:

Fórmula :

$$n = \frac{Z^2 p(1 - p)}{d^2}$$

## 4.3 Métodos

### 4.3.1 Técnicas de recolección de datos y análisis de datos

Se utilizaron técnicas psicométricas que incluyen diferentes test de evaluación y diagnóstico que se elaboraron bajo procedimientos estadísticos, rigurosamente estandarizados y tipificados en sus tres etapas indispensables: administración, corrección e interpretación (Fernández, 2002).

## INVENTARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO

### FICHA TÉCNICA

El inventario de ansiedad estado-rasgo es un instrumento que tiene como autor a Spielberger, realizada en el año de 1964, traducido al español por Díaz Guerrero, con un tipo de aplicación individual y/o colectiva. Consta de 40 ítems que puede ser aplicado a adolescentes de 12 años en adelante.

En la presente investigación se utilizó la adaptación de Domínguez Vergara Julio, en una población del distrito de Florencia de Mora.

**Calificación:**

- Ansiedad estado: 28 – muy baja, 29-34 – baja, 35-38 –media,39-47-alta y 48 a más, muy alta.
- Ansiedad rasgo: hasta el 32, muy baja, 33-36 baja,37-42 media,43-51 alta y 52 a más muy alta.

**Áreas de Evaluación:**

El instrumento evalúa el nivel actual de ansiedad (ansiedad- estado) y la predisposición de la persona a responder al estrés, es decir cómo se siente generalmente (ansiedad –rasgo).

**Propiedades Psicométricas:**

**a) Validación:**

**Validez Concurrente**

Spielberger y Díaz (1975), validaron la escala Ansiedad –Rasgo, en una población de pacientes neuropsiquiátricos y estudiantes, con una correlación con las escalas de, Ansiedad IPAT, en donde hallaron una correlación de 0,75 a 0,77, así también con el Inventario de Ansiedad Manifiesta, obtuvieron 0,79 a 0,83 y en la Lista de Adjetivos Afectivos de Zuckerman, encontraron una correlación de 0,52 a 0,58, logrando hallar una correlación moderadamente alta.

En el caso de la escala A-estado, Spielberger y Díaz (1975), validó en 977 estudiantes no graduados de la Universidad Estatal de Florida(U.E.F), situándolos en una condición de examen ; los resultados indicaron de acuerdo a la escala A-Estado, una media más alta en la condición de examen que en la condición de “norma” en ambos géneros. Asimismo la escala –estado fue aplicada también a 197 estudiantes no graduados de la U.E.F , en donde se les aplicó bajo cuatro condiciones diferentes. La primera condición fue antes de la sesión de examen, se podría llamar una condición “normal”, la segunda se aplicó luego de un entrenamiento en relajación que duró 10 minutos, la condición de relajación , posterior a ello se les pidió a la población que respondieran a la prueba de Dominio de Conceptos de Terman ,exhibida como una prueba de coeficiente intelectual fácil , dicha

prueba fue interrumpida para aplicar por tercera vez la escala ansiedad-estado , condición examen. Finalmente la última aplicación se realizó luego de que los estudiantes visualizaran una película tensionante , caracterizada por accidentes dentro de una carpintería, condición de cine . Se obtuvo como resultados de esta investigación que la media en la escala A-estado en puntuaciones y reactivos individuales, se ubican en un nivel bajo en las condiciones de relajación y en un nivel muy alto en las condición de cine y en las condiciones , normal y de examen, las puntuaciones y reactivos fueron relativamente iguales en ambos géneros, es decir estas condiciones tuvieron una respuesta similar para ambos sexos.

Asimismo Spielberger y Díaz (1975), investigaron la correlación entre la escala A- Rasgo y A-estado, en cuatro muestras estudiantes no graduados, estas correlaciones varían entre 0.44 y 0.45 en el género femenino. Sin embargo en el género masculino, las correlaciones variaron entre 0.51 a 0.67, considerando que los estudiantes que tenían puntuaciones altas en A-rasgo, en este caso los varones, están más predispuestos a experimentar estados de ansiedad que las mujeres. La escala de A-Rasgo fue tomada al inicio y al culminar una sesión de examen psicológico en donde los estudiantes expuestos a diferentes tipos de tensión. La escala A- estado se aplicó en esa misma sesión, en cuatro ocasiones. En el género femenino la escala de ansiedad rasgo y estado variaron entre 0.11 y 0.53 con una correlación de 0.30. En el caso de los varones variaron entre 0.37 y 0.67, con correlación de 0.74 .

Se concluyó entonces que las correlaciones entre la A- estado y A- rasgo, son relativamente altas siempre y cuando sean aplicadas una después de la otra, en la misma situación de examen , sin embargo si la población es expuesta a algún tipo de peligro físico las correlaciones son menores. Por lo tanto se puede decir que los cambios en ansiedad - estado que son provocados por amenazas de peligro físico no están relacionados con el nivel de A-rasgo (Hodges, 1967; Hodges & Spielberger, 1966 ; Lamb,1969).

**b) Confiabilidad :**

Spielberger y Díaz (1975), obtuvieron la confiabilidad del inventario se obtuvo mediante el método Test re-test, en una población de 484 estudiantes no graduados 231 mujeres y 253 varones, en donde se visualizaron puntuaciones para la escala ansiedad rasgo , en un intervalo de 104 días, desde 0.73 hasta 0.86 . En la escala de ansiedad-estado la correlación se ubicó en un rango bajo variando entre 0.16 a 0.54 encontrándose una mediana de 0.32 , esto fue esperado puesto que una medida válida de ansiedad-estado muestra la influencia de factores situacionales únicos presentes en el momento del examen . El coeficiente utilizado fue el alpha de Cronbach , en la escala A-estado , los coeficientes variaron desde 0.83 a 0.92 , en la escala A-rasgo variaron entre 0.86 a 0.92 , indicando que la consistencia interna de ambas escalas son altas (Spielberger & Díaz, 1975).

La adaptación asumida para la presente investigación de Domínguez (2012), que realizó en una muestra de 525 estudiantes de secundaria entre 12 y 18 años , del distrito de Florencia de Mora( La Libertad), obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach de 0.904 en la escala de ansiedad- estado y 0.882 para la escala ansiedad-rasgo. Asimismo halló una adecuada correlación ítem-test , por encima de 0.2 en ambas escalas.

Anchante (1993), encontró en una población de alumnos de pregrado de una universidad privada de Lima , un coeficiente de Cronbach de 0.92 para la escala de Ansiedad-Estado y de 0.87 para la escala de Ansiedad Rasgo.

## **CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES**

### **FICHA TÉCNICA**

La Escala de afrontamiento para adolescentes fue creado por Frydenberg y Lewis en una población australiana, 1995, fue adaptado por los españoles Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos, con 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno de tipo abierto que evalúa 18 estrategias de afrontamiento, con dos formas de administración, general y específica, asimismo tiene como rango de aplicación a adolescentes entre 12-18 años.



La adaptación que se utilizará en esta investigación es la de Angulo Navarro Jhennifer, quien adaptó dicho cuestionario en una población trujillana.

### **Áreas de Evaluación:**

El instrumento incluye 18 estrategias de afrontamiento, las cuales se agrupan en tres estilos: dirigido a la resolución del problema, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo.

