



Universidad
Continental

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Relación entre el afrontamiento y la resiliencia
en estudiantes de I-II ciclo de un Instituto
Privado de Huancayo**

Brigith Keyko Yelsi Rodriguez Sandoval

Huancayo, 2019

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología



Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Obra protegida bajo la licencia de [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 2.5 Perú](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/peru/)

DEDICATORIA

A mi familia nuclear cuyos miembros ilustraron mis bases personales en la responsabilidad y deseos de superación ante la adversidad.

AGRADECIMIENTO

Dirigido a mi madre y padre quienes han forjado mi camino y guiado por el sendero correcto, quienes en todo momento están conmigo enseñándome a aprender de los desaciertos de la vida.

A Verónica Sotelo Narvárez, asesora de la carrera de Psicología quien me guió en todo este tiempo.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice.....	iv
Lista de tablas	viii
Lista de gráficos	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción.....	xii

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento y formulación del problema.....	13
1.2. Problema General	14
1.3. Problema Específico	155
1.4. Objetivos	15
1.4.1.Objetivo General	15
1.4.2.Objetivos Específicos.....	15
1.5. Justificación e importancia	15
1.5.1. Justificación Teórica.....	15
1.5.2. Justificación Práctica.....	16
1.5.3. Justificación Metodológica	17
1.6. Importancia de la investigación	17
1.7. Alcances de la investigación	189
1.7.1.Alcance temporal	189
1.7.2.Alcance geográfico.....	19

1.8.Delimitación de la investigación	19
1.8.1.Delimitación temporal.....	19
1.8.2.Delimitación geográfica.....	19
1.9. Limitaciones de la investigación	19
1.9.1.Limitación temporal	19
1.9.2.Limitación económica.....	19
1.9.3.Limitación de información	20
1.10.Fundamentación y formulación de hipótesis de investigación	19
1.10.1.Hipótesis General.....	20
1.10.2.Hipótesis Específicas	20
1.11.Identificación y clasificación de las variables.....	20
1.12.Operacionalización	20

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.Antecedentes del Estudio.....	22
2.1.1.Antecedentes Internacionales.....	22
2.1.2.Antecedentes Nacionales	24
2.1.3.Antecedentes Locales.....	28
2.2.Bases Teóricas.....	30
2.2.1.Base teórica de Afrontamiento	30
2.2.2.Base teórica de Resiliencia.....	32
2.3.Marco conceptual	33
2.3.1.Concepto de afrontamiento	33
2.3.1.1.Concepto de estilos de afrontamiento	35
2.3.1.2.Concepto de estrategias de afrontamiento	36
2.3.1.3.Estrategias de afrontamiento individual	40
2.3.1.4.Clasificación estrategias	40
2.3.1.5.Teoría de afrontamiento de Erica Frydemberg	41
2.3.2. Conceptos de resiliencia	41
2.3.2.1. Trabajos de resiliencia	45

2.3.2.2.	Un nuevo concepto de Temperamento	45
2.3.2.3.	Biología Genética	46
2.3.2.4.	Modelo operatorio interno	46
2.3.2.5.	Quimera de la resiliencia.....	48
2.3.2.6.	Resiliencia y bienestar	48
2.3.2.7.	Factores protectores de resiliencia	50
2.4.	Definición de términos básicos	51

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1.	Métodos de investigación	53
3.1.1.	Método	53
3.1.2.	Método científico	53
3.2.	Configuración de la investigación	54
3.2.1.	Tipo de investigación	54
3.2.2.	Diseño de investigación	54
3.2.3.	Nivel de investigación	55
3.2.4.	Categoría de investigación.....	55
3.3.	Universo, población y muestra	55
3.3.1.	Población	55
3.3.2.	Muestra	55
3.3.3.	Tamaño de la muestra	55
3.3.4.	Selección de la muestra	56
3.4.	Instrumentos de acopio de datos	57
3.4.1.	Instrumento de afrontamiento	57
3.4.2.	Instrumento de Resiliencia.....	57
3.4.3.	Validez y confiabilidad.....	58
3.4.3.1.	Validez	58
3.4.3.2.	Confiabilidad	58
3.5.	Técnicas de procesamiento y análisis de los datos.....	58
3.5.1.	Proceso	58

3.5.2. Análisis y presentación de datos.....	59
3.6. Descripción del proceso de la prueba de hipótesis	59
CAPÍTULO IV	
RESULTADOS	
4.1. Presentación de resultados	60
4.2. Organización, análisis e interpretación de los resultados.....	60
4.2.1. Afrontamiento.....	61
4.2.2. Resiliencia.....	66
4.3. Prueba de hipótesis.....	67
4.3.1. Hipótesis general.....	67
4.3.2. Hipótesis específica (a).....	68
4.3.3. Hipótesis específica (b).....	69
4.4. Discusión de los resultados.....	69
4.5. Conclusiones.....	73
Referencias bibliográficas.....	74
Anexos.....	79

LISTA DE TABLAS

Tabla N°1. <i>Operacionalización de la variable afrontamiento.</i>	20
Tabla N°2. <i>Operacionalización de la variable resiliencia.</i>	201
Tabla N°3. <i>Caracterización de la muestra.</i>	57
Tabla N°4. <i>Estadísticos descriptivos según los estilos de afrontamiento.</i>	60
Tabla N°5. <i>Estadísticos descriptivos según las estrategias de afrontamiento para el estilo resolver el problema.</i>	63
Tabla N°6. <i>Estadísticos descriptivos según las estrategias de afrontamiento para el estilo referido a los otros.</i>	633
Tabla N°7. <i>Estadísticos descriptivos según las estrategias de afrontamiento para el estilo No productivo.</i>	64
Tabla N°8. <i>Estadísticos descriptivos según la variable resiliencia.</i>	66
Tabla N°9. <i>Correlación de Pearson entre la variable afrontamiento y resiliencia.</i>	68
Tabla N°10. <i>Distribución de la variable afrontamiento según la media aritmética.</i>	69
Tabla N°11. <i>Estadístico descriptivo de la variable resiliencia.</i>	69

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico N°1. Descripción de los estilos de afrontamiento...**¡Error! Marcador no definido.** 62

Gráfico N°2. Descripción de las estrategias de afrontamiento. **¡Error! Marcador no definido.**65

Gráfico N°3. Descripción del nivel de resiliencia.**¡Error! Marcador no definido.**67

RESUMEN

La presente investigación tuvo como propósito determinar la relación que existe entre el afrontamiento y la resiliencia en estudiantes de I y II ciclo de un instituto privado en Huancayo. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional. Los participantes en número de 231 estudiantes de ambos géneros, cursaban el I y II ciclo de estudios. Se les administró la Escala de Afrontamiento de Adolescentes (ACS) de Frydenberg & Lewis (1997) y la Escala de Resiliencia (ER) de Walgnild & Young (1993). Para esta investigación se realizó la validez de contenido por criterio de expertos obteniendo un coeficiente de confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.87 para la escala de resiliencia y 0.92 para la escala de afrontamiento de adolescentes. Los resultados obtenidos evidencian que, dos estilos de afrontamientos se relacionan significativa y positivamente con la variable resiliencia. Asimismo, se encontró que, el nivel predominante de resiliencia es el nivel medio y el estilo frecuente de afrontamiento es el denominado: Resolver el problema.

Palabras clave: afrontamiento y resiliencia.

ABSTRACT

The next investigation had the objective of determining the relationship between coping and resilience of students from the first and second semester from a private institute in Huancayo. The research was of a cross-sectional type, non-experimental and descriptive Correlational design. The participants were 231 students of both genders, who were in the I - II cycle and had been administered the Adolescent Coping Scale (ACS) by Frydenberg & Lewis (1997) and the Resilience Scale (ER) by Walgnild & Young (1993). Content Reliability has been validated by judges 'criteria, reporting a 0.87 coefficient of Cronbach's Alpha for the Resilience Scale and 0.92 for the Adolescent Coping Scale.

The results show that two coping styles are significantly and positively related to the variable resilience. It was also found that students show a medium level of resilience and the most frequent coping style is Focus on Solving the problem.

Keywords: Coping and resilience.

INTRODUCCIÓN

El estudio expuesto a continuación, nace a partir de una problemática en los estudiantes de educación superior, en especial los primeros dos ciclos, quienes pasan por un proceso de adaptación social, económico, biológico y psicológico. No se puede precisar con exactitud las razones de la problemática, la cual se relaciona con la vida estudiantil del nivel superior, entre las que se observa: La deserción, abandono estudiantil, repetición de asignaturas, incluso de ciclos académicos. Se pretende dilucidar la problemática asociándola con las variables afrontamiento y resiliencia.

Para el desarrollo de este trabajo, en el primer capítulo se realiza el planteamiento del problema, argumentando la necesidad de investigación de las variables propuestas en relación al problema expuesto, explicando aspectos esenciales como los objetivos de la investigación.

El segundo capítulo incluye material bibliográfico, se explica los aspectos esenciales de las variables estudiadas precisando los tipos, características y etapas de las mismas, con el propósito de analizar los resultados que investigaciones precedentes señalan.

En el tercer capítulo se consigna la metodología utilizada en el proceso de investigación, precisando la validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados. Finalmente, en el cuarto capítulo se explica los resultados, discusión y conclusiones obtenidos a partir del análisis de los datos. La razón primordial para el estudio de las variables propuestas parte de la necesidad de comprensión respecto a los estudiantes de educación superior técnica, cuáles son sus estilos de afrontamientos e identificar el nivel de resiliencia, y a la luz de los resultados, proponer herramientas que optimicen la calidad de vida estudiantil.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento y formulación del problema

Actualmente, la psicología como ciencia, focaliza su atención en el bienestar de los seres humanos, hablando en términos de salud mental; el afrontamiento se constituye en un proceso individual que posibilita a las personas enfrentar situaciones y contextos que resultan ser desagradables e incluso amenazantes, mientras que, la resiliencia es reconocida como capacidad innata del ser humano, la misma que consiste en resistir a las situaciones amenazantes, estos dos conceptos, anteriormente, mencionados pueden parecer iguales, sin embargo, se debe tener en cuenta lo siguiente: la resiliencia es una capacidad que se presenta juntamente con el proceso de desarrollo evolutivo humano; Grotberg (1995) citado por Uriarte (2005) manifiesta: “La resiliencia forma parte del proceso evolutivo de los individuos, pero no está claro que sea una cualidad innata”, mientras que el afrontamiento lo constituyen una serie de conductas que la persona aprende y desarrolla para poder hacer frente los problemas .

La adolescencia se considera una etapa vital, pues es en ella que la persona se encuentra en constantes cambios y adaptaciones, se entiende como el paso de la niñez a la adultez. Entrar a la vida universitaria para algunos adolescentes supone una transición crítica, se observa que los estudiantes de educación superior durante el I y II ciclo presentan una inadecuada adaptación a la formación de pre grado advirtiéndose un cúmulo constante de eventos negativos como inasistencias, repetición de cursos, de ciclo o en casos extremos la

deserción estudiantil. Por lo expuesto se precisa conocer el perfil de los alumnos ingresantes, en el marco estricto de los dos conceptos: afrontamiento y resiliencia.

Existen estudios que intentan demostrar la importancia de estas dos variables, tal es el caso que se consigna una investigación desarrollada en el Perú por Mikkelsen (2009), quien estudió ampliamente las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida de los estudiantes de una universidad privada, cuyos resultados obtenidos muestran la existencia de una relación positiva entre ambas variables; esta investigación respalda la posición de la variable afrontamiento; mientras que la resiliencia es un sentimiento positivo que genera una sensación de bienestar ante situaciones adversas, permitiendo a la persona el disfrute de la vida y la sobrevivencia al dolor, la decepción y la tristeza.

Scottish (2005), indica que la resiliencia es un sentimiento positivo, donde el dolor será superado gracias a este, propiciando una sensación de bienestar a la persona que la tenga desarrollado. Es así que existen investigaciones previas y autores que estudian las variables mencionadas aportando fundamentos teóricos.

Por lo expuesto, la presente investigación pretende dar una explicación, desde la perspectiva psicológica, a la problemática presentada en la población estudiantil de educación superior en los dos primeros ciclos de tal manera que se pueda conocer los diferentes estilos de afrontamiento y nivel de resiliencia, ante los problemas académicos que se presentan al interior de la institución académica, describiendo y relacionando el nivel de la resiliencia y los estilos de afrontamiento, a través de la descripción y relación entre los estilos de afrontamientos y nivel de resiliencia y en prospectiva, prevenir adversidades futuras como la deserción, abandono y ausentismo académico.

Así, ante lo expuesto, se responderá a la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento y la resiliencia de los estudiantes de I - II ciclo de un instituto privado en Huancayo?

1.2. Problema General

- ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento y la resiliencia de los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo?

1.3. Problema Específico

- ¿Cuál es estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo?
- ¿Cuál es el nivel de resiliencia que tienen los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo?

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo General

- Determinar la relación que existe entre el afrontamiento y la resiliencia de los estudiantes de I - II ciclo de un instituto privado en Huancayo.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Identificar el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de I - II ciclo de un instituto privado en Huancayo.
- Identificar el nivel de resiliencia que presentan los estudiantes de I - II ciclo de un instituto privado en Huancayo

1.5. Justificación e importancia

1.5.1. Justificación teórica

Las situaciones y condiciones de la vida cotidiana son diversas hoy en día, siendo así, que el estudiante de educación superior se ve expuesto a eventos estresantes que inciden directamente sobre su estado de ánimo, sobre su interacción con las personas, y en la vida académica. Lazarus y Folkman (1977), citados por Reynoso (2005), mencionan: que el estrés surge de un exceso de requerimientos de los recursos que la persona posee, tanto que, muchas veces excede de las que se tiene, es decir, se presentan eventos estresantes que requieren más recursos de los que se posee, y estos al no responder y cubrir con la situación generan respuestas no adaptativas.

Se tiene en cuenta que el afrontamiento, reduce los niveles de estrés, enfatizando en la perspectiva que se tiene del problema, considerando que conduce a la mejora de la calidad de vida hablando en términos de salud física y mental permitiendo que la persona modifique la perspectiva que tiene del evento estresante, en consecuencia, desarrollando conductas y

cogniciones adaptativas facilitando e incentivando las medidas de resolución, reduciendo las respuestas nocivas para la persona. Cuando una persona tiene claro que el evento es pasajero tanto en tiempo como en espacio podrá asumir mejores respuestas y saldrá exitoso del mismo. Si una persona se encierra en el problema, minimiza las posibilidades de enfrentar la situación focalizándose solo en la problemática, su proceso de resolución será más dificultosa generando problemas de salud, cogniciones erradas e incremento del dolor.

En cuanto a esta investigación se pretende identificar el estilo de afrontamiento que poseen los estudiantes de educación superior, con el propósito de conocer algunas posibles causas de la problemática presentada en dicha institución, las cuales serían el exceso de números de estudiantes repitentes de cursos específicos de carrera, ciclo y en algunos casos el abandono y reserva de ciclo. Para ello se explica desde la teoría y conceptos básicos de afrontamiento y resiliencia, permitiendo contrastar la teoría con la realidad.

Al realizar esta investigación se espera conocer cuál es el estilo de afrontamiento que poseen los estudiantes de los primeros ciclos de dicha institución de educación superior ante un evento amenazante, y con ello conocer si son personas resilientes, lo que indicaría cuán preparados están los estudiantes para enfrentar la transición y el cambio situacional desde la educación básica hacia la educación superior, es decir si están aptos para poder desempeñar las actividades y tareas con éxito, si se pueden adaptar a las nuevas exigencias que requiere la carrera de por sí. Es por ello que esta investigación es importante para las instituciones de educación superior técnica y población estudiantil.

1.5.2. Justificación Práctica

La presente investigación pretende determinar el nivel de resiliencia de la población objetivo; la resiliencia es entendida como la posibilidad que tiene la persona para adaptarse a las exigencias y la vida académica del nivel superior, la cual es considerada un evento estresor potencial para el estudiante. Así mismo conocer el estilo de afrontamiento que utiliza al momento de resolver dicho evento estresor, conocer cómo es su conducta para librarse del problema o evento amenazante. Al ser explicadas éstas, podría descartarse una causa posible del excesivo número de estudiantes repitentes, en consecuencia, será la exigencia académica

de la institución formadora o caso contrario, podría considerarse la exigencia académica como un evento estresor frente al cual los estudiantes no podrían asumir un adecuado afrontamiento.

Para los estudiantes que no han desarrollado un nivel adecuado de resiliencia ni han utilizado algún estilo de afrontamiento; se fomentará talleres, cursos, capacitaciones, con el fin de potenciar estas capacidades siendo los principales beneficiarios los estudiantes, docentes y la institución en general.

El área de Bienestar estudiantil se constituye en un actor principal en el proceso de capacitación y fomento del desarrollo de dichas habilidades, se debe promover una cultura psicológica dentro de la institución en donde las oficinas de Tutoría y psicopedagogía sean de acceso libre y voluntario, desmitificando la creencia que solo las personas con enfermedades mentales necesitan de ayuda psicológica, dando relevancia al área de tutoría, promoviendo la capacitación para los profesionales que mantienen contacto directo con los estudiantes.

1.5.3. Justificación Metodológica

Para el logro de objetivos del presente estudio, se contó con dos instrumentos que han sido adaptados semánticamente al contexto, y son utilizados en el campo de la investigación psicológica en la evaluación y desarrollo de las mismas variables. La Escala de Afrontamiento de Adolescentes (ACS), cuenta con 80 ítems en escala Likert que evalúa las estrategias de afrontamiento; y para evaluar la variable resiliencia se utilizó la Escala de Resiliencia con 25 ítems en escala Likert; ambos instrumentos fueron validados en el Perú en el 2002, poseen una confiabilidad de 0.45 a 0.89 por consistencia interna para el ACS y 0.89 para la Escala de resiliencia. Esta investigación será una puerta a investigaciones futuras en donde se estudiará a toda la población en general, y así poder conocer cuántos estudiantes presentan conductas resilientes, y el estilo de afrontamiento, brindando así una explicación a la problemática de deserción estudiantil y repitencias de ciclo, descartando con ello, otras posibles causas, y proseguir la investigación en campos afines para responder a la problemática presentada.

1.6. Importancia de la investigación

El afrontamiento es un conjunto de comportamientos que las personas aprenden a realizar frente a una situación adversa para generar una solución al problema.

Silver y Wortman (1980) citados por Buendía & Mira (1993) definieron el afrontamiento como un número indeterminado de respuestas realizadas por un individuo que se encuentra ante una circunstancia potencialmente perjudicial; la importancia nace desde la palabra clave y respuestas conductuales; esta investigación permitirá conocer que conductas y/o estilos de afrontamiento son utilizados por la población estudiantil de un instituto privado en Huancayo.

En razón a las particularidades y características de la población de estudio, es imperativo tener en cuenta los tipos de afrontamiento comunmente utilizados y su desempeño frente a estímulos y problemáticas a la que se enfrentan.

Mientras que la resiliencia es la actitud de resisitencia ante un evento desagradable, es importante conocer cuan desarrollada está esta capacidad; la investigación pretendio conocer cuál es el limite y la expresión de la misma, y por consiguiente conocer ante que condiciones el estudiante puede calificar y considerar un evento como desagradable.

Se sabe que los estudiante al estar incluidos en un ambiente formativo académico, son sujetos de derechos por tanto se pretende un bienestar que permita generar y desarrollar competencias personales y profesionales, que impulse la carrera del estudiante, asumiendo un papel importante la resiliencia y el afrontamiento a nivel académico y socio - emocional.

El nivel académico es importante para el avance del estudiante durante el periodo formativo puesto que permite incrementar los conocimientos teóricos prácticos, la importancia radica en conocer los estilos de afrontamiento que el estudiante utiliza para enfrentar la exigencia de las asignaturas a llevar de acuerdo a su avance académico.

Respecto al nivel socio-emocional, se sabe que gran parte de las personas asumen problemas de diferente índole, en consecuencia, se debe de conocer, como se enfrenta dichas circunstancias, cual es la antitud ante la dificultad, puesto que ello permite predecir la reacción ante algún problema, dificultad o evento generador de estrés; es importante conocer los estilos de afrontamiento y resiliencia, siendo ambos constructos de vital importancia hacia la predicción de conductas negativas y prevencion de posible desercion, abandono y repitencia del ciclado académico.

1.7. Alcances de la investigación

1.7.1. Alcance temporal

Considerará el periodo de: 2018 - 2020

1.7.2. Alcance geográfico

Los estudiantes de I y II ciclo de institutos privados del Perú

1.8. Delimitaciones de la investigación

1.8.1. Delimitación temporal

El trabajo de investigación se realizó en el periodo 2018

1.8.2. Delimitación geográfica

La investigación consideró sólo a los estudiantes de I y II ciclo de un instituto privado en Huancayo.

1.9. Limitaciones de la investigación

1.9.1. Limitación temporal

La investigación puede ser realizada en todos los institutos del Perú tanto privados como nacionales, sin embargo, por razones de tiempo éste se realizó en el año 2018 en un instituto privado en Huancayo.

1.9.2. Limitación económica

La investigación puede y debe ser realizada en todos los institutos del Perú tanto privados como nacionales, esto demandaría un costo muy elevado, por ello la presente investigación se realizó solo en un instituto privado en Huancayo.

1.9.3. Limitación de información

No se conoce ni maneja información precisa de todos los institutos privados del Perú, los resultados del estudio se darán gracias a los datos que serán proporcionados por los estudiantes de I y II ciclo de un instituto privado en Huancayo.

1.10. Fundamentación y formulación de hipótesis de investigación

Ezequiel Ander-Egg (1977) describe una hipótesis, como una posible explicación a través de suposiciones creíbles, siendo verificada mediante la comprobación de los hechos. (Citado por Hurtado y Toro, 2007)

Las hipótesis del estudio son las siguientes:

1.10.1. Hipótesis General

Existe relación significativa entre afrontamiento y resiliencia en los estudiantes de I - II ciclo de un instituto privado en Huancayo.

1.10.2. Hipótesis específicas

➤ El estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de I - II ciclo de un instituto privado en Huancayo es el de referencia a los otros.

➤ El nivel de resiliencia que presentan de los estudiantes de I - II ciclo de un instituto privado en Huancayo es nivel medio.

1.11. Identificación y clasificación de las variables

Variable 1: Afrontamiento

Variable 2: Resiliencia

1.12. Operacionalización

Tabla N°1

Operacionalización de la variable afrontamiento.

VARIABLE	DIMENSIONES	ESTRATEGIAS	ITEMS
VARIABLE 1: AFRONTAMIENTO	RESOLVER EL PROBLEMA	<i>Concentrarse en resolver el problema</i>	2,20,38,56,72
		<i>Fijarse en lo positivo</i>	15,33,51,69
		<i>Distracción física</i>	18,36,54
		<i>Buscar diversiones relajantes</i>	17,35,53
		<i>Esforzarse y tener éxito</i>	3,21,39,57,73
	REFERENCIA A LOS OTROS	<i>Buscar apoyo social</i>	1,19,37,55,71
		<i>Invertir en amigos íntimos</i>	5,23,41,59,75
		<i>Buscar pertenencia</i>	6,24,42,60,76
		<i>Buscar apoyo espiritual</i>	14,32,50,68
		<i>Buscar ayuda profesional</i>	16,34,52,70
	NO PRODUCTIVO	<i>Acción social</i>	10,28,46,64
		<i>Preocuparse</i>	4,22,40,58,74
<i>Hacerse ilusiones</i>		7,25,43,61,77	
	<i>Falta de Afrontamiento</i>	8,26,44,62,78	

		<i>Reducción de la tensión.</i>	9,27,45,63,79
		<i>Ignorar el problema.</i>	11,29,47,65
		<i>Auto inculparse</i>	12,30,48,66
		<i>Reservarlo para sí</i>	13,31,49,67

Tabla N°2

Operacionalización de la variable resiliencia

VARIABLE	DIMENSIONES	ITEMS
VARIABLE 2: RESILIENCIA	<i>Ecuanimidad</i>	16,21,22,25
	<i>Sentirse bien solo</i>	7, 8, 11 ,12,
	<i>Confianza en sí mismo</i>	3, 5, 19
	<i>Perseverancia</i>	6,9,10,13,17,18,24
	<i>Satisfacción personal</i>	1,2,4,14,15,20,23

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Estudio

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Ros, Zuazagoitia (2018), en su trabajo titulado: *Implicación escolar de estudiantes de secundaria: la influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido*, en la Universidad del País Vasco en España, investigación con el objetivo de conocer la relación entre la implicancia escolar y la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido, en una muestra de 1250 estudiantes de 12 y 15 años entre hombres y mujeres.

Se aplicó los siguientes instrumentos cuestionario de Implicancia Escolar de Fredericks, Escala de Resiliencia, Cuestionario de Autoconocimiento dimensional – 33 y el Cuestionario de Apoyo Familiar y de Amigos. El diseño fue de tipo correlacional transversal.

La investigación llegó a las siguientes conclusiones:

1. Se encuentra relación entre el apoyo de los pares y la implicancia escolar, sin embargo esta es exclusivamente en el área emocional sin diferencia en los géneros. Se observó que el apoyo de los familiares tiene gran implicancia escolar a nivel general mientras que el apoyo de los amigos predice una mejor identificación con el centro educativo.
2. Se afirmó la premisa de la importancia del autoconcepto en la implicancia escolar .
3. Con referencia a la variable resiliencia se comprueba la relación directa en todas las dimensiones de la implicancia escolar lo que incluye el nivel conductual, emocional y cognitivo, encontrando una relación positiva entre las variables estudiadas.