### **Propiedades Psicométricas:**

#### **a) Validez :**

Frydenberg y Lewis (1966) validaron el instrumento mediante un análisis factorial, con la hipótesis de que a pesar que el afrontamiento sea visto como un conjunto de diferentes estrategias, cada una con un tipo de acción, no deben ser consideradas con falta de relación entre sí. Asimismo para el análisis utilizaron respuestas de adolescentes australianos, las cuales estuvieron asociadas a problemas específicos, esto ayuda a aumentar la probabilidad de un cierto número de escalas diferentes. Se realizó la validación por etapas, en una población de 500 sujetos. La primera etapa consistía en agrupar los elementos de acuerdo a las escalas para las que fueron elaboradas, los 18 grupos fueron elegidos de forma aleatoria y colocados en tres categorías que correspondían a seis estrategias diferentes. Y en la segunda etapa se realizó los tres análisis factoriales correspondientes con las respuestas brindadas por los sujetos. En conclusión, los resultados muestran que las 18 escalas poseen validez de constructo y que el análisis factorial realizado certifica la existencia de las dimensiones consideradas en el instrumento.

#### **Validez Factorial:**

Canessa (2000) , realizó una validez del instrumento en Lima -Perú, con una muestra de 1.236 alumnos , del tercer, cuarto y quinto año de secundaria, de los cuales 636 pertenecían al género masculino y 600 al género femenino , entre los 14 y 17 años de edad . El análisis factorial fue realizado mediante la rotación oblicua oblmin, el cual se realizó en tres

muestras de ítems, y el método de los componentes principales. Cada muestra de ítem agrupó aleatoriamente 6 estrategias diferentes. En el primer análisis factorial, halló seis factores, que explicaban el 50.2 % de la varianza total, el primer factor explicó el 12,8%, el segundo factor explicó el 10,8%, el tercer factor el 9,5%, el cuarto factor 6,7%, el quinto factor explicó el 6,3% de la varianza total, el sexto factor, el 4,1%. El segundo análisis factorial también indicó seis factores que explicaban el 50,3% de la varianza total y en el tercer análisis se encontró igualmente la existencia de seis factores que explicaban el 49.7 de la varianza total.

**a) Confiabilidad:**

Frydenberg y Lewis (1966) , ejecutaron la confiabilidad en la población de 2041 adolescentes procedentes de Australia, se dio en dos estudios , el primero fue con 643 estudiantes australianos de ambos géneros , entre los 15 y 18 años de edad y el otro estudio fue realizado con 576 adolescentes entre 13-17 años , de ambos géneros. La confiabilidad fue mediante el test-retest ,las cuales variaron de 0.49 a 0.82 en la forma de administración específica y en la forma general varió de 0.44 a 0.84 .

En la adaptación asumida para la investigación, realizada por Angulo (2012), en una muestra de 320 estudiantes de una institución educativa del distrito de Trujillo, obtuvo un coeficiente alpha de Cronbach en la escala de : concentrarse en resolver el problema, de 0,794 , en la de apoyo social de 0.762, en esforzarse y tener éxito , un coeficiente de 0.745 , en la escala de preocuparse , 0.740, en invertir en amigos íntimos , 0.763, en buscar pertenencia, 0,773 , en hacerse ilusiones, 0.729 , en falta de afrontamiento , 0.761, en reducción de la tensión , 0.765 , en la escala de acción social, 0.822, en ignorar el problema , 0.740, en el de autoinculparse , 0.675 , en reservarlo para sí , 0.612, así también en la escala de buscar apoyo espiritual , 0.663, en fijarse en lo positivo, 0.702, en buscar ayuda profesional , 0.851 , en buscar diversiones relajantes, 0509 y en distracción física, 0.669. Asimismo se halló una adecuada correlación ítem-test , por encima del 0.20.

Por otro lado Casullo y Fernández (2000), encontraron una consistencia interna de alfa de 0.85 en una muestra de 1320 adolescentes estudiantes

argentinos y una confiabilidad de 0.7 y 0.8 mediante el método de división por mitades.

En el mismo año, en el Perú, Canessa (2000), halló un nivel de confiabilidad ítem-test mayor a 0.20, para 78 ítems de los 79 que son, en una población de estudiantes adolescentes entre 14 y 17 años de un colegio de Lima. Asimismo en la consistencia interna encontró valores entre 0.48 y 0.84 mediante el valor alfa, indicando la confiabilidad del instrumento.

#### **4.3.2 Procedimientos**

Se realizó las coordinaciones necesarias con el director de la Institución educativa con el fin de obtener la autorización para la realización del estudio. Posterior a ello se les explicó a los estudiantes de tercer, cuarto y quinto año de secundaria, la forma de rellenar las pruebas de “Ansiedad estado-rasgo” y “Cuestionario de estrategias de afrontamiento” , así como se respondieran a las preguntas necesarias por parte del alumno.

#### **4.3.3 Desarrollo**

Luego de evaluar a los estudiantes las pruebas psicológicas mencionadas, se procedió a la corrección de las mismas. Para el análisis de datos, se utilizó la estadística descriptiva e inferencial. En la estadística descriptiva se obtuvieron frecuencias, donde se sumó las 18 escalas de Afrontamiento en Adolescentes y los dos tipos de Ansiedad Estado y Rasgo , se ubicaron las categorías por medio de la tabla de baremos ya validada (Anexo 1). Las categorías se establecieron en niveles alto, medio y bajo. Además se generaron las medidas de tendencia central (media, mediana, mínimo y máximo; medidas de dispersión (Desviación estándar)(Anexo 2). En relación a la estadística inferencial se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov para el análisis del comportamiento de datos, que asumió una distribución asimétrica, es así que se utilizó la estadística no paramétrica para el análisis de variables, es decir, las correlaciones se realizaron por medio del correlativo de Spearman. Por último se obtuvieron la validez y fiabilidad de los instrumentos; la validez se halló mediante la correlación ítem test, donde se comprobó que cada ítem mide realmente lo que debe medir (Anexo 3) y para la fiabilidad se utilizó la consistencia interna de alpha de cronbach, obteniéndose valores desde moderados, mínimamente aceptable, muy respetables y buenos (Anexo 4).

## CAPITULO 6. RESULTADOS

### Distribución de frecuencias, niveles y porcentajes de las Escalas de Estrategias de afrontamiento en adolescentes (ACS)

**Tabla 1.**

*Distribución de frecuencias de las Escalas de Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes (ACS)*

Escalas	Nivel	N	%
Buscar apoyo social (As)	Bajo	66	36,5
	Medio	62	34,3
	Alto	53	29,3
	Total	181	100,0
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Bajo	51	28,2
	Medio	36	19,9
	Alto	94	51,9
	Total	181	100,0
Esforzarse y tener éxito (Es)	Bajo	31	17,1
	Medio	63	34,8
	Alto	87	48,1
	Total	181	100,0
Preocuparse (Pr)	Bajo	24	13,3
	Medio	66	36,5
	Alto	91	50,3
	Total	181	100,0
Invertir en amigos íntimos (Ai)	Bajo	63	34,8
	Medio	68	37,6
	Alto	50	27,6
	Total	181	100,0
Buscar pertenencia (Pe)	Bajo	48	26,5
	Medio	53	29,3
	Alto	80	44,2
	Total	181	100,0
Hacerse Ilusiones (Hi)	Bajo	66	36,5
	Medio	70	38,7
	Alto	45	24,9
	Total	181	100,0
Falta de afrontamiento (Na)	Bajo	0	0,0
	Medio	169	93,4
	Alto	12	6,6
	Total	181	100,0
Reducción de la tensión (Rt)	Bajo	145	80,1
	Medio	29	16,0
	Alto	7	3,9
	Total	181	100,0

En la tabla 1 se puede observar los niveles que alcanzan los estudiantes en las escalas de las estrategias de afrontamiento. En la escala Buscar apoyo social (As) se destaca un nivel bajo reflejado por el 36.5%, por otra parte en la escala Concentrarse en resolver el problema (Rp) se observa un nivel alto representado por el 51.9%, en la escala Esforzarse y tener éxito (Es) se refleja un nivel alto representado por un 48.1%, en la escala Preocuparse (Pr) se destaca un nivel alto reflejado por el 50.3%. En la escala Invertir en amigos íntimos (Ai) se destaca un 37.6% ubicado en la categoría media, en la escala Buscar pertenencia (Pe) se caracteriza por alcanzar un 44.2% en el nivel alto, en la escala Hacerse Ilusiones (Hi) se destaca un 38.7% del nivel medio, en la escala Falta de afrontamiento (Na) se observa un 93.4% del nivel medio y por último en la escala de Reducción de Tensión (Rt) se destaca un 80.1% que alcanza el nivel bajo.