La investigación presentada aporta con sus resultados puesto que comprueba que la resiliencia es un factor psicológico relevante en las tres dimensiones de implicancia.

Rodríguez-Fernández, Ramos-Díaz, Ros, Fernández-Zabala, Revuelta (2016), en su estudio titulado: *Resiliencia e implicación escolar en función del sexo y del nivel educativo en educación secundaria*, en la Universidad del País Vasco en España, con el objetivo de analizar el tipo de relación existente entre la resiliencia y los componentes de la implicación escolar, en una muestra de 1250 estudiantes de nivel secundario. Se utilizó la escala Connor-Davidson de Resiliencia y el Cuestionario de implicación escolar. La investigación llegó a las siguientes conclusiones:

Destaca la relación entre resiliencia y la perspectiva tridimensional de la implicancia escolar, según el sexo y nivel educativo. Se obtuvo mayor compromiso por el aprendizaje en centros educativos en donde la población estudiantil es resiliente.

En su estudio enfatiza la importancia de conocer el nivel de resiliencia de los estudiantes de primeros ciclos para a su vez conocer el proceso de aprendizaje en la educación superior técnica debido a su alto índice de relación entre las mismas.

Artuch y Gonzáles (2014), en su investigación titulada: *Perfiles de resiliencia y Estrategias de afrontamiento en la universidad: Variables contextuales y demográficas*, en la Universidad de Navarra en España, con un total de 117 estudiantes universitarios, aplicó la Escala de afrontamiento y la Escala de Resiliencia CD-RISC para poder conocer y comprobar el perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de diferentes universidades. La investigación llegó a los siguientes resultados:

Se obtuvo un nivel medio – alto en resiliencia y en afrontamiento se comprobó mayor uso de estrategias centradas en el problema. Se confirma la existencia de una relación positiva y significativa entre las variables estudiadas demostrando que existe un patrón adaptativo a la vida universitaria, explica que existen dos puntos de vista en los jóvenes estudiantes con referencia a los factores espirituales, sugiriendo estudiar a profundidad dicho factor.

Esta investigación es importante, pues destaca la importancia de conocer y profundizar en estas variables.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Chau y Vilela (2017) en su trabajo titulado: *Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco*, realizado en la Pontificia Universidad Católica del Perú, en Lima, Perú, con el objetivo principal de conocer las variables psicológicas que influyen en la salud mental en una muestra de 1024 estudiante de educación superior de la ciudad de Lima y Huánuco.

Se aplicaron los siguientes instrumentos: Cuestionario de Estimación del Afrontamiento, Cuestionario de Vivencias Académicas, Escala de Estrés Percibido y el Cuestionario SF-36 aportando con los siguientes resultados:

1. Se pudo identificar una relación significativa entre algunas de las variables estudiadas.
2. En relación a la variable afrontamiento, se observó que cumple con el rol de recurso personal frente al estrés, el estilo más utilizado es el enfocado en el conflicto seguido por el estilo enfocado a la emoción, y, el estilo evitativo es aquel que tiene la estrategia de evasión del problema a nivel conductual, cognitivo y emocional tiene una relación significativa con la salud mental en términos negativos lo que fomentaría la cronicidad del estrés.
3. Con referencia a la adaptación a la vida en el área interpersonal influye, e incluso predice la salud mental en estudiantes universitarios.
4. Concluye que la variable soporte social se relaciona de manera provechosa con la salud física y mental, considerándose un factor protector permitiendo a la persona tener un bienestar dentro del ambiente de educación superior, en contraste a los estudiantes que no perciben bienestar social recurren a un estilo de afrontamiento evitativo conllevando incluso a disminuir la sensación de bienestar.
5. Los resultados describen que los jóvenes estudiantes de la ciudad de Lima presentan bajos niveles de salud mental en relación a los jóvenes estudiantes de la ciudad de Huánuco. Entre las diferencias identificadas destacan las variables contextuales que brinda cada ciudad, tales como el tráfico vehicular que se relaciona significativamente con el estrés social sumándose la percepción de inseguridad y contaminación ambiental que son característicos de la capital peruana.

Esta investigación permite comprender la importancia del afrontamiento en la salud mental de una persona frente a un evento estresante.

Antenas (2017) en su trabajo titulado: *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa*, realizado en la Universidad Católica San Pablo, en Perú indica que el objetivo principal de la investigación de tipo no experimental correlacional, fue establecer la relación entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento en jóvenes estudiantes de colegios nacionales en la ciudad de Arequipa, se estudió una muestra de 872 estudiantes de los dos últimos años académicos del nivel secundario; 463 mujeres y 409 varones.

Los instrumentos de medición fueron la Escala de Satisfacción con la Vida y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes, los resultados fueron los siguientes:

1. En la variable de Satisfacción con la Vida se conoció que un 71,8% de la muestra medida se encuentra en el intervalo de Satisfecho y muy satisfecho siendo los estudiantes varones los que presentan mayor satisfacción con la vida, siendo la muestra compuesta por aquellos que tienen 18 años de edad.
2. En la variable afrontamiento se evidencia que el estilo más utilizado por los estudiantes fue: Relación con los demás, siendo los estudiantes varones quienes más hacen uso de ese estilo. Con referencia a la edad los estudiantes de 15 y 16 años presentan un Estilo Improductivo (EI) evidenciando dificultad para poder enfrentar un problema.

Se concluye demostrando que, efectivamente coexiste una correlación positiva y significativa entre las dos variables estudiadas, y en la medida que un estudiante adolescente utilice un afrontamiento productivo mayor será la satisfacción con la vida. Se conoció que los estudiantes tienen un buen nivel de satisfacción con la vida pasando la media.

Aguirre (2016) en su trabajo titulado: *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Trujillo* realizado en la Universidad Privada del Norte en Trujillo, con el propósito de conocer la relación que existe entre la Resiliencia y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel secundario en

una institución pública de la ciudad de Trujillo, en una muestra escogida entre estudiantes de 3ero, 4to y 5to grado de secundaria que estaban entre los 13 y 18 años haciendo un total de 192 estudiantes.

Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia para Adolescentes (ERA) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes.

Los resultados fueron los siguientes:

1. La variable Resiliencia se relaciona positiva y directamente con 13 estrategias de afrontamiento y no con las 18 estrategias planteadas por el instrumento. Las cuales serían: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, acción social, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física.
2. Se halló que los estudiantes presentan un nivel bajo de resiliencia.
3. Para la variable estrategia de afrontamiento la única de las 18 estrategias que se relacionó positiva y directamente con todas las dimensiones de la resiliencia fue Concentrarse en Resolver el Problema.

Este estudio presentado es importante para la presente investigación en tres aspectos, en primer lugar, el instrumento utilizado para medir la variable estrategia de afrontamiento, utilizó el instrumento de Frydenberg y Lewis (1993) con la adaptación española y no la adaptación peruana; en segundo lugar, está enfocada a una población educativa similar y en tercer lugar por la propuesta de mejorar que es la de mejorar las investigaciones para la variable afrontamiento.

Bedoya – Lau, Matos & Zelaya (2014), en su estudio titulado: *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012* en Perú, con el objetivo de determinar las manifestaciones psicosomáticas, los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer, cuarto y séptimo año de una universidad privada de Lima, para ello se trabajó con una muestra de 187 alumnos que fueron elegidos

aleatoriamente. El estudio de tipo descriptivo, utilizó el Test Exacto de Fisher para evaluar las variables. Los resultados son:

Se conoció que los estudiantes de primer y séptimo año tienen un nivel de estrés auto percibido de medio alto mientras que los estudiantes del cuarto año tienen un nivel de estrés auto percibido de promedio medio. Como estímulos estresantes resaltantes figuran la sobre carga de trabajos en los estudiantes de primer año, mientras que el estímulo de evaluación del profesor se hace frecuente en los estudiantes de primer y septimo año. Las expresiones psicósomáticas, como la apatía y el incremento de la necesidad de dormir, son mayor en primer año que en séptimo año.

Mientras que las estrategias de afrontamiento más utilizada por estudiantes con niveles de estrés promedio bajo y expresiones psicósomáticas fueron la habilidad asertiva, la producción de un plan junto a la investigación de información; por otro lado, se conoce las estrategias de afrontamiento de ejecución de un plan que fue utilizada por los estudiantes con un nivel de estrés académico medianamente bajo, y los estudiantes que presentaban baja frecuencia en las manifestación psicósomáticas utilizaron las estrategias de elaboración de un plan y la búsqueda de información.

La presente investigación da información, enfatizando en la diferencia de géneros especificando que cada uno de ellos tiene diferentes formas de actuar frente a un problema o un estímulo estresor.

Huaire (2014) en su trabajo titulado: *Prevalencia de resiliencia y autoestima sobre el rendimiento escolar en estudiantes de instituciones educativas de Ate Vitarte, Lima* realizado en la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle en Perú, con el objetivo de establecer la correlación y prevalencia entre la autoestima, resiliencia y la productividad académica escolar en estudiantes de 3 a 5 años de educación secundaria, para ello se seleccionó a 233 estudiantes quienes respondieron a los instrumentos aplicados.

Se concluyó que existe una correlación estadística entre ambas variables influenciando en el rendimiento académico escolar, el estudiante que posee un nivel alto de autoestima otorgará mayor interés a los valores sociales, al logro o fracaso dentro de su ambiente académico, así como a su conformidad y autodirección. Se aclara que la variable resiliencia

puede predecir por si sola el rendimiento académico puesto que esta considera dentro de sus definiciones la variable autoestima.

2.1.3. Antecedentes Locales

Matalinares et al. (2016) en su estudio titulado: *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*, realizado en la Universidad Nacional Mayor San Marcos, en Lima, con el objetivo de establecer la correlación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico y haciendo uso de la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico en 934 jóvenes estudiantes de Lima y Huancayo. Los resultados indicaron que existe una relación significativa y directa en los modos de afrontamiento, centrado en el problema y emoción con el bienestar psicólogo; los varones y mujeres muestran diferencias significativas en los modos de afrontamiento al estrés, indicando que las mujeres muestran mayores índices en afrontamiento al estrés centrado en la emoción.

La investigación aporta al presente estudio demostrando la importancia del afrontamiento al bienestar psicológico.

Quispe y Ramos (2015) en su trabajo titulado: *Factores protectores y de riesgo asociados con la capacidad de resiliencia en adolescentes de la Institución Educativa Politécnico Regional del Centro – Huancayo – 2015*, realizado en la Universidad Nacional del Centro del Perú en Huancayo, de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo de tipo transversal correlacional, con el propósito de diagnosticar los factores de riesgos y factores protectores vinculados a la capacidad de resiliencia.

Se estudió a una población de estudiantes del nivel secundario haciendo un total de 1336 estudiantes seleccionado una muestra de 300 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Resiliencia y la Escala de Factores Asociados a la Resiliencia.

Concluyeron que gran parte de los adolescentes del centro educativo estudiado tuvo una capacidad de resiliencia media alta y el factor protector predominante fue la familia con un

86,3% siendo seguida por el factor institución educativa con un 68,3% de la población. Se determinó que existe una relación significativa y positiva entre los factores de riesgo y protectores relacionadas con la capacidad de resiliencia en adolescentes.

Esta investigación es importante en tanto optimiza el conocimiento sobre cuáles son los factores protectores y de riesgo para el desarrollo de la capacidad de resiliencia, dando soporte al presente estudio con referencia a la variable resiliencia.

Limaymanta (2014) en su trabajo titulado: *Resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del distrito de Huancayo*, realizado en la Universidad Nacional del Centro del Perú en Huancayo, cuyo objetivo fue establecer la relación existente entre la resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de instituciones educativas en Huancayo.

El método utilizado fue el descriptivo con diseño correlacional, los instrumentos que utilizó fueron el Inventario Emocional de Goleman y la Escala de Resiliencia de Walgnid y Young y se aplicó a una muestra de 265 estudiantes.

Se concluye, que no existe relación entre ambas variables, entendiéndose que cada una de ellas se desarrolla independientemente: La variable resiliencia obtuvo un nivel medio y las variables inteligencia emocional un nivel destacado resaltando que los estudiantes no habrían desarrollado esa capacidad y habilidad.

Con referencia a las variables según situación familiar, se observó que cada tipo de familia brinda experiencias donde los hijos pueden desarrollar mejor la resiliencia y la inteligencia emocional de manera directa. Según tipo de instituciones educativas, se conoció que ambas instituciones estudiadas brindan algunas experiencias directas para poder desarrollar las variables estudiadas encontrándose un nivel medio para resiliencia y un nivel destacado para inteligencia emocional.