**Tabla 2.**

*Distribución de frecuencias de las Escalas de Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes (ACS).*

<b>Escalas</b>	<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Acción Social (So)	Bajo	89	49,2
	Medio	82	45,3
	Alto	10	5,5
	Total	181	100,0
Ignorar el problema (Ip)	Bajo	119	65,7
	Medio	51	28,2
	Alto	11	6,1
	Total	181	100,0
Autoinculparse (Cu)	Bajo	129	71,3
	Medio	46	25,4
	Alto	6	3,3
	Total	181	100,0
Reservárselo para sí (Re)	Bajo	116	64,1
	Medio	45	24,9
	Alto	20	11,0
	Total	181	100,0
Buscar apoyo espiritual (Ae)	Bajo	70	38,7
	Medio	61	33,7
	Alto	50	27,6
	Total	181	100,0
Fijarse en lo positivo (Po)	Bajo	53	29,3
	Medio	75	41,4
	Alto	53	29,3
	Total	181	100,0
Buscar ayuda profesional (Ap)	Bajo	64	35,4
	Medio	71	39,2
	Alto	46	25,4
	Total	181	100,0
Buscar diversiones relajantes (Dr)	Bajo	44	24,3
	Medio	79	43,6
	Alto	58	32,0
	Total	181	100,0
Distracción física (Fi)	Bajo	55	30,4
	Medio	69	38,1
	Alto	57	31,5
	Total	181	100,0

En la tabla 2 se puede observar los niveles que alcanzan los estudiantes en las escalas de las estrategias de afrontamiento. En la escala Acción social (So) se destaca un nivel bajo reflejado por el 49.2%, por otra parte en la escala Ignorar el problema (Ip) se observa un nivel bajo representado por el 65.7%, en la escala Autoinculparse (Cu) se refleja un nivel bajo representado por un 71.3%, en la escala Reservarlo para sí (Re) se destaca un nivel bajo reflejado por el 64.1%.

En la escala Buscar apoyo espiritual (Ae) se destaca un 38.7% ubicado en la categoría bajo, en la escala Fijarse en lo positivo (Po) se caracteriza por alcanzar un 41.4% en el nivel medio, en la escala Buscar ayuda profesional (Ap) se destaca un 39.2% del nivel medio, en la escala Buscar diversiones relajantes (Dr) se observa un 43.6% del nivel medio y por último en la escala de Distracción física (Fi) se destaca un 38.1% que alcanza el nivel medio.

## Distribución de frecuencias, niveles y porcentajes del Inventario de Ansiedad Estado Rasgo

**Tabla 3.**

*Distribución de frecuencias del los tipos de Ansiedad Estado y Rasgo.*

<b>Tipos de Ansiedad</b>	<b>Nivel</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Ansiedad Estado	Bajo	115	63,5
	Medio	44	24,3
	Alto	22	12,2
	Total	181	100,0
Ansiedad Rasgo	Bajo	88	48,6
	Medio	70	38,7
	Alto	23	12,7
	Total	181	100,0

En la tabla 3 se puede observar que los estudiantes, se caracterizan por presentar un nivel Bajo en los tipos de Ansiedad Estado y Rasgo. En el tipo de Ansiedad Estado se destaca un nivel bajo reflejado por el 63.5% y en el de Ansiedad Rasgo se observa un destacado nivel bajo representado por un de 48.6%.



**Resultados sobre la Normalidad de las puntuaciones del Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) y las Escalas de Afrontamiento en Adolescentes (ACS) en estudiantes.**

**Tabla 4.**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov de las Escalas de Afrontamiento en adolescentes (ACS).*

ACS	Z de K-S	Sig. (p)	
AS	0,991	0,280	
RP	1,445	0,031	*
ES	1,449	0,030	*
PR	1,081	0,193	
AI	0,882	0,418	
PE	1,311	0,064	
HI	0,983	0,288	
NA	2,622	0,000	**
RT	1,598	0,012	*
SO	1,553	0,016	*
IP	1,184	0,121	
CU	1,446	0,031	*
RE	1,365	0,048	*
AE	1,029	0,240	
PO	1,310	0,065	
AP	0,798	0,547	
DR	1,638	0,009	**
FI	1,861	0,002	**

**Tabla 5.**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov del Inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE).*

IDARE	Z de K-S	Sig. (p)
Ansiedad Estado	0,797	0,548
Ansiedad Rasgo	0,647	0,797

Como se observar en la Tabla 4 y 5, El inventario de Ansiedad Estado Rasgo (IDARE) muestran una distribución normal; sin embargo parte de las escalas de afrontamiento en adolescentes (ACS) muestran una distribución asimétrica; razón por la cual se tiene que emplear la prueba no paramétrica de Spearman.

**Tabla 6.**  
*Relación entre Ansiedad Estado y las Escalas de Afrontamiento en adolescentes (ACS).*

IDARE	ACS	rho	Sig.
Ansiedad Estado	Buscar apoyo social (As)	-.046	.543
Ansiedad Estado	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	-.154	.039 *
Ansiedad Estado	Esforzarse y tener éxito (Es)	-.213	.004 **
Ansiedad Estado	Preocuparse (Pr)	-.011	.886
Ansiedad Estado	Invertir en amigos íntimos (Ai)	-.131	.079
Ansiedad Estado	Buscar pertenencia (Pe)	-.062	.410
Ansiedad Estado	Hacerse Ilusiones (Hi)	.030	.688
Ansiedad Estado	Falta de afrontamiento (Na)	.192	.010 **
Ansiedad Estado	Reducción de la tensión (Rt)	.476	.000 **
Ansiedad Estado	Acción Social (So)	.066	.375
Ansiedad Estado	Ignorar el problema (Ip)	.236	.001 **
Ansiedad Estado	Autoinculparse (Cu)	.421	.000 **
Ansiedad Estado	Reservarlo para sí (Re)	.294	.000 **
Ansiedad Estado	Buscar apoyo espiritual (Ae)	-.132	.076
Ansiedad Estado	Fijarse en lo positivo (Po)	-.165	.027 *
Ansiedad Estado	Buscar ayuda profesional (Ap)	-.174	.019 *
Ansiedad Estado	Buscar diversiones relajantes (Dr)	-.057	.444
Ansiedad Estado	Distracción física (Fi)	-.202	.006 **

En la tabla 6 se observa correlaciones directas de grados moderados y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre el tipo de Ansiedad Estado y las escalas de Reducción de la tensión (Rt) y Autoinculparse (Cu). Por otra parte se observa correlaciones directas de grado débil y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre el tipo de Ansiedad Estado y las escalas de Falta de afrontamiento (Na), Ignorar el problema (Ip) y Reservarlo para sí (Re). Además se observa correlaciones inversas de grado débil y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre el tipo de Ansiedad Estado y la escala de Esforzarse y tener éxito (Es) y Distracción física (Fi). Por último se observa correlaciones inversas de grado débil y significativos ( $p < .05$ ) entre el tipo de Ansiedad Estado y las escalas de Concentrarse en resolver el problema (Rp), Fijarse en lo positivo (Po) y Buscar ayuda profesional (Ap).

**Tabla 7.**  
*Relación entre Ansiedad Rasgo y las Escalas de Afrontamiento en adolescentes (ACS).*

IDARE	ACS	rho	Sig.	
Ansiedad Rasgo	Buscar apoyo social (As)	.024	.750	
Ansiedad Rasgo	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	-.097	.192	
Ansiedad Rasgo	Esforzarse y tener éxito (Es)	-.114	.126	
Ansiedad Rasgo	Preocuparse (Pr)	.085	.257	
Ansiedad Rasgo	Invertir en amigos íntimos (Ai)	-.058	.436	
Ansiedad Rasgo	Buscar pertenencia (Pe)	.012	.870	
Ansiedad Rasgo	Hacerse Ilusiones (Hi)	.003	.971	
Ansiedad Rasgo	Falta de afrontamiento (Na)	.195	.008	**
Ansiedad Rasgo	Reducción de la tensión (Rt)	.471	.000	**
Ansiedad Rasgo	Acción Social (So)	.032	.667	
Ansiedad Rasgo	Ignorar el problema (Ip)	.260	.000	**
Ansiedad Rasgo	Autoinculparse (Cu)	.395	.000	**
Ansiedad Rasgo	Reservarlo para sí (Re)	.351	.000	**
Ansiedad Rasgo	Buscar apoyo espiritual (Ae)	-.115	.124	
Ansiedad Rasgo	Fijarse en lo positivo (Po)	-.060	.422	
Ansiedad Rasgo	Buscar ayuda profesional (Ap)	-.019	.798	
Ansiedad Rasgo	Buscar diversiones relajantes (Dr)	-.038	.611	
Ansiedad Rasgo	Distracción física (Fi)	-.150	.043	*

En la tabla 7 se observa una correlación directa de grados moderados y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre el tipo de Ansiedad Rasgo y la escala de Reducción de la tensión (Rt). Por otra parte se observa correlaciones directas de grado débil y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre el tipo de Ansiedad Rasgo y las escalas de Falta de afrontamiento (Na), Ignorar el problema (Ip), Autoinculparse (Cu) y Reservarlo para sí (Re). Por último se observa una correlación inversa de grado débil y significativa ( $p < .05$ ) entre el tipo de Ansiedad Rasgo y Distracción Física (Fi).

## CAPITULO 7. DISCUSIÓN

La presente investigación buscó encontrar la relación entre las variables ansiedad estado y ansiedad rasgo con cada una de las 18 estrategias de afrontamiento, aceptando parcialmente la hipótesis general entre la relación de las escalas de estrategias de afrontamiento con los tipos de ansiedad estado y rasgo. Spielberger(1972) , menciona que cuando la persona atraviesa por ansiedad , la situación le resulta angustiada , con temor y preocupación , marcándola como algo peligroso , logrando cambios no solo fisiológicos sino también conductuales , en su pensamiento , en lo que la persona cree y ha experimentado anteriormente, todo ello ayuda a generar un tipo de ansiedad , sea estado o rasgo. Timko y Moos(1993), manifiesta que uno de los factores personales y estresores en el adolescente es la ansiedad , lo que lleva consigo inseguridad , posiblemente baja autoestima, pobres relaciones interpersonales que genera la utilización de estrategias de afrontamiento de evitación al problema, falta de afrontamiento al problema, entre otros. Es por todo lo mencionado la relación que se evidencia entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado-rasgo.

En cuanto a la segunda hipótesis, se evidencia una correlación positiva moderada y altamente significativa entre las variables de ansiedad estado y la estrategia de reducción de la tensión, lo que indica que a mayor nivel de ansiedad estado que posee la persona, mayor será la probabilidad de que éste utilice la estrategia de reducción de la tensión. De acuerdo a lo referido por Spielberger (1972), la ansiedad estado presenta sentimientos de tensión, nerviosismo, pensamientos incómodos y preocupantes , todo esto acompañado por cambios fisiológicos , por lo que se puede inferir que la persona al padecer estos síntomas busque una manera de apaciguar la tensión que es producida por la ansiedad, así también, Frydenberg et al. (1997) asegura que los adolescentes suelen utilizar la estrategia de reducción de la tensión como una forma de sentirse bien, así como buscar maneras de relajarse o de aliviar el problema pero de una manera negativa como el beber, fumar, drogarse.

Consideramos también que en la etapa de la adolescencia el individuo deja que su ámbito social influya mucho en sus gustos y deseos , el grupo en el que se encuentre lo ayudará a afirmar la imagen de sí mismo y hasta las ideas hacia nuevas experiencias como el beber o fumar (Peláez et al. , 1998).

Se acepta la tercera hipótesis hallando una correlación positiva, altamente significativa entre la variable ansiedad estado y la estrategia de autoinculparse, esto refiere que a mayor nivel de ansiedad estado, mayor será la probabilidad que el adolescente utilice la estrategia de autoinculparse. Spielberger(1972), menciona que la ansiedad es un estado emocional no agradable , que causa sentimientos de preocupación , tensión , los cuales pueden tornarse en tristeza, miedo y hasta culpa.

Asimismo Zuloaga et al.(2014) , manifiesta que los adolescentes debido a las modificaciones físicas y psicológicas que implica la etapa por la que están pasando, suelen juzgarse rígidamente ante diversas situaciones que no puedan solucionar por ello tienden a autoinculparse . Por todo lo mencionado podemos inferir que el adolescente por las características propias de la etapa si es que padece de ansiedad estado optará por autoinculparse de la situación problemática.

También se halló una correlación directa de grado débil y altamente significativa entre ansiedad estado y las estrategias de falta de afrontamiento, ignorar el problema y reservarlo para sí, aceptando la cuarta, quinta y sexta hipótesis planteada. Es decir que si la persona atraviesa por ansiedad estado, tenderá a utilizar las estrategias ya antes mencionadas. Se sabe que la ansiedad posee un alto estado emocional frente a la situación de amenaza sin embargo repercute también en la estrategia que se utilizará , pues esta activación emocional logra que la persona no sienta control hacia lo que le causa el estrés y le produzca temor , evitando enfrentar el problema (Kohlmann , 1993). Asimismo el adolescente cuando pasa por situaciones de fracaso en sus relaciones sociales, por familias separadas, tiene autoestima baja o por el sentido de libertad que suele generar miedo, entre otros elementos, causan que se encierre en sí mismo

y tienda a no compartir sus problemas, a guardarlos para sí y solo culpar a los demás por lo que le está pasando (Vallet M., 2006).