La investigación presentada es de gran aporte puesto que estudió a la población estudiantil del nivel secundario.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Base teórica de Afrontamiento

Frydenberg (1993) considera que con el pasar del tiempo se han incrementado los problemas con relación al estrés en la etapa de la adolescencia, en esta se pasa por un proceso en donde la persona tiene que aprender a convivir con cambios a nivel cognitivo, social, emocional y físico, adaptándose a su desarrollo social, aprendiendo a desenvolverse con mayor facilidad, enfrentándose al contraste entre las expectativas y la realidad con referencia a su entorno primario; a ello se suma las opiniones de sus padres y amigos quienes brindan comentarios sobre su apariencia, formas de comportarse y vestirse las cuales pueden ser recepcionadas como críticas, así mismo las exigencias de la vida académicas junto con el proyecto de vida. En ese sentido es necesario reconocer y detallar cuáles son las inquietudes y eventos desequilibrantes con mayor incidencia para los estudiantes, a fin de visionar sobre las estrategias que utilizan para resolver y mantenerse estables en el tiempo.

En base a ello, Frydenberg y Lewis (1997) citados por Canessa (2002), mencionan, que el afrontamiento es el conglomerado de procedimientos cognitivos y afectivos que surgen en reacción a una intranquilidad en particular, en donde la persona intenta restaurarse o reestablecerse y llegar a la homeostasis. Siendo así que estas son expresadas de una forma distinta según la persona, llegando a actuar de una forma determinada. Para estos autores las estrategias de afrontamiento son la expresión concreta, real y visible de las ideas, esfuerzos y pensamientos de las personas entonces vendría a ser la aplicación y ejecución del mundo cognitivo al mundo real. Las estrategias se unen en 3 estilos de afrontamiento diferentes que se explican a continuación:

Resolver el Problema: Este estilo hace alusión a los esfuerzos por resolver el dilema, incógnita o preocupación, enfocándose en descubrir las alternativas de solución, conservando una postura optimista y una vida socialmente conectada; comprende:

- *Concentrarse en resolver el problema (Rp):* Implica analizar y descubrir las causas del evento problemático, y las diferentes opciones de solución.
- *Fijarse en lo positivo (Po):* Es la preferencia a tener una perspectiva optimista del problema.
- *Distracción física (Fi):* Preferencia de realizar deportes y esfuerzo físico, manteniendo el cuerpo en constante actividad.

- *Buscar diversiones relajantes (Dr)*: Recurrir a actividades de entretenimiento y recreación que permitan a la persona relajarse.
- *Esforzarse y tener éxito (Es)*: Es la realización de conductas responsables, emprendedoras y de entrega por las metas personales.

Referencia a los Otros: Consiste en realizar esfuerzos por resolver el evento problemático a través de la búsqueda de apoyo en las personas que más se confía y aprecia. Comprende:

- *Buscar apoyo social (As)*: Es la inclinación a solicitar ayuda y a expresar el evento problemático con personas del entorno, generando un apoyo social.
- *Invertir en amigos íntimos (Ai)*: Consiste en generar vínculos afectivos personales que permitan establecer un espacio de intimidad, propiciando el compromiso en alguna relación amical confiable.
- *Buscar pertenencia (Pe)*: Es la disposición por crear relaciones con otros que comparten pensamientos, generando un grupo social en donde se sienta comprendido.
- *Buscar apoyo espiritual (Ae)*: Generar vínculos afectivos con alguna religión.
- *Buscar ayuda profesional (Ap)*: Se busca ayuda de personas preparadas académicamente para ser orientado en la resolución del evento problemático.
- *Acción social (So)*: Se indaga sobre grupos de personas con similares problemáticas y juntos realizan peticiones y organizan actividades en pro de las personas afectadas.

Finalmente, el **No Productivo:** Consiste en emplear estrategias que se alejan al problema pero que generan alivio a corto plazo.

Incluye:

- *Preocuparse (Pr)*: Es la disposición de la persona a sentir miedo, preocupación por el futuro, incluso angustiarse por la felicidad venidera.
- *Hacerse ilusiones (Hi)*: Es la disposición a esperar y creer que todo se solucionará automáticamente.
- *Falta de Afrontamiento (Na)*: Insuficiencia de enfrentar el evento desequilibrante lo cual permite incremento de síntomas físicos y psicológicos.

- *Reducción de la tensión (Rt)*: Es sentirse mejor, disminuyendo la presión cognitiva y corporal.
- *Ignorar el problema (Ip)*: Rechazar la existencia del evento problemático.
- *Autoinculparse (Cu)*: Es sentirse culpable, el autor principal del evento problemático.
- *Reservarlo para sí (Re)*: Mantenerse cauteloso con sus problemas, es prudente para conservar sus problemas para sí mismo sin necesidad de manifestar su malestar a las personas

Frydenberg (1996) menciona que existen dos tipos de afrontamiento como el productivo y el no productivo, el primero trata de buscar alternativas para cambiar el estado actual, mientras que el segundo es totalmente improductivo y nocivo para la persona.

2.2.2. Base teórica de Resiliencia

Para Walgnild y Young (1993) citados por Novella (2002), la resiliencia es una peculiaridad de la personalidad que contrarresta los efectos nocivos del estrés, incentivando el proceso de adaptación. Sugieren que es una forma de nombrar y describir a las personas que muestran valentía y adaptabilidad frente a los altibajos de la vida cotidiana.

La resiliencia es la capacidad que permite a las personas tolerar, persistir y seguir desarrollándose ante la presión de las vallas de la carrera de la vida, desarrollando y ejecutando conductas que mejoren la calidad de vida a pesar de tener sinsabores en el camino. Para la psicología es la capacidad de generar acciones en pro del propio bienestar a pesar de los obstáculos de la vida, venciendo las frustraciones, sobreponiéndose ante la adversidad, incluso salir modificado, con otra visión y perspectiva de la vida.

Para estos autores la resiliencia presenta factores los cuales serán mencionados a continuación:

- *Competencia personal*
 - *Autoconfianza*
 - *Independencia*
 - *Decisión*
 - *Invencibilidad*
 - *Poderío*

- *Ingenio*
- *Perseverancia*

- *Aceptación de uno mismo y de la vida*
 - *Adaptabilidad*
 - *Balance*
 - *Flexibilidad*
 - *Aceptación por la vida*
 - *Sentimiento de paz*

Estos factores representan las siguientes características de la resiliencia

- *Ecuanimidad*: Es un balance entre las experiencias negativas y la vida personal propiciando la asunción de situaciones con serenidad.
- *Perseverancia*: Empeñarse a salir del evento adverso que genera desaliento y disminución de motivación, obteniendo un propio ritmo de vida propiciando el deseo de éxito.
- *Confianza en sí mismo*: Es la soltura de confiar en uno mismo, incrementando la autoconfianza a todo nivel.
- *Satisfacción personal*: Sentir gozo por el significado de la vida, teniendo un sentido y camino.
- *Sentirse bien sólo*: Es el desarrollo de la autonomía, comprendiendo que uno mismo es único e invaluable.

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Concepto de afrontamiento

Weinberg y Gould (2010) citan a Lazarus y Folkman (1984) quienes definen el afrontamiento como un proceso que exige de un esfuerzo cognitivo y conductual, manteniéndose en cambios continuos para controlar los requerimientos del entorno externo que es percibido como un desafío o que superan los recursos internos que se posee actualmente.

El afrontamiento ante la fatalidad es considerado un aspecto principal del trabajo personal (Fierro, 1993). Es decir que será utilizado según la percepción de cada individuo.

Según Lazarus y Folkman (1984) se representa en poner en práctica un conjunto de esfuerzos cognitivos y comportamentales que están vinculados a los continuos cambios, manipulando las situaciones específicas de carácter externo e interno, que son estimadas por la persona como excesivas y desbordante para sus recursos. Entendiéndose que esta varía de persona a persona según como se encuentre desde el mapa psicológico, biológico y social. Consiste, por lo tanto, en como cada persona maneja la situación ya sea reduciéndola, controlándola o simplemente quedándose sin acción. Las instancias internas y externas cumplen con un propósito, que será lograr una comodidad objetiva, a través de un deterioro progresivo de los procesos cognitivos y conductuales que la persona pone en marcha (Citados por González, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002).

En este sentido, se entiende como discrepancia, una respuesta adaptativa involuntaria con una estrategia de afrontamiento, pues esta requiere de un esfuerzo por parte de la persona para poder resolver una situación. Se presume que, de este modo, cualquier valor que adquiera, sea provechoso o no, adecuada o no, con el fin de impedir, descartar o disminuir los estímulos estresantes, generando resistencia a los efectos negativos, evitando perjudicarse. (Mathey y cols., 1986; citados en Contreras, Esguerra, Espinosa y Gómez, 2007). Entendiéndose el afrontamiento como una decisión de la persona por superar la situación adversa.

El afrontamiento tiene etapas que se modifican a través de una propia evaluación. Siguiendo con los planteamientos de Lazarus y Folkman citados por Fernández (2009) se señala:

1. Pasa por un filtro personal, al momento de ser utilizada
2. A la evaluación posterior revisada si es efectiva o no, para así poder emplearla en nuevas situaciones
3. Es una respuesta aprendida y no es automática.
4. Voluntad para manejar el evento para ir mejorando los resultados obtenidos
5. Incrementar las opciones de acciones, se tiene una amplia gama de opciones.

Se ha creado dos conceptos importantes en donde se opera para enfrentar los estresores: Estos son los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Según Pelechano (2000) citado por Felipe y León (2010), estos conceptos no son confrontados, todo lo contrario, son complementarios.

Según Fernández Abascal (1997), los estilos de afrontamiento son entendidos como una predisposición personal que se tiene para hacer frente a las situaciones, se tiene una preferencia por una determinada estrategia de afrontamiento mientras que las estrategias de afrontamiento vendrían a ser los procesos concretos con los cuales una persona enfrentaría el problema y estas son cambiantes de acuerdo al tipo de problema.

Para esta investigación es importante conocer la diferencia y la importancia entre los términos estilos y estrategias de afrontamiento.

2.3.1.1. Concepto de estilos de afrontamiento

Según Oldham, Skol y Bender (2007) el afrontamiento contiene 3 tipos de respuestas; cognitivas, conductuales y emocionales que pueden ser consideradas de acuerdo a los momentos de estrés y el rol que cumpla la persona. Los principales estilos de afrontamiento serían el afrontamiento centrado en el problema que refiere como se analiza la situación a nivel racional para poder reducir el impacto y el nivel de amenaza percibida mientras que el afrontamiento centrado en la emoción, genera acciones para reducir la emoción que provoca la situación estresante cambiando la forma de interpretación. También considera dos estilos de afrontamiento los cuales serían; el afrontamiento centrado en el significado y el afrontamiento social.

Para Fernández-Abascal y Palmero (1999) citados por Londoño (2009), existen diferentes estilos de afrontamientos las cuales serían:

El afrontamiento de estilo activo es aquel que se mueve y realiza esfuerzos para resolver el problema, el estilo pasivo es aquel que espera que se establezca por sí solo, no busca resolver el problema y por último estaría el estilo evitativo, este se ocuparía en evitar o negar las consecuencias del problema o huir del evento problemático.

Diferenciando el estilo pasivo del evitativo, no es lo mismo “no hacer nada” y “negarlo”, porque el primero implica conocer, saber, tener en claro que se tiene un problema y a pesar de ello no hacer nada; mientras que el otro estilo implica querer creer o convencerse a sí mismo que no existe un problema o hacerse al desentendido.

Según Londoño (2009) el afrontamiento se describe y se distingue entre 3 estilos de afrontamiento: el estilo dirigido al problema el cual intentaría alterar las condiciones actuales del problema o amenaza; el estilo de afrontamiento dirigido a la emoción, se encargaría de reducir las respuestas emocionales que se tiene ante el problema; y el estilo dirigido a modificar la evaluación inicial del problema considerando una reevaluación de la situación amenazante.

2.3.1.2. Concepto de estrategias de afrontamiento

Las estrategias apuntan a realizar ciertas acciones que ayudaran a cambiar las condiciones de los estresores, aquí está la diferencia entre los estilos y las estrategias de afrontamiento. Las estrategias son concebidas como actividades que llegan a concretarse para poder salir del contexto desagradable. Los estilos se refieren a acciones generales, como es el locus de control, percepción de control entre otras tendencias individuales para llevar a cabo una de las estrategias. Son entendidas como la percepción que se tiene de los eventos estresantes.

Profundizando en las estrategias de afrontamiento, se sabe que son procesos determinados que utiliza cada persona en distintas situaciones, y sujetas a cambio según como se den las condiciones desencadenantes. (Carmona y cols., 2009).

Lazarus y Folkman (1984) consideran que las estrategias de afrontamiento pueden ser mal adaptativas o adaptativas, como que pueden tener éxito o no, expresan que no hay procedimientos malos o buenos, ya que estos dependen de los elementos personales, y de las circunstancias en donde se desarrolla el problema.

Lazarus y Folkman (1984) plantearon 8 tipos de estrategias en la Escala de Modos de Afrontamiento, las cuales son:

1. CONFRONTACIÓN

Esta considera los esfuerzos que la persona realiza para cambiar la situación, en el cual se pretende cambiar el grado de incompatibilidad y de riesgo para incurrir en la misma discordia.

2. PLANIFICACIÓN

Consiste en buscar posibles soluciones, esta se da previa evaluación situacional.