Por otro lado se acepta la séptima , octava , novena, décima y onceava hipótesis ya que se encontró una correlación inversa de grado débil y altamente significativa, entre las variables ansiedad estado y las estrategias de esforzarse y tener éxito y distracción física , concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo y buscar ayuda profesional. De acuerdo con Barlow(2002) la ansiedad logra que el individuo presente la necesidad de estar vigilante puesto que no está seguro en el momento en que afrontará esa situación , causando disminución en su habilidad para manejar la situación , sus habilidades de planificación , orientación , compromiso.

Por lo antes mencionado se puede inferir que a medida que una persona posea un nivel de ansiedad estado alto no podrá utilizar estrategias que se caractericen en afrontar el problema, ya que requerirá de compromiso, dedicación, pensarlo claramente, ambición, decisión, características que no se pueden presentar debido a la ansiedad.

En cuanto a la variable ansiedad rasgo, se acepta la hipótesis número veinte, ya que se mostró una correlación directa de grado moderado y altamente significativa con la estrategia de reducción de la tensión. Spielberger (1972), menciona que la ansiedad rasgo es una ansiedad estable y frecuente en la persona, por lo que quien lo sufre buscará una forma de reducir las consecuencias, esta forma puede ser positiva o negativa. Las personas que sufren de ansiedad rasgo suelen tener dificultad para enfrentar los problemas de su vida diaria por lo que al tener una posición pasiva suele acudir a estrategias que reduzcan el estrés como el beber alcohol o sustancias psicoactivas, es decir tratan de refugiarse en ese tipo de actividades.

Así también se muestra una correlación directa de grado débil y altamente significativa entre ansiedad rasgo y las variables de falta de afrontamiento, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí, aceptando las hipótesis señaladas en la presente investigación. Timko et al. (1993), reconoce que los factores personales intervienen en la utilización de las estrategias de

afrontamiento ya sean estas funcionales o no , es por ello que si el estudiante posee un nivel alto de ansiedad y además sus características personales son baja habilidades sociales , baja autoestima, no se siente capaz de enfrentar sus problemas pues optará por evitar el problema y utilizará la estrategia “falta de afrontamiento”, ignorar el problema o reservarlo para sí , estrategias que no van enfocadas a resolver el problema sino a evitarlas.

Por otro lado se halló una correlación inversa de grado débil entre la escala de ansiedad rasgo y la variable distracción física, es decir que si la persona posee ansiedad rasgo, menos será la probabilidad que utilice como estrategia “distracción física”. Según Spielberger (1972) los individuos con un nivel elevado de ansiedad rasgo suelen subestimarse y no confiar en sí mismos, así también Frydenberg et al. (1997), manifiestan que la estrategia de distracción física se caracteriza por actividades como el deporte, y esto lo realizan adolescentes que confían en sí mismos , aceptan sus recursos y por ende acuden a estrategias activas como el realizar deporte , lo cual ayuda a fortificar el concepto de sí mismos.

Por otro lado se halló la frecuencia de la variable ansiedad estado en los estudiantes de tercer al quinto grado de secundaria, obteniéndose como resultado un nivel bajo de ansiedad estado , lo que significa que en el momento en el que se evaluó la prueba , los adolescentes no manifestaban ansiedad , este hallazgo difiere de lo hallado por Adrianzen y Orihuela (2011), quienes obtuvieron un nivel alto de ansiedad estado en estudiantes adolescentes en la ciudad de Trujillo , de acuerdo a lo mencionado por Spielberger (1972) , la ansiedad estado es un momento emocional, que puede ser cambiado en el tiempo, es decir es inmediato, en donde la persona tiene síntomas como tensión, nerviosismo , pensamientos incómodos y preocupantes , acompañado por cambios fisiológicos , no obstante en ocasiones la persona suele utilizar mecanismos de defensa ante estas situaciones amenazantes , logrando disminuir el nivel de ansiedad, asimismo cabe recalcar que en el momento de la evaluación de las pruebas psicológicas fue después del recreo y los estudiantes no estaban en clase , factor que influye en el comportamiento ansioso del adolescente.



Asimismo se halló un nivel bajo de ansiedad rasgo, los adolescentes no manifestaron la ansiedad como característica propia (rasgo), este hallazgo no difiere significativamente a lo encontrado por Munayco (2012) y Contreras et. Al (2005), quienes ubican a los adolescentes en un nivel medio de ansiedad rasgo, sin embargo Milicic et al. (2012), Indica que la ansiedad en el estudiante no solo depende de un factor individual sino también de la interacción con su escuela, familia, amigos, que pueden ayudar a disminuir este tipo de ansiedad, así como la relación y/o vínculo positivo que puede tener el adolescente con los adultos, juega un papel importante en la ayuda de la disminución de su ansiedad. Así también Bourne et al. (2012), menciona que los problemas de ansiedad derivan de factores del estilo de vida actual que lleva la persona así como momentos de estrés recientes, no solo por una predisposición hereditaria.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento que son más utilizadas por los estudiantes , se encontró que el 51,9% de los adolescentes utiliza la estrategia de concentrarse en resolver el problema , hallazgo que concuerda con lo hallado por Obando y Cassaretto (2011), en estudiantes limeños. De acuerdo a Spranger (1965) , refiere que los adolescentes tienen un proceso de avance continuo y lento de conseguir valores e ideas culturales del entorno que les rodea , lo que les ayuda a poseer autocontrol y autodisciplina cuando hay una guía adecuada para ellos, la etapa de la adolescencia también es una transición de la niñez a la adultez, es por esto que el modo en el inicio de esta etapa es diferente para cada individuo , por lo que se puede decir que no es solo una etapa de “crisis” del ser humano, sino también una etapa que puede ser muy positiva para éste si hay una guía adecuada, asimismo la maduración ayuda a que el adolescente reflexione sobre ideas y las analice, lo que le permite poder utilizar estrategias de afrontamiento adecuadas y en este caso funcionales para sí mismos.

Así también el 50,3% de los estudiantes utiliza el tipo de estrategia de preocuparse , esta es una estrategia disfuncional , considerando lo mencionado por Frydenberg y Lewis (1997), quienes aceptan que las estrategias de afrontamiento están divididas en tres tipos: el productivo, el improductivo o disfuncional y el de referencia a otros ,en el caso del primer tipo , es el que le

ayuda a la persona a adaptarse , básicamente el problema es definido y hay alternativas de solución para ésta y en cuanto al afrontamiento improductivo o disfuncional , es en el cual no se halla una solución al problema y generalmente está encaminado a la evitación de éste.

Este resultado coincide con Arjona, et al. (2001) quienes también hallaron que la estrategia de afrontamiento más utilizada por los estudiantes españoles era el de preocuparse, de igual manera Paz (2009), descubrió que la estrategia utilizada frecuentemente por adolescentes en Chile, fue la de preocuparse. El temor o preocupación por el futuro , la estrategia más utilizada por los adolescentes, se puede explicar en base a lo mencionado por Papalia (2001), en donde manifiesta que la adolescencia , es un etapa de cambios no solo físicos sino también cognoscitivos y psicosociales, lo que hace que el adolescente piense de una manera distinta y este orientado más hacia qué será de él en el futuro , quién quiere ser , por lo que generalmente ven los problemas que se les presenta como un impedimento para llegar a ser como ellos quieren, surgiendo un conflicto consigo mismo al llegar a tener una identidad propia.

Asimismo cabe recalcar que la población de esta investigación son adolescentes de tercer a quinto año de secundaria, para Gerrig et al., (2005), los adolescentes se preocupan por su futuro personal y social, sus metas en cuanto al ámbito educativo, cómo qué carrera profesional elegirán, lo que trae consigo repercusiones psicológicas para el adolescente.

Por otro lado se encontró en un nivel medio la escala “falta de afrontamiento”, es decir que los evaluados suelen utilizar “algunas veces” esta estrategia, según lo mencionado por Zuloaga et al. (2014), el adolescente posee muchas dudas, inseguridad con respecto a lo que es capaz ante determina situación, debido a sus creencias, logros, apariencia, entre otros, esta autocrítica conlleva a una idea de falta de capacidad, logrando evitar la situación incómoda en lugar de afrontarla.

Por otro lado las estrategias menos utilizada por los alumnos es la de reducción de la tensión, seguido por autoinculparse, ignorar el problema y reservarlo para sí. Lo que concuerda con Arjona et al. (2001), quien halló dentro de las estrategias

menos utilizadas por estudiantes españoles, las de reducir la tensión e ignorar el problema.

Se puede concluir que la ansiedad ya sea estado o rasgo influye en las estrategias de afrontamiento que el adolescente pueda optar , puesto que la ansiedad genera perturbaciones emocionales estables ( ansiedad estado) y suele ser parte de la personalidad lo que hace que el adolescente tenga características marcadas en la forma de comportarse y pensar, es por esto que como se aprecia en los resultados obtenidos cuando el adolescente presenta ansiedad , tiende a utilizar estrategias de afrontamiento no productivas , es decir sin enfocarse en la resolución del problema en sí, lo que ayuda a entender a las personas que padecen de esta perturbación y la forma en cómo afrontan las situaciones estresantes que pasen en su vida diaria.

## CONCLUSIONES

- Los adolescentes presentan un nivel bajo de ansiedad estado –rasgo.
- Los adolescentes de tercer a quinto año de secundaria utilizan frecuentemente los tipos de estrategia de concentrarse en resolver el problema y preocuparse.
- Existe una correlación directa moderada entre ansiedad estado – rasgo y la estrategia de reducción de la tensión y entre ansiedad estado y autoinculparse.
- Existe una correlación directa débil entre las variables de ansiedad estado y las estrategias de falta de afrontamiento, ignorar el problema y reservarlo para sí, asimismo en ese grado de correlación se encuentra las variables ansiedad rasgo y las escalas de falta de afrontamiento, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí.
- Existe una correlación inversa y débil, entre las variables ansiedad estado y las estrategias de concentrarse en resolver el problema, fijarse en lo positivo y buscar apoyo espiritual, asimismo entre las escalas de ansiedad rasgo y distracción física.
- No existe correlación entre ansiedad estado y búsqueda de apoyo social, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar diversiones relajantes. En el caso de ansiedad rasgo con las estrategias de búsqueda de apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, acción social, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional y diversiones relajantes.

## RECOMENDACIONES

- De acuerdo a los resultados obtenido se recomienda la realización de talleres basados en un enfoque cognitivo que aborde el tema de los tipos de estrategia de afrontamiento productivos que debe utilizar el adolescente para afrontar de una forma adecuada sus problemas, en lugar de usar una estrategia poco funcional como el de preocuparse.
- Asimismo brindar información sobre cómo manejar el tipo de ansiedad estado , la cual se presenta de forma transitoria ante alguna situación específica, puesto que se conoce que existen muchos factores que generan ansiedad en el adolescente dentro y fuera de la escuela.
- En futuros estudios debe ser considerado en la población a estudiantes desde primer año de secundaria para poder realizar una evaluación desde la adolescencia temprana.

## REFERENCIAS

- Adrianzen, M. & Orihuela, V.(2011). *Ansiedad estado-rasgo y bullying en escolares adolescentes de la Institución Educativa José Antonio Encinas.*(Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo,Trujillo, Perú.
- Amemiya,I. ;Oliveros , M; Barrientos , A.(2009). Factores de Riesgo de violencia escolar severa en colegios privados de tres zonas de la sierra del Perú.*Scientific Electronic Library Online*, 70(4). 255-258. Recuperado de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832009000400005&script=sci\\_arcttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832009000400005&script=sci_arcttext).
- Anchante, M. (1993). *Ansiedad Rasgo - Estado y Soporte Social en un grupo de alumnos de Estudios Generales de Ciencias de la Pontificia Universidad Católica del Perú.* (Tesis de licenciatura) . Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Anderson, C. & Bushman, B. (2002).Human Aggression.*Annual Review of Psychology*. 27-51.Recuperado de <http://www.psychology.iastate.edu/faculty/caa/abstracts/2000-2004/02AB.pdf>
- Anderson, C.A. & Carnagey, N. (2004).Violent evil and the general aggression model.*New York: Guildford Publication*. 168-192 . Recuperado de <http://www.psychology.iastate.edu/faculty/caa/abstracts/2000-2004/04AC.pdf>
- Angulo , J.( 2012 ) . Propiedades psicométricas de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes del Distrito de Trujillo.(Tesis de Licenciatura). Universidad Cesar Vallejo. Trujillo,Perú.
- Araujo,E.(2008). Comunicación padres-adolescentes y estilos y estrategias de afrontamiento del estrés en escolares adolescentes de Lima.*Cultura*. 22,227-246.Recuperado de [http://www.fcctp.usmp.edu.pe/cultura/imagenes/pdf/22\\_09.pdf](http://www.fcctp.usmp.edu.pe/cultura/imagenes/pdf/22_09.pdf)
- Arjona J. , Guerrero , S.(2001) . “Los estilos y las etsrategias de afrontamiento y su relación con la variable adaptación”. *Psicología Cientifica.com* . España. Recuperado de <http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/psicologiapdf-182-un-estudio-sobre-los-estilos-y-las-estrategias-de-afrontamiento-y-su-relacion-co.pdf>
- Avellanosa, I. (2008).*En clase me pegan: una guía sobre el acoso imprescindible para padres y educadores* .España: EDAF Ediciones.

- Bandura, A. (1984). *Teoría del aprendizaje social*. Madrid: Espasa-Calpe Editorial.
- Barlow, D. (2002). *Ansiedad y sus trastornos: La naturaleza y el tratamiento de la ansiedad y el pánico* New York: Guilford Press.
- Bermúdez ,J; Pérez ,A; Ruiz,J; Sanjuán ,P;Rueda, B. (2012). *Psicología de la Personalidad*. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia Grafo S.A.
- Berrios,G. & Hodges,J. (2000). *Memory Disorders in Psychiatric Practice*. Spain: Cambridge University Press.
- Billings, A. y Moos, R. (1986). *Conceptualizing and measuring coping resource and processes*. New York: Free Press.
- Bourne , E ; Garano ,L.(2012). *Haga frente a la ansiedad , 10 formas sencillas de aliviar la ansiedad, los miedos y las preocupaciones*. España: Amat editorial.
- Buss, D. & Shackelford, T.K. (1997). Human aggression in evolutionary psychological perspective. *Clinical Psychology Review*, 17. 605-619 .Recuperado de file:///C:/Users/human%20aggression-1997-clin%20psych%20rev.pdf
- Canessa, B.(2000). *Adaptación de la prueba Escalas de Afrontamiento para adolescentes en escolares entre 14 y 17 años de edad de diferente sexo y nivel socioeconómico* . (Tesis de Licenciatura en Psicología). Universidad de Lima, Perú.
- Carrión,O&Bustamante,G. (2008). *Ataques de pánico y trastornos de fobia y ansiedad*.Argentina: Editorial Galerna.
- Carver, C., Scheier, M. ,Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56. 267-283.
- Castellanos , M. , Guarnizo , C., Salamanca, Y.(2011).Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una universidad colombiana. *International Journal of Psychological Research*. 4,50-57. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299022819007>.
- Casullo, M & Fernández M .(2000). *Estrategias de Afrontamiento en estudiantes adolescentes*. (Monografía de investigación). Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Chapman, K .(2007). *1000 Preguntas y Respuestas sobre la ansiedad*.Madrid:EditorialEDAF.