3. ACEPTACIÓN DE LA RESPONSABILIDAD

Se busca reconocer el rol que juega la propia persona en el inicio o desarrollo del problema. Es buscar hacerse responsable del problema.

4. DISTANCIAMIENTO:

Se analiza la voluntad que tiene la persona para evitar o de adaptarse al problema. Para impedir que le afecte.

5. AUTOCONTROL

Afrontamiento dinámico, evalúa el número de intentos que tiene la persona para poder estabilizar las emociones, sentimientos y respuestas conductuales.

6. REEVALUACIÓN POSITIVA

Se interpreta el problema como un generador de aspectos positivos para la persona.

7. ESCAPE O EVITACIÓN

Evitar los pensamientos intrusivos que incrementan el problema y en términos conductuales es el hecho de realizar actividades que permitan disfrazar el problema en una situación tranquila, como consumir bebidas alcohólicas, drogas, comer en exceso, tomar medicamentos, entre otras actividades. Negando el problema.

8. BÚSQUEDA DE APOYO SOCIAL

Son los esfuerzos realizado por la persona que está buscando ayuda del grupo de pares o personas cercanas, con el objetivo de poder buscar algún consuelo verbal como apoyo moral.

La Agrupación de Desarrollo Crescova (2012) ha generado una lista de estrategias de afrontamiento en función a diversos estudios que realizaron distintos autores entre ellos citan a Meichembaum y Turk (1982), Endler y Parker (1990), Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, Delonguis y Gruñex (1986) entre otros igual de importantes; durante el estudio realizado encontraron literatura científica y mencionan a los siguientes:

1. LA REEVALUACIÓN POSITIVA

Estrategia activa, enfocada en crear un significado positivo del problema

2. LA REACCIÓN DEPRESIVA

Enfocada en generar reacciones negativas y a ser pesimista con los resultados

3. LA NEGACIÓN

Ausencia de aceptación del problema, distorsionando la valoración que se tiene del mismo.

4. PLANIFICACIÓN

Moviliza estrategias cambiando la situación estresante a través del análisis al problema

5. EL CONFORMISMO

Estrategia pasiva, ausencia del sentido de control sobre el problema y se acepta las consecuencias.

6. LA DESCONEXIÓN MENTAL

Uso de pensamientos que distraen a la persona, evitando concentrarse en el problema.

7. EL DESARROLLO PERSONAL

Se considera el problema como un estado momentáneo o autoestímulo para el crecimiento personal.

8. EL CONTROL EMOCIONAL

Estrategia que enfoca la regularización de los propios sentimientos.

9. EL DISTANCIAMIENTO

Refiere el alejamiento cognitivo entre el problema y la vida emocional de la persona.

10. LA SUPRESIÓN DE ACTIVIDADES DISTRACTORAS

Esta estrategia trata de paralizar todas las actividades para enfocarse únicamente en solucionar el problema.

11. EL REFRENAR EL AFRONTAMIENTO

Trata de poner una pausa o alargar el tiempo, para informarse sobre el problema.

12. EL EVITAR EL AFRONTAMIENTO

No se realiza ninguna acción, se cree que cualquier acción podría empeorar la situación problemática o generar un pensamiento de irresolución.

13. EL RESOLVER EL PROBLEMA

Estrategia Activa, se busca resolver el problema de manera directa.

14. EL APOYO SOCIAL AL PROBLEMA

Estrategia en donde la persona busca el apoyo en su círculo de confianza.

15. LA DESCONEXIÓN COMPORTAMENTAL

Evita cualquier tipo de respuesta o acción frente al evento problemático.

16. La expresión emocional

Canaliza el afrontamiento mediante la expresión oral para con otras personas.

17. EL APOYO SOCIAL EMOCIONAL

Buscar apoyo y comprensión a nivel emocional en otras personas que le generen confianza.

18. LA RESPUESTA PALIATIVA

Se busca incrementar la sensación de tranquilidad mediante distracciones.

2.3.1.3. Estrategias de afrontamiento individual

Dechman (1984) refiere que el afrontamiento es el resultado de las interacciones sociales de la persona dentro de un contexto social – cultural. Entendiéndose como multicausal. Es reciproco porque tienen efectos mutuos entre las variables personales y situacionales. (Citados por Marcias, Madariaga, Valle, & Zambrano, 2013), donde la mediación se da en términos simbólicos como las creencias, costumbres y deberes, adicionandose las normas sociales y esquemas de comportamiento y la interpretación personal.

Lazarus y Folkman (1986) mencionan que la propuesta de estrategias de afrontamiento individual es un privilegio de la persona, este es el resultado de la interacción entre la sociedad y la persona en su vida cotidiana. Blanco (1995), retoma la idea sustentada, el interaccionismo simbólico, el individuo se comporta según las normas y leyes establecidas en su sociedad generando una realidad figurativa unida por el lenguaje. La persona se percibe dentro de esa realidad entonces y genera un patrón de comportamiento. (Citados por Marcias, Madariaga, Valle, & Zambrano, 2013).

El afrontamiento no es igual al dominio individual del entorno; el primero, intenta controlar las situaciones que generan estrés, tolerando, ignorando o minimizando los efectos, transformando el significado otorgado al estímulo, mediante sus acciones, emociones y pensamientos que la persona utiliza a la hora de abordar el evento problemático.

2.3.1.4. Clasificación de estrategias

McCubbin, Olson y Larsen (1981), desde sus investigaciones realizadas sobre afrontamiento en familias, proponen los siguientes tipos de estrategias:

- **Reestructuración.**
Capacidad familiar para renovar la interpretación de la situación problemática, encontrándola más viable.
- **Evaluación pasiva**
Competencia familiar de asumir la realidad, reduciendo los efectos.
Atención de apoyo social
Disposición de la familia, a fin de indagar en los lazos familiares para el apoyo.
- **Búsqueda de apoyo espiritual**

Disposición familiar para lograr un apoyo espiritual, incluyéndose en una religión

- ***Movilización familiar***

Aptitud familiar de examinar medios de acción y recibir ayuda de las personas.

2.3.1.5. Teoría de afrontamiento de Erica Frydenberg

Frydenberg (1997), fomenta la teoría propuesta por Lazarus y produce un nuevo modelo de afrontamiento, resaltando y priorizando la reevaluación del resultado. Definiendo el afrontamiento como las maniobras conductuales y cognitivas para lograr una transformación y una adaptación efectiva.

Frydenberg propone, que, después de pasar por una valoración del contexto, la persona categoriza el impacto, si genera o no estrés, si el evento es percibido como estresante se miden las consecuencias, si, estas exigen más recursos de lo que se dispone entonces se estaría generando una estrategia de afrontamiento para luego obtener un resultado, que será revaluado, y en base a ello se obtendrá otra respuesta. Generándose una auto retroalimentación, que posibilite evaluar si la estrategia utilizada puede ser empleada en otra situación. Se va sumando el número de estrategias al repertorio que uno mismo posee.

2.3.2. Conceptos de resiliencia

En la vida cotidiana las personas se van exponiendo a eventos, situaciones, momentos generando diferentes tipos de emoción entre ellas la alegría, tristeza, sorpresa, miedo e ira, creando una historia de vida. Cada evento generado causa una percepción que desencadenará en una emoción tanto positiva como negativa, sin embargo, es bueno entender que no todos los eventos son considerados placenteros sino también traumáticos y desagradables que puede ser producido directamente o indirectamente. Es importante conocer el concepto de Resiliencia.

Robles y Medina (2008), refieren que el vocablo resiliencia proviene de la traducción de la palabra latina "Resilio" que significa volver de un salto, reanimarse, resaltar y volver atrás. Para el campo de la física es la capacidad que posee un material de volver a su forma original

después de haberse sometido a una presión deformadora mencionado por Becoña (2006) citado por Andrade y Gastón (2015).

Mientras que Kalawski y Haz (2003) indican que la resiliencia es la capacidad de poder crecer y desarrollarse psicológicamente sano a pesar de haber vivido en un ambiente insano y en situaciones adversas, enfatizando en las causas del porqué algunos niños y niñas podían superar con mayor facilidad el estrés.

Según Rutter (1993) citado por Yaria (2005) la resiliencia se refiere al desarrollo de los niños que a pesar de nacer, vivir y desarrollarse en un hogar que posee situaciones de mayor amenaza son psicológicamente saludables y exitosos.

Serrano (1995) citado por Prado y Águila (2003), postula que el concepto de resiliencia, es la capacidad de reacción, que se activa como defensa protectora, es decir son mecanismos personales, a través de la familia y el círculo extra familiar, como organizaciones juveniles comunitarias.

Cyrułnik (2001), explica de forma didáctica el proceso de la resiliencia: “es aprender a vivir con una herida y no creer que se está muerto tras esa herida”; explica cómo se logra un trauma desde su perspectiva, planteando que para conseguir un trauma hay que golpear dos veces, es decir el primer golpe físico o verbal es recepcionado por el niño y este provoca dolor o sufrimiento y el segundo golpe vendría a ser lo que el niño interpreta del primer golpe es decir, de haber sentido dolor pasa a sentirse o percibirse humillado o desvalorado. Es así como un niño logra crear un trauma, pese a ello la resiliencia trata de mostrar que a pesar de ese trauma un niño será un adulto y que este puede superar el trauma haciéndose fuerte.

En palabras de Cyrułnik (2005): “*La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes. Un trauma, ha trastornado al herido y le ha orientado en una dirección en la que le haría gustado no ir*”, el trauma se queda impregnado en la memoria de la persona, pero debe de enfrentarse e impulsar sus propios recursos e incluso utilizar recursos externos.

Entonces Cyrułnik (2010) expone que la resiliencia es un proceso el cual permite reiniciar algún tipo de desarrollo a pesar de la presencia de un evento traumático, teniendo éxito según

los recursos internos y externos que cuente la persona en el momento. Este autor, refiere que la resiliencia estaría equilibrada con el tema de resistencia al sufrimiento, haciéndose presente mediante la condición de resistir las magulladuras de las heridas psicológicas, así como de fomentar la reparación psíquica que nace de la resistencia.

La habilidad de resistir o de protección ante la adversidad de la vida es una capacidad netamente humana, es un potencial con el que se nace, haciéndose evidente en las interacciones sociales, resultados de los procesos afectivos, cognitivos y éticos que están relacionados y actúan como nutrientes que reciben del entorno. Indicando que toda persona nace con la capacidad de hacer frente a una situación amenazante y que los factores como el contexto, la familia, los valores y los pensamientos son agentes que ayudaran a fortificar esta capacidad innata. Barudy y Dantagnan (2007)

Sierra (2011) hace una clasificación del termino resiliencia en base a la conceptualización explicando que la resiliencia es entendida como capacidad, como proceso y como una combinación de factores, cualidades y adaptación; para poder entender mejor esta clasificación cita a diferentes autores:

- Resiliencia entendida como capacidad

Menciona a Vanistendael (1994) quien distingue dos competencias dentro de la resiliencia: La resiliencia ante la catástrofe, sería la capacidad de auto salvaguardar la integridad personal; ante la presión la segunda competencia seria la capacidad de construir una serie de conductas positivas vitales ante las situaciones difíciles. Entendiéndose como la capacidad de enfrentar un evento adverso con acciones socialmente aceptables.

Cita a Grotberg (1995) quien define la resiliencia como una capacidad humana de continuar ante una adversidad en la vida, superándola y saliendo fortalecido, una vez de haber superado la adversidad la persona no vuelve a ser la misma sino se hace más fuerte.

- Resiliencia entendida como proceso

Menciona a Infante (2001) quien indica, “la resiliencia es un procedimiento activo que conlleva a una aceptación positiva ante un contexto que es percibido de manera hostil”.

Mientras que para Cyrulnik (2002), la resiliencia es un proceso en donde un conjunto de fenómenos personales se armoniza, conviviendo en un contexto afectivo, social y cultural cercano.

- Resiliencia entendida como habilidad

Cita al Instituto on Child Resilience and Family (1994) que explica que la resiliencia es una destreza que permite emerger del infortunio, acomodarse, mejorarse y tener acceso a una vida plena y significativa.

Para Rouse e Ingersoll (1998) la resiliencia es la habilidad de enfrentarse y madurar en un contexto complejo, donde solo se perciben obstáculos.

Entonces, es así como diferentes autores puntualizan en la conceptualización y definición del término resiliencia sin embargo para esta investigación se considera a la resiliencia como una habilidad a desarrollar.

2.3.2.1. Trabajos de resiliencia

La resiliencia es la capacidad para aguantar el impacto del golpe y recomponer el curso del desarrollo ante la adversidad, es importante preocuparse por el entorno, la familia tiene un papel protagónico y el combate contra los prejuicios, esas creencias fomentan reacciones inconscientes. Es por ello que la resiliencia debe de trabajar 3 planos principales:

1. Ganar recursos internos, que influyen en el temperamento desde los inicios de la vida de la persona.
2. La conformación de la ofensa explica los estragos provocados por el primer golpe. Sin embargo, será el significado que ese golpe lo que fomentará una herida en la persona y será en la sociedad donde se manifestará los efectos del segundo golpe. Los efectos serán evidentes en el entorno familiar y social, es en el segundo golpe el que provoca el trauma
3. Por último, la exposición y la frecuencia de las actividades que suceden alrededor de la persona lesionada, las guías de resiliencia que permitirán proseguir con el desarrollo a pesar de la herida. (Pag 26-27)

2.3.2.2. Un nuevo concepto de Temperamento

Para Cyrulnik (2005) la palabra temperamento quedo atrás, es preferible hablar de disposiciones temperamentales, tendencia de moldear la propia personalidad de una forma autentica. Este vendrá a ser un “como” del comportamiento”, teniendo en cuenta la historia personal y el contexto de crecimiento, mucho más que un rasgo innato. Se evoca un afecto de vitalidad que tiene sus raíces en la experiencia del mundo. (Pag 42-43)

El temperamento tiene un nuevo concepto, “es como un comportamiento o palabra que adquiere un significado dependiendo de su contexto, obteniendo sentido”. Es la manera de ubicarse en el contexto social. El modelo de temperamento resulta increíble puesto que asocia dos fenómenos de naturaleza diferente: La biología y la historia. (Pág. 49)

2.3.2.3. Biología Genética

Cyrulnik (2005) afirma que: la singularidad biográfica de los padres origina un sentimiento cuya emoción se manifiesta mediante la actuación comportamental, dirigiéndose al niño en formación. La biografía de los padres compone el entorno sensorial que orienta el desarrollo del niño.

No es suficiente posibilitar que los niños nazcan a ello se le suma el hecho de traerlos al mundo, se entiende por nacer el proceso biológico natural, pero traerlos al mundo implica preparar el ambiente con significado a través de estímulos sensoriales que facilitaran al niño desarrollar la resiliencia, los padres disponen el contexto promoviendo una guía de desarrollo (pág. 50)

- Proceso biológico

Actualmente se conoce los canales intrauterinos que facilitan la comunicación sensorial, en la séptima semana el tacto es el canal primordial, para la undécima semana los sentidos del gusto y olfato se van perfeccionando manteniendo una adecuada relación entre hijo y madre. Pero a partir del sexto mes, el niño siente caricias verbales gracias a los sonidos que la madre percibe. El niño reacciona ansiosamente, una aceleración del ritmo cardiaco o un cambio de postura. (Cyrulnik, 2005, Pág. 51). Los bebés realizan movimientos defensivos al notar algún malestar de tipo sensitivo.

Una persona posee dos componentes, el temperamento y el carácter, ambos han sido definidos y descritos por la psicología clásica siendo difíciles de dissociar. Se conoce que el temperamento es heredado y biológico y que se encuentra impregnado en la personalidad. Sin embargo, se transforma en un carácter compuesto por una cadena de atributos adquirido por el modo de aprendizaje. (Pág. 66)

2.3.2.4. Modelo operatorio interno

Los niños aprenden a preferir ciertos objetos o conductas gracias a la huella histórica familiar, y a su entorno. Según la historia de los padres se otorga significado a ciertas gesticulaciones y objetos cercanos a los niños. Los modelos operatorios internos se quedan

impregnados en los niños mediante el medio sensorial conferido con los padres. Estas sirven como una guía para el desarrollo.

- **Tipo de vínculo afectivo como recursos internos**

▪ **Vínculo afectivo protector**

Se obtiene seguridad, con la presencia de una persona familiarizada. Cuando un niño explora el ambiente que le rodea, surge una separación, el niño buscará un objeto para poder calmar la angustia que siente.

▪ **Vínculo de evitación**

Cuando el niño se siente desprotegido o abandonado por la madre, juega y explora, pero no comparte, siente un desamparo que es difícil de consolar, y cuando la madre o persona familiarizada regresa, este no va corriendo hacia esa persona, si no la evita dirigiendo su atención a otro objeto que puede ser un juguete que no está muy alejado de él.

▪ **Vínculo afectivo de carácter ambivalente**

Cuando el niño está cerca a la madre es poco de explorar el entorno, al alejarse o sentirse lejos de la persona familiarizada siente una angustia muy grande, incluso cuando la madre regresa el niño sigue sintiendo la misma angustia siendo difícil de consolar

▪ **Vínculo afectivo desorganizado**

El niño no ha podido elaborar estrategias que faciliten la indagación y menos fomentar la tranquilidad, no sabe cómo utilizar a su madre, no se permite generar seguridad a través de la figura materna y tampoco sabe cómo obtener calma cuando ella regresa. (Pág. 69-71)

Se comprueba que el solo hecho de disponer el entorno del niño a una serie de eventos que brinden información cada vez más lejanos, la información sensorial es la primaria, luego las verbales, y finalmente social cultural, todo ello facilita su plena expansión, ya que de este modo se fomenta la apertura a su propia conciencia. (Pág. 80-81)

La apertura de la conciencia del niño se dará gracias a una serie de información cada vez más completa y lejana a su zona de confort, no dejándolo expuesto, sino poniendo en marcha un sistema protector, compuesto por varios vínculos significativos, con el único fin de promover y favorecer la probabilidad de que se produzca una resiliencia". (Pág. 81)

Cyrunilk (2005) menciona que para ser resistente ante el padecimiento ha de hallarse un objeto que se adapte al temperamento. Entonces resulta, ser resiliente con algunas personas mientras que, con otras, no. Por consiguiente, se puede superar un evento mientras que, en otros, derrumbarse. "La resiliencia, se produce de manera permanente puesto que es un proceso, con el objetivo de encontrar un significado propio para la persona". (Pág. 87)

2.3.2.5. Quimera de la resiliencia

Según Bouvier, "La resiliencia es un agente protector que actúa contra el sufrimiento, no es un estado inmovible, es un proceso, un sendero indispensable por recorrer".

Una quimera es una transformación de principios existentes, esta es una creación propia e individual, en realidad no existe, pero genera un impacto en el mundo real. Todos generamos una quimera de nuestro pasado, actúa como un concepto de una herida, haciendo soportable el dolor. "La intensidad de la herida se ha grabado en la memoria, ciertos detalles que atraparon la conciencia del niño y la separaron del contexto que habría podido dar sentido a sus percepciones". (Pág. 152 - 153)

Un niño herido, inventa su propia guía resiliente. Por lo general, encuentra dos. La primera, desde sus relatos íntimos en donde se cuestiona porque le ha ocurrido eso, respondiéndose de una manera que puede comprender para salir airoso de la prueba. La segunda guía de resiliencia viene por lo general como un pequeño espacio teatral. El niño cree que ha adquirido el control de la situación y crecer con felicidad, a pesar de todo. (Pág. 154)

2.3.2.6. Resiliencia y bienestar

Bisquerra (2013), define bienestar basándose en la ciencia como, la combinación e interacción armoniosa de los distintos tipos de bienestar, es lo más cercano al bienestar

general. Cada persona va construyendo su propio bienestar a partir de las características personales y condicionamientos ambientales.

La construcción del bienestar no es fácil, requiere una preferencia positiva, pensamientos y actitudes que generen una motivación, que por sí solos no aparecen y es difícil de obtener. Las actividades sociales y ambientes culturales no fomentan, sino todo lo contrario, complican las situaciones. Continuamente estamos recibiendo estímulos predisponentes a asumir actitudes negativas y malestar, generando, autoviolencia para cambiar las actitudes negativas, en algunos casos transformarlas con mucho esfuerzo. Entonces el bienestar es construido por uno mismo.

Palomba (2002) refiere que en la actualidad la palabra calidad de vida, se enfoca más en el nivel económico, cuantificado por la cantidad de recursos materiales que se posee, se puede definir como la cualidad de obtener satisfacción a través de los recursos disponibles y no sólo de su mera posesión. (Citado por Puig y Rubio, 2011).

Puig y Ruio (2011) indican que la resiliencia recuerda que ante situaciones que merman la calidad de vida, las personas son capaces de sublimar el dolor y reconstruir una vida mejorar ante ella. Lo mismo sucede con una familia o sociedad. Se entiende un problema como un mundo, pesado y de enorme gravedad, sin embargo, hay personas que deciden empacar sus maletas y cambiarse de mundo mientras por lo contrario otras personas que se quedan en ese planeta. (Rubio y Puig, 2015).

Richardson, Neiger, Jensen y Kumpfer (1990) expresan; la calidad vida se encuentra en jaque ante la adversidad, bloqueando las posibles respuestas generando enfermedad y la pérdida del sentido. No obstante, la resiliencia aparece como un punto de inflexión. estableciendo el equilibrio, sobrepasando los límites del trauma. Así la persona recobra las fuerzas y construye una calidad de vida con diferentes parámetros, superiores a los que tenía. (Puig y Rubio, 2011).

La resiliencia confirma que la persona tiene recursos que lo sujetan y sostiene en los momentos de derrumbe ayudando a recuperar la calidad de vida que posee, se requiere de otro soporte significativo, se necesita de otras personas que permitan reconstruirse dándole

una resignificación al trauma, sosteniendo que la importancia del entorno social. (Orcasita y Uribe, 2012).

Los vínculos sociales ofrecen un soporte, acompañando la reconstrucción de la herida causada por el trauma. La sanación de la herida, crece con ayuda de otros con tiempo, amor y esmero, teniendo resultados positivos cuando se tiene a lado personas significativas como la familia, amigos y personas cercanas. En efecto el bienestar no se da de manera rápida sino tiene un proceso en donde se va tejiendo una serie de vivencias positivas para la persona durante el resto de su vida. (Rubio y Puig, 2015)

2.3.2.7. Factores protectores de resiliencia

El ingreso a la educación superior representa para muchos estudiantes un gran desafío, asociado en algunos casos a las habilidades de adaptación a un nuevo contexto cultural, al ajuste y resistencia frente a las nuevas demandas. Las posibilidades de adaptación y pertenencia dependen de los centros educativos, estos deberán de responder las expectativas, necesidades y de favorecer su ajuste al ámbito académico.

“Para lograr el éxito académico los estudiantes no sólo deben fortalecer sus capacidades sino deben contar con el apoyo y soporte emocional de sus familias. Cuando un estudiante no cuenta con una red de apoyo, es altamente probable que se enfrente al estrés académico, lo cual afectaría a su proceso de aprendizaje”. (Ramírez, 2015).

Heiman (2006), indica que el éxito académico del estudiante en parte es atribuible a factores externos incluyendo las redes de apoyo más cercano. (Citado por Ramírez, 2015)

Masten (2001) refiere que el estrés académico se percibe como un riesgo. El riesgo implica una fragilidad individual y ambiental que aumenta la dificultad para obtener buenos resultados académicos. (Citado por Ramírez, 2015)

Resiliencia es una conducta adaptativa que permite enfrentar, resistir y enfrentar las actividades estresantes, los recursos adaptativos se pueden ver como protectores en el contexto de la resiliencia, estos pueden ser internos y externos, que apoyaran a moderar el impacto del estresor (Rutter, 1990; citado por Ramírez, 2015), la resiliencia es a menudo vista en el contexto psicológico y se refiere a la capacidad cognitiva para confrontar dificultades. Es

un fenómeno psicológico de percepción profunda de fortalezas, que permite una manifestación mental y física de estas.

- **Factores de protección**

La familia es el universo donde el niño vive, es un elemento protector, cuando ella brinda afecto, firmeza y logra dar sostenimiento. El amparo familiar que percibe el niño, es un elemento que reduce el estrés psicológico, ante cualquier inconveniente.

La comunidad, promueve la resiliencia. Ofreciendo apoyo, sentimiento de pertenecía, estabilidad y continuidad.

- **Factores de riesgo**

Son factores que exponen a la persona a diversos eventos adversos. Como la pobreza, las discrepancias familiares, la violencia o abuso físico y psicológico, el abuso de sustancias (alcohol y drogas) y las enfermedades están entre los factores de riesgos.

Se puede identificar factores de riesgo biológicos y factores de riesgo medioambientales, señalando que ambos no son factores independientes.

Entre los factores de riesgo biológicos podemos resaltar los defectos congénitos, el bajo peso al nacer, falta de cuidado médico durante el embarazo, ingestión de sustancias antes del nacimiento, entre otros. Entre los factores ambientales se menciona la pobreza, familias disfuncionales, maltrato verbal y físico, familiares con enfermedades terminales y/o mentales, baja educación de los padres, negligencia paterna, entre otros.

2.4. Definición de términos básicos

Adolescencia

Etapa en donde una persona atraviesa, se considera una etapa más donde se va incrementar la complejidad de las vivencias, también se aprende a adaptarse psicosocialmente. Se hace alusión a transformaciones que modifican la forma corporal, buscando una identidad dentro de la sociedad. (Moreno, 2015)

Afrontamiento

Acción y efecto de afrontar (Rae, 2018)

Afrontar es ponerse cara a cara con el peligro (Rae, 2018)

Estrategias De Afrontamiento

Acciones y reacciones que realiza una persona ante una determinada situación, son soluciones alternativas.