- Contreras , F ; Espinoza , J. ; Esguerra, G. ; Haikal , A. ; Polanía , A; Rodriguez, A. ( 2005) . Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes.Redalyc . 183-194. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/679/67910207.pdf>
- Correché,M. , Fantin,M ; Florentino,M, ( 2005). *Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de San Luis*. Fundamentos en Humanidades, 159-176. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2004468>.
- Crick, N.R. & Dodge, K. (1994).A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin*, 115. 74-101.Recuperado de [http://www.researchgate.net/publication/232594911\\_A\\_review\\_and\\_reformulation\\_of\\_social\\_information-processing\\_mechanisms\\_in\\_children's\\_social\\_adjustment](http://www.researchgate.net/publication/232594911_A_review_and_reformulation_of_social_information-processing_mechanisms_in_children's_social_adjustment)
- Czernik G., Almeida,S. , Godoy E., Almirón L.(2006).*Severidad depresiva en adolescentes de una escuela de formación profesional de la ciudad de resistencia*. Cimel. Argentina.
- Diario Perú 21,(2012). *Cuatro de cada diez peruanos sufren algún problema de salud mental*. Recuperado de <http://peru21.pe/vida21/cuatro-cada-diez-peruanos-sufren-algun-problema-salud-mental-2045957>.
- Dio,E.(2013) . *¿Qué han aprendido las adolescentes actuales para evitar las diversas formas de violencia de género?*.Madrid. Ed. Diaz Santos.
- Dodge, K.A. & Crick, N.R. (1990). Social information-processing processing bases of aggressive behavior in children. *Personality and Social Psychology Bulletin*74 . 374-393. Recuperado de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2764280/>
- Dolores de Toro , M. (2005) .*Inteligencia Personal y Vital, el arte del bien ser y del buen vivir*.España :Visión Net Editorial.
- Domínguez, J. (2012). *Propiedades Psicométricas del Inventario de Ansiedad Rasgo Estado en Estudiantes de secundaria del Distrito de Florencia de Mora*.(Tesis de Licenciatura ). Universidad César Vallejo, La Libertad , Perú.
- Dwyer, Osher ,Warger(1998).Early Warning, Timely Response :A Guide to Safe Schools. *Center for Effective Collaboration and Practice*. 1-32. Recuperado de <http://cecp.air.org/guide/guide.pdf>.
- Ellis , A. (2000) . *Cómo controlar la ansiedad antes que le controle a usted*. España: Ediciones Paidós Ibérica,S.A.
- Endler, N. S. & Magnusson, D. (1976). *Multidimensional interactionism: Stress, anxiety, and coping*. Recuperado de <http://ebook.lib.sjtu.edu.cn/iupsys/Proc/stock1/spv1ch12.html>.



- Espinoza , H. (2000). *Estrés y comprensión de la Lectura, un estudio etnográfico*.1° Edición.Caracas: Publicaciones Ucar.
- Everly, G.S. (1989). *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response*. Nueva York: Plenum Press.
- Fernández – Abascal, E.(1997). *Estilos y estrategias de afrontamiento*. Madrid: Piramide.
- Fernandez ,R (2002). *Introducción a la evaluación psicológica*. Madrid: Pirámide Editorial.
- Fenández,R.(2002).*Encyclopedia of Psychological Assessment*.London :Sage publications.
- Figuroa, M. & Cohen , S. (2011). *Estrategias y estilos de afrontamiento del estrés en adolescentes*.Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/67322003/to-de-Estres-en-Los-Adolescentes#scribd>
- Freud, S. (1971). *Introducción al psicoanálisis*. Madrid: Alianza Editorial.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1996). *Manual: ACS, Escalas de Afrontamiento para adolescentes*. Madrid: TEA Ed.
- Frydenber, E.(1997) . *Adolescent coping : Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.
- Gantiva,C., Luna,A., Dávila,A., Salgado, M.(2010).Estrategias de Afrontamiento en personas con ansiedad(Colombia).*Psychologya* , 4, 63-70. Recuperado de <http://revistas.usbbog.edu.co/index.php/Psychologia/article/view/195/170>.
- Gaonach, D., Golder, C.(2005). *Manual de psicología para la enseñanza* .Mexico. Siglo XXI Editores.
- Geen, R. (2001). *Human Aggression*. Philadelphia: Open University Press.
- Gerrig,R. ; Zimbardo, P. (2005). *Psicología y vida*. Mexico. Pearson Educación.
- Gimenez ,A. ; Arnaiz ,P. ; Maquilon, J. Causas , medios y estrategias de afrontamiento en la agresión online en escolares de Murcia( España).*Revista Texto libro* , 6 , 1-17. Recuperado de [file:///C:/Users/4905-15528-1-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/4905-15528-1-PB%20(3).pdf)
- Goicochea, A.(2002).*Propiedades psicométricas de instrumentos para la evaluación de bullying-autoinforme en estudiantes de educación secundaria*. (Tesis de licenciatura). Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Gómez, R., Hernández , B. , Rojas , U., Santacruz ,O. , Uribe R.(2008). *Psiquiatría clínica: Diagnóstico y tratamiento en niños, adolescentes y adultos*. Colombia: Editorial Medica Panamericana.

- Gómez, J. , Luengo , A. , Romero , E.,Villar , P. , Sobral ,J.(2006) . Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática (España). *Revista: International Journal of Clinical and Health Psychology* , 6, 581-597. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760305>.
- Gonzáles , R. , Montoya , I. , Casullo, M. ,Benabéu , J. (2002).Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes(Universidad de Valencia). *Psicothema* , 14, 363-368. Recuperado de <http://www.unioviado.net/reunido/index.php/PST/article/view/8028/7892>
- Hodges , W. (1967). *The effects of success, threat of shock and failure on anxiety*. Disertación doctoral no publicada, Vanderbilt University. EE.UU.
- Hodges , W.& Spielberger , C. (1966). *The effects of threat of shock on heart rate for subjects who differ in manifest anxiety and fear of shock*. EE.UU: Psychophysiology Ed.
- Hull, C. (1921). *Quantitative aspects of the evolution of concepts: An experimental study*. Princeton : NJ Editorial
- Jarne, A.(2011).*Psicopatología*. Barcelona: Editorial UOC.
- Kohlmann, C.W. (1993) Rigid and Flexive Modes of Coping: Related to Coping Style. *Anxiety, Stress, and Coping*, 6, 107-123. Recuperado de <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10615809308248373?journalCode=gasc20#preview>.
- Lamb,D.(1969). *The effects of public speaking on self-report, physiological, and behavioral measures of anxiety*.Disertación doctoral no publicada, Florida State University. EE.UU
- Lazarus ,R.(2013) .*Fifty Years of the Research and Theory of R.s. Lazarus: An Analysis of historical and perennial Issues*. London :Copyrighted Material.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1993). Coping Theory and Research: Past, Present And Future. *Psychosomatic Medicine*, 234,247. Recuperado de <http://www.emotionalcompetency.com/papers/coping%20research.pdf>
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca Editorial.
- Lazarus , R. & Opton , E. (1966). *The study of psychological stress: A summary of theoretical formulations and experimental findings*. New York : Academic Press.
- Mardomingo,M .(1994). *Psiquiatría del Niño y del Adolescente*.Madrid: Ediciones Diaz de Santos S.A.