Estilos De Afrontamiento

Son procedimientos característicos, formas y modos de enfrentar al estrés en diversas circunstancias.

Resiliencia

Un ser vivo tiene la capacidad de adaptarse a cualquier situación perturbadora. (Rae, 2018)

Factores protectores

Son elementos que aumentan la probabilidad de un desarrollo saludable

Factores de riesgo

Son aquellos elementos que disminuyen la probabilidad de un desarrollo saludable

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Métodos de investigación

3.1.1. Método

Gómez-Peresmitré y Reidl (s.f) plantean que: “El método en su expresión genérica es un conjunto de técnicas, utilizadas como referentes para tratar un problema o un conjunto de ellos”. (p.5)

Behar (2008), refiere que el método es un proceso rígido, coherente, cuya finalidad es demostrar el valor de la verdad de ciertas formulaciones. El vocablo método, proviene de las raíces: meth, que significa meta y, odos, que significa vía. Por tanto, el método es la vía para llegar a la meta.

3.1.2. Método científico

Según Chenet y Oseda (2012) expresan: “Es una guía sistemática, creada gracias a la experiencia y la introspección, promueve pautas lógicas habituales para evolucionar y gestionar operaciones aplicables al planteamiento y solución de problemas vinculados con la ciencia.”

Según Dalen (1986) dice que “El método, forma reglamentada de encaminarse hacia un objetivo. La verdad del conocimiento se encuentra gracias a una serie de procedimientos estipulados, para llegar a la verdad”. Citados por Chenet y Oseda (2012, p.61)

Tamayo (2012) menciona que: El método científico, está compuesto de procedimientos, donde se plantean problemas científicos, generando una hipótesis y recursos científicos.

Para la presente investigación se utilizará el método científico.

3.2. Configuración de la investigación básica

3.2.1. Tipo de investigación

La investigación básica tiene como finalidad la obtención y recopilación de información para ir construyendo una base de conocimiento que se va agregando a la información a la información previa existente.

Según Ñaupas, Mejí, Novoa y Villagómez (2014), la investigación es respaldada por un marco teórico, con el objetivo de describir, conocer, relacionar, explicar, entre otros una población estudiada. La presente investigación es de tipo descriptivo - correlacional.

Según Niño (2011), la investigación descriptiva, pretende conocer la realidad objetiva de una población a través de un estudio, con el fin de esclarecer una verdad, certificar una hipótesis o corroborar una afirmación.

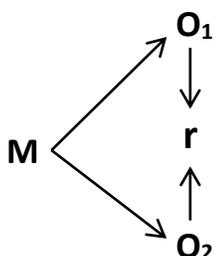
Es correlacional, en tanto se pretende conocer si existe correlación entre el afrontamiento y resiliencia en los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo.

3.2.2. Diseño de la investigación

De acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2010) el presente estudio asume el diseño no experimental de corte transversal de diseño descriptivo correlacional.

La presente investigación es no experimental, no pretende manipular las variables, dado que son independientes. Es de corte transversal, la información fue obtenida en un solo momento en el tiempo con el fin de detallar las variables e indagar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Esquema:



Donde:

M : Muestra

O1 : Variable 1, Resiliencia

O2 : Variable 2, Afrontamiento

r : Relación entre las dos variables

3.2.3. Nivel de la investigación

Hernández, Fernandez, & Baptista (2010), describe que los estudios correlacionales buscan contestar las incognitas planteadas en la investigación, con la intención de conocer el grado de asociación que existe entre dos o más conceptos en un contexto definido. (p.81)

3.2.4. Categoría de investigación

Esta investigación está categorizada dentro de la investigación científica, es un proceso metódico de aplicación de conocimientos teóricos utilizando el método científico. Con el fin de explicar los fenómenos ocurridos en una población en un espacio determinado de tiempo.

3.3. Universo, población y muestra

3.3.1. Población

De acuerdo con Levín (1979), la población es el conjunto de individuos que comparten por lo menos una característica. Puede ser finita o infinita el número de sujetos de características en común. Arias (2006) ambos citados por Chenet y Oseda (2012)

La población estará constituida por los estudiantes de I - II ciclo de un instituto privado en Huancayo, teniendo 581 estudiantes en ambos ciclos.

3.3.2. Muestra

Vara-Horna (2010) indica que la muestra es una agrupación de personas separadas del total por algún método racional. El número de muestras depende del número de la población. La muestra es un conjunto de sujetos seleccionados de la población.

Para el presente estudio, la muestra estará constituida por las aulas de I y II ciclo de un instituto privado en Huancayo.

3.3.3. Tamaño de la muestra

Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio (2014), indican: "La muestra es, en esencia, un subgrupo de la población". También indica que una muestra probabilística depende del tamaño de la población, el tamaño de la muestra determina el nivel de error estándar y el nivel de confianza.

En tal sentido, el tamaño de la muestra se ha determinado utilizando la fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_a^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_a^2 \times p \times q}$$

Dónde:

N: Población

Z: Coeficiente de confianza (95%)

P: Probabilidad de que se presenta el fenómeno (50%)

Q: Probabilidad de que no se presenta el fenómeno (50%)

D: Error de muestra (5%)

El número poblacional es 581 estudiantes, aplicando la formula anterior la muestra es de 231 estudiantes.

3.3.4. Selección de la muestra

Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptita-Lucio (2014), explican “la importancia de una muestra probabilística, en dos procedimientos, el primero es calcular el tamaño de la muestra, representando a la población y el segundo es seleccionar los elementos muestrales de tal forma que todos tengan las mismas posibilidades de ser elegidos”.

La selección se realizó mediante el muestreo probabilístico estratificado, tomando como marco de la muestra los salones activos de I y II ciclo de un instituto privado en Huancayo. Las características se muestran en la siguiente tabla:

Tabla N°3

Caracterización de la muestra

Característica	Descripción	Cantidad	Total
Género	Género femenino	140	231
	Género masculino	91	
Ciclo	I ciclo	126	231
	II ciclo	105	
Edad	16 – 18 años	110	231
	19 – 21 años	76	
	22 – 24 años	38	
	25 a más años	7	

3.4. Instrumentos de acopio de datos

3.4.1. Instrumento de afrontamiento

Se utilizó el instrumento de afrontamiento ADOLESCENT COPING SCALE (Escala de Afrontamiento Adolescente), elaborado para jóvenes que están en el intervalo de edad de 12 a 18 años, sin embargo, puede ser utilizado en personas mayores de edad. Frydenberg & Lewis (1997).

En el Perú fue adaptado por Canessa en el 2002 quien adaptó la prueba en la ciudad de Lima, sin embargo, se aplicó la adaptación a la española más no la adaptación a la población limeña, la versión de Pereña y Seisdedos (1997) ha sido aplicado con éxito, obteniendo buenos resultados.

El presente instrumento consta de 80 items, 79 items cerrados y 1 abierto, la aplicación tiene una duración de 10 a 15 minutos cada forma, la finalidad es conocer las estrategias de afrontamiento.

3.4.2. Instrumento de Resiliencia

Se utilizó el instrumento escala de Resiliencia creado por Walgnild & Young en 1993 en Estados Unidos, la prueba fue creada para poder ser aplicada individual y colectivamente.

En el año 2002 fue adaptado a la versión peruana por Novella en el 2002; tiene como objetivo principal establecer el nivel de resiliencia en los estudiantes mediante un análisis psicométrico.

Este test continen 25 items puntuados de forma Likert de 7 puntos en donde 1 significa máximo desacuerdo y 7 significa máximo de acuerdo, y la puntuación en general estará dentro del intervalo de 25 a 175 puntos.

3.4.3. Validez y confiabilidad

3.4.3.1. Validez

Se realizó la validación según criterio de jueces, para ellos se consideró 3 jueces expertos en el área educativa.

El instrumento para la variable afrontamiento obtuvo 95% de aceptación de parte del primer y segundo juez y un 94% de aceptación por parte del tercer juez.

El instrumento de la variable resiliencia obtuvo 80% de aceptación por parte del primer juez, 92% de aceptación por parte del segundo juez y un 76% de aceptación por parte del tercer juez.

3.4.3.2. Confiabilidad

Para determinar la confiabilidad de los instrumentos: Escala de Resiliencia y Escala de Afrontamiento Adolescente, en la ciudad de Huancayo, se aplicó un estudio piloto a una muestra similar. Se consideró 43 estudiantes seleccionados de manera aleatoria.

La información recolectada a través de los instrumentos fue ingresada y procesada en el programa IBM.SPSS.Statistics.22.

Se obtuvo un 0.87 de estadístico de confiabilidad de alfa de cronbach para la escala de resiliencia y 0.92 para la Escala de Afrontamiento Adolescente, cuando las puntuaciones varían entre 0 y 1, el valor mínimo recomendado se sitúa en 0.70.

3.5. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos

3.5.1. Proceso

Para realizar el procesamiento de los datos se utilizó el programa Excel 2016, afrontamiento fue la primera variable en sistematizar posteriormente resiliencia. Para determinar si existe correlación entre variables se utilizó la prueba de correlación de Pearson obtenido por el programa IBM.SPSS.Statistics 22.

3.5.2. Análisis y presentación de datos

Se utilizó la técnica descriptiva inferencial en los gráficos de barras, con el fin de poder describir e interpretar los resultados.

3.6. Descripción del proceso de la prueba de hipótesis

Triola (2009) refiere:” Una prueba de hipótesis es un procedimiento estándar para probar una aseveración acerca de una propiedad de una población”. (pag.386)

CAPÍTULO IV RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados

Los datos presentados se basan en la toma de los instrumentos de investigación a 231 estudiante de I – II ciclo de un instituto privado en Huancayo.

4.2. Organización, análisis e interpretación de los resultados

4.2.1. Afrontamiento

Tabla N°4

Estadísticos descriptivos según los estilos de afrontamiento.

		ERP	ERO	ENO
N	Válido	231	231	231
	Perdidos	0	0	0
Media		72,11	61,17	56,03
Moda		63	61 ^a	57
Mínimo		40	36	30
Máximo		100	92	80
a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.				

En la tabla N°4. se encuentran los estadísticos descriptivos según los estilos de afrontamientos, a continuación, se describe cada uno de ellos:

Media: Es una tendencia central, según la Real Academia Español esta resulta al efectuar una serie de operaciones con un conjunto de números y que, en determinadas

condiciones, puede representar por sí solo a todo un conjunto, para el Estilo de afrontamiento Resolver el Problema (ERP) la media es de 72,11 significando un uso frecuente de la misma en situaciones de problema, el Estilo de afrontamiento Referencia a los Otros (ERO) obtuvo 61,1 significando un uso ocasional y el Estilo de afrontamiento No Productivo (ENP) obtuvo 56,03 lo que significada que esta estrategia es utilizada algunas veces.

Moda: Esta representa el valor que se presentó con mayor frecuencia dentro de la distribución de los datos obtenidos, ERP obtuvo 63 lo que significa dentro del perfil como un uso ocasional de la estrategia al igual que ERO y ENP que obtuvieron 61 y 57 ambos resultados pertenecen al mismo intervalo dentro del perfil, sin embargo, ERO presenta varias modas es decir que hay otros rangos elegidos sin embargo se escogió el resultado de menor valor.

Mínimo: Este descriptivo estadístico indica el menor resultado obtenido durante la prueba de tal manera que para ERP es 40, ERO es 36 y ENP es 30 lo que significa que se utiliza raras veces estos estilos de afrontamiento.

Máximo: Este descriptivo estadístico indica el mayor resultado obtenido durante la prueba se obtuvo 100 para ERP, 92 para ENO y 80 para ENO. Lo que significa que para ERP y ENP se utiliza con mucha frecuencia mientras que para ENO se utiliza a menudo.

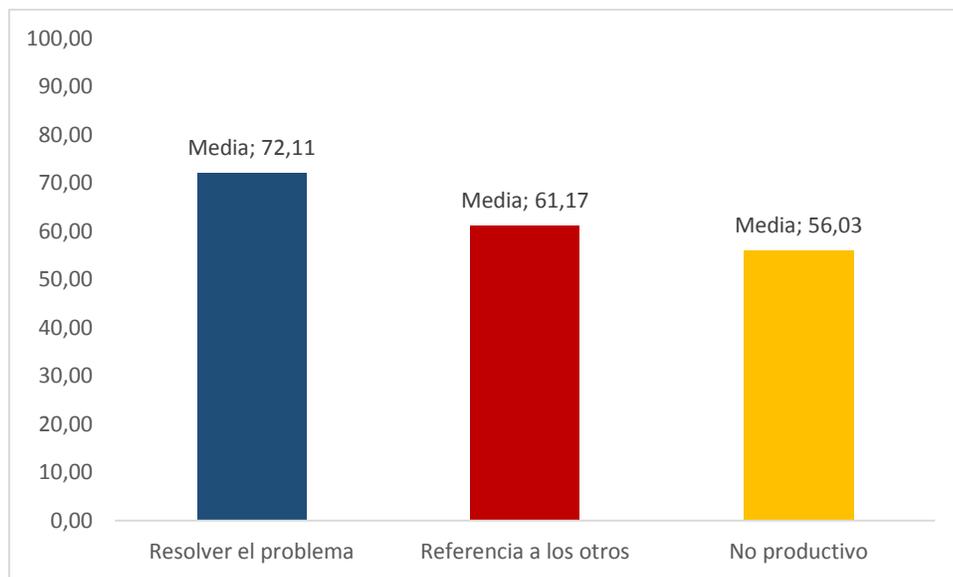


Grafico N°1: Descripción de los estilos de afrontamiento.