- Milicic, N.; Mena, M.;López ,V., Justiniano ,B (2012). “*Clínica Escolar: atención y prevención en redes*”. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Mora J. (2006). Las estrategias de afrontamiento,¿ mediadoras de los efectos a largo plazo en victimas de bullying?.*Anuario de la Psicología Clínica y de la Salud*,2,9-14. Recuperado de [http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS\\_2\\_esp.pdf](http://institucional.us.es/apcs/doc/APCS_2_esp.pdf)
- Moya J.(2007):La conducta suicida en adolescentes: sus implicaciones en el ámbito de la justicia juvenil. *Osamcat*, 1-12. Recuperado de <http://www.osamcat.cat/cat/Publicacions/Deressio/ConductaSuicida.pdf>
- Munayco, L.(2012). *Ansiedad rasgo-estado y calidad de vida en futbolistas universitarios de la Universidad Privada Antenor Orrego*. (Licenciatura en Psicología).Universidad Cesar Vallejo. Trujillo.Perú.
- Obando , R. y Cassaretto , M. (2011). Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de Lima. Pontificia Universidad Carólica del Perú. Tesis Licenciatura de Psicología. [file:///C:/OBANDO\\_CASTILLO\\_ROCIO\\_SINTOMATOLOGIA%20\(1\).pdf](file:///C:/OBANDO_CASTILLO_ROCIO_SINTOMATOLOGIA%20(1).pdf)
- Oblitas ,L.(2009) .*Psicología de la Salud*.Mexico : Cengage Learning Editores.
- Organización Mundial de la Salud (2014) . *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. Recuperado de [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Organización Mundial de la Salud (2011). *Riesgos para la salud de los jóvenes*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs345/es/>.
- Papalia, D. (2001). *Psicología de la adolescencia*. España. Editorial Mc Graw-Hill.
- Paz, S(2009).”Rendimiento académico y estilos y estrategias de afrontamiento: Un estudio descriptivo relacional cuantitativo con complemento cualitativo en estudiantes de cuarto año de enseñanza media”.Tesis para Magíster Educación.Chile. Universidad de Chile.
- Pearlin, L. & Schooler, C. (1978).The structure of coping. *Journal of health and Social behavior. National Institute of Mental Health*, 19, 2-21.Recuperado de <http://www.jstor.org/discover/10.2307/2136319?uid=2&uid=4&sid=21104025884967>.

- Peláez, P. & Luengo, X. (1998). *“El adolescente y sus problemas, esté alerta”*. Chile.  
Ed. Andres Bello
- Pereira, B., Mendonça, D., Neto, C., Valente, L., y Smith, P.K. (2004). Bullying in Portuguese schools. *Academia edu*, 25,241-254. Recuperado de [http://www.academia.edu/316688/Bullying\\_In\\_Portuguese\\_Schools](http://www.academia.edu/316688/Bullying_In_Portuguese_Schools)
- Polaino ,A.(2013).*Violencia juvenil y violencia familiar*.España.: Ediciones Díaz de Santos.
- Pörhölä,M.(2010).*El acoso : contextos, consecuencias y control*. España: Editorial UOC.
- Quintana ,A;Montgomery , W;Malaver,C(2009).Modos de Afrontamiento y Conducta Resiliente en Adolescentes Espectadores de Violencia entre Pares. *Revista IIPSI*, 12, 153-171. Recuperado de [http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion\\_psicologia/v12\\_n1/pdf/a11v12n1.pdf](http://sisbib.unmsm.edu.pe/bvrevistas/investigacion_psicologia/v12_n1/pdf/a11v12n1.pdf)
- Rachman, S. (1984). Agoraphobia: A safety-signal perspective. *Research Gate*, 22,59-70. Recuperado de [http://www.researchgate.net/publication/16499046\\_Agoraphobia--a\\_safety-signal\\_perspective](http://www.researchgate.net/publication/16499046_Agoraphobia--a_safety-signal_perspective).
- Rachman,S (2013).Anxiety.Third Edition.Vancouver: Psychology Press.
- Redondo,C; Galdó,G;García,M.(2008). *Atención al Adolescente*.España:Universidad de Cantabria Ediciones.Rigby,K.(2002).*New perspectives on bullying*. England :Jessica Kingsley Publishers.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools.*Canadian Journal of Psychiatry*, 48,583-590. Recuperado de <https://ww1.cpa-apc.org/Publications/Archives/CJP/2003/october/rigby.pdf>
- Román, M. y Murillo, F.J. (2011). "América Latina: Violencia entre estudiantes y desempeño escolar". *Revista CEPAL. Hoja informativa 104*. Recuperado de [http://www.eclac.cl/prensa/noticias/comunicados/5/44155/Hoja\\_Violencia\\_escolar\\_REVISTACEPAL\\_104.pdf](http://www.eclac.cl/prensa/noticias/comunicados/5/44155/Hoja_Violencia_escolar_REVISTACEPAL_104.pdf)
- Rojas , M. (2013).”Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria de la provincia de San Pablo-Cajamarca”. Tesis para Licenciatura .Universidad Cesar Vallejo. Perú.

- Salkind, N. (1999). *Métodos de Investigación*. Mexico: Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial.
- Sheehan, E. (1996). *Anxiety, Panic attacks and phobias*. EE.UU.: Element Books Editor.
- Spielberger, C., Gorsuch, R., y Lushene, R.. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo Alto, C.A., EE.UU.: Consulting Psychologists Press.
- Spielberger C. (1972). *Anxiety, current trends in theory and research*. Academy Press. Vol I, New York.
- Spielberger, C & Díaz, G. (1975). *Inventario de ansiedad : rasgo-estado*. Mexico: Manual moderno Editorial
- Spranger, E. (1965). *Psicología de la edad juvenil*. Madrid. Revista Occidente.
- Sullivan, K; Cleary, M.; Sullivan, G. (2005). *Bullying en la enseñanza secundaria: el acoso escolar, cómo se presenta y cómo afrontarlo*. España: Ediciones CEAC.
- Sutton, J. y Smith, P. K (1999). Social Cognition and bullying: Social Inadequacy or skilled manipulation? *British Journal of Educational Psychology*, 17, 435-450. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/201682125/British-Journal-of-Developmental-Psychology-Volume-17-Issue-3-1999-Doi-10-13482F026151099165384-J-Sutton-P-K-Smith-J-Swettenham-Social-Cog>
- Trickett, S. (2002). *Supera la ansiedad y la depresión*. España: Editorial Hispano Europea.
- Valdés, C; Flórez, J. (1995). *El niño ante el hospital , programas para reducir la ansiedad hospitalaria*. España : Universidad de Oviedo.
- Vallet, M. (2006) . *Cómo educar a nuestros adolescentes*. España: Praxis, grupo Wolters Kluwer.
- Vivanco, M. (2005). *Muestreo estadístico , diseño y aplicaciones*. Chile: Editorial Universitaria.
- Wolpe, J. (1979). Psychotherapy by reciprocal inhibition. *Department of Psychiatry Medical School*, 3, 234-240. Recuperado de <http://link.springer.com/article/10.1007%2FBF0300009>
- Zuloaga, J., Franco, N. (2014). *Adolescencia , una guía para padres*. Mexico. ISBN

# ANEXOS