En el grafico N°1 se aprecia la comparación entre los estilos de afrontamiento según la media aritmética, dando a conocer el perfil general de la muestra, gracias a este se describe que el Estilo de afrontamiento Resolver el Problema posee 72,11 significa que se utiliza a menudo mientras que los estilos de afrontamiento Referencia a los Otros y No Productivo obtuvieron 61,17 y 56,03 respectivamente lo que significa que ambos estilos son utilizados algunas veces.

Los estilos de afrontamientos son avalados por las estrategias de afrontamientos, en ese caso se tiene 3 estilos de afrontamiento.

Estilo de afrontamiento Resolver el problema (ERP) tiene 5 estrategias de afrontamiento las cuales son: Centrarse en Resolver el problema (RP), Esforzarse y tener éxito (ES), Fijarse en lo positivo (PO), Distracciones relajantes (DR) Y Distracciones físicas (FI).

Estilo de afrontamiento Referencia a los Otros (ERO) tiene 6 estrategias de afrontamiento las cuales son las siguientes: Buscar Apoyo Social (AS), Invertir en Amigos Íntimos (AI), Buscar Pertenencia (PE), Acción Social (SO), Apoyo Espiritual (AE), Buscar ayuda Profesional (AP).

Estilo de afrontamiento No Productivo (ENP) tiene 7 estrategias de afrontamiento las cuales son. Preocuparse (PR), Hacerse Ilusiones (HI), Falta de Afrontamiento (NA), Reducción de la tensión (RT), Ignorar el Problema (IP), Autoinculparse (CU) Y Reservarlo para Si (RE).

Tabla N°5.

Estadísticos descriptivos según las estrategias de afrontamiento para el estilo resolver el problema.

	RP	ES	PO	DR	FI
Media	71,27	78,11	71,23	72,06	67,85
Moda	72	80	70	77	63

Los estadísticos descriptivos para las estrategias de afrontamiento de ERP se encuentra en la tabla N°5.

Media: Cada estrategia obtuvo una media Centrarse en el problema (RP) 71,27; Esforzarse y tener éxito (ES) 78,11; Fijarse en lo positivo (PO) 71,23; Distracciones relajantes (DR) 72,06 sus medias indican que se utiliza estas estrategias de afrontamiento con frecuencia mientras que Distracciones físicas (FI) tiene 67,85 interpretándose que dicha estrategia es utilizada algunas veces y no a menudo.

Moda: Centrarse en el problema obtuvo 72; Esforzarse y tener éxito 80; Fijarse en lo positivo 70; Distracciones relajantes 77 estas estrategias son utilizadas con mayor frecuencia a diferencia de Distracciones físicas obtuvo 63 que es utilizada de vez en cuando

Tabla N°6.

Estadísticos descriptivos según las estrategias de afrontamiento para el estilo referido a los otros.

	AS	AI	PE	SO	AE	AP
Media	65,85	60,03	64,71	50,19	57,75	68,01
Moda	64 ^a	60	76	45	50	70

Los estadísticos descriptivos para las estrategias de afrontamiento de ERO se encuentra en la tabla N°6.

Media: Las estrategias obtuvieron las siguientes medias; Buscar Apoyo Social (AS) 65,85; Invertir en Amigos Íntimos (AI) 60,03; Buscar Pertenencia (PE) 64,71; Acción

Social (SO) 50,19; Apoyo Espiritual (AE) 57,75 y Buscar ayuda Profesional (AP) 68,01 todas estas estrategias son utilizadas algunas veces por los estudiantes

Moda: Buscar Apoyo Social (AS) 64, Invertir en Amigos Íntimos 60, Buscar Pertenencia 76, Acción Social 45, Apoyo Espiritual 50 y Buscar ayuda Profesional 70. De este estadístico se entiende que la mayoría de los estudiantes utilizan frecuentemente las estrategias Buscar ayuda Profesional y Buscar Pertenencia.

Tabla N°7

Estadísticos descriptivos según las estrategias de afrontamiento para el estilo No productivo.

	PR	HI	NA	RT	IP	CU	RE
Media	78,11	58,44	50,68	47,81	47,75	54,11	57,94
Moda	80	52 ^a	44	48	50	55	55

En la tabla N°7. se muestran los estadísticos descriptivos según las estrategias de afrontamiento para ENP:

Media: La estrategia más utilizada es Preocuparse (PR) obtuvo una media de 78,11 mientras que Hacerse Ilusiones (HI), Falta de Afrontamiento (NA) y Autoinculparse (CU) obtuvieron una media dentro del intervalo de 50 a 60 lo que significa que estas no son utilizadas frecuentemente y Reducción de la tensión (RT), Ignorar el Problema (IP), Reservarlo para Si (RE) obtuvieron medias menores a 50 lo que significa que en raras o escasas oportunidades utilizan dichas estrategias.

Moda: De acuerdo con la tabla N°7 se entiende que la mayoría de los estudiantes evaluados utiliza con mayor frecuencia la estrategia Preocuparse. Por otro lado, se considera que Hacerse Ilusiones, Ignorar el problema, Autoinculparse y Reservarlo para Si, son estrategias utilizadas por la mayoría de los estudiantes, pero en menos frecuencia.

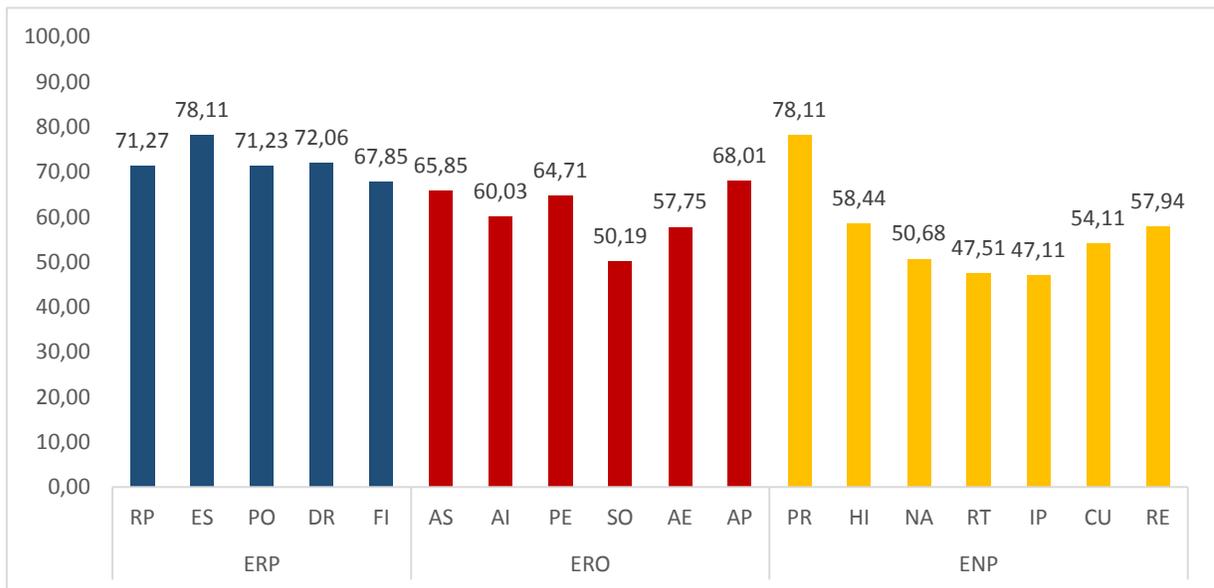


Grafico N°2. Descripción de las estrategias de afrontamiento

Centrarse en Resolver el problema (RP)

Esforzarse y tener éxito (ES)

Fijarse en lo positivo (PO)

Distracciones relajantes (DR)

Distracciones físicas (FI).

Buscar Apoyo Social (AS)

Invertir en Amigos Íntimos (AI)

Buscar Pertenencia (PE)

Acción Social (SO)

Apoyo Espiritual (AE)

Buscar ayuda Profesional (AP)

Preocuparse (PR)

Hacerse Ilusiones (HI)

Falta de Afrontamiento (NA)

Reducción de la tensión (RT)

Ignorar el Problema (IP)

Autoinculparse (CU)

Reservarlo para Si (RE).

En el grafico N°2 se aprecia la distribución de los datos de acuerdo a las estrategias de afrontamiento. Las estrategias con mayor frecuencia de uso son: *Centrarse en resolver el problema (71.27)*, *Esforzarse y tener éxito (78.11)*, *Fijarse en lo positivo (71.23)*, *distracciones relajantes (72.06)*, *preocuparse (78,11)*.

Las estrategias que son utilizadas ocasionalmente son: *Distracciones físicas (67.85)*, *Buscar apoyo social (65.85)*, *Invertir en amigos íntimo (65.85)*, *Buscar pertenencia (64.71)*, *Acción social (50.19)*, *Apoyo Espiritual (57.75)*, *Buscar ayuda profesional (68.01)*, *Hacerse*

ilusiones (558.44), Falta de afrontamiento (50.68), Autoinculparse (54.11) y Reservarlo para sí (57.94).

Las estrategias poco utilizadas son: *Reducción de la tensión (47.52) e Ignorar el problema (47.11)*

Dados los resultados obtenidos en la variable afrontamiento se conoce que el estilo de afrontamiento con mayor uso por la muestra utilizada es el estilo Resolver el problema seguido por Referencia a los otros los cuales fueron respaldadas por sus respectivas estrategias de afrontamiento.

4.2.2. Resiliencia

Tabla N°8.

Estadísticos descriptivos según la variable resiliencia.

N	Válido	231
	Perdidos	0
Media		118,95
Moda		134
Mínimo		68
Máximo		161

En la tabla N°8. se encuentran los estadísticos descriptivos para la variable resiliencia, a continuación, se describe cada uno de ellos:

Media: El valor es 118,95 lo que significa que los estudiantes evaluados poseen un nivel medio de resiliencia.

Moda: El índice de 134 posee mayor frecuencia dentro de la distribución de los datos obtenidos, el índice mencionado se encuentra del nivel alto de resiliencia.

Mínimo: El menor índice de resiliencia es de 68 lo que significa un nivel bajo de resiliencia.

Máximo: El mayor índice de resiliencia es 161 lo que significa un nivel alto de resiliencia.

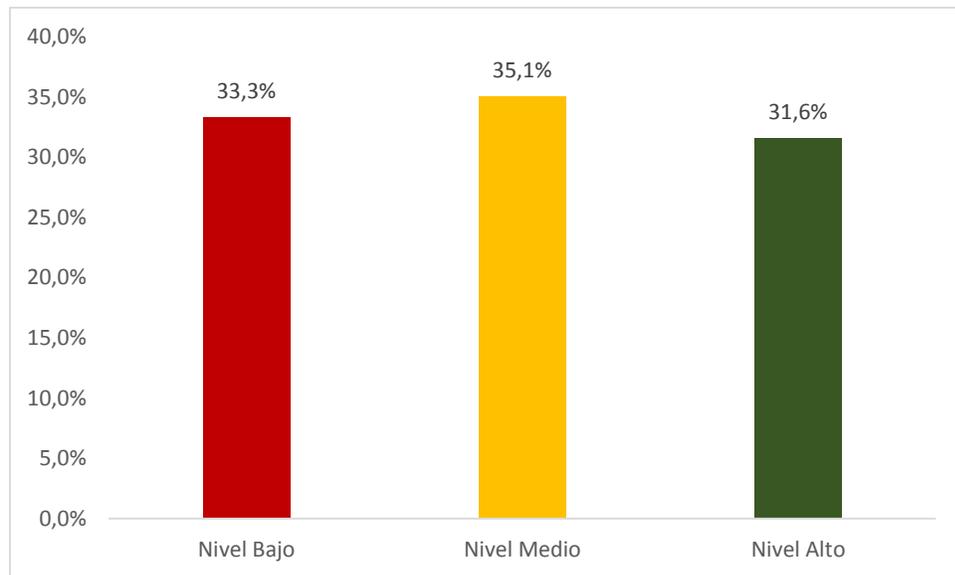


Gráfico N°3. Descripción del nivel de resiliencia

En el gráfico N°3 se observa la distribución de los resultados de la variable resiliencia indicando que un 35.1% de la población estudiada posee un nivel medio de resiliencia, mientras que un 33.3% posee un nivel bajo de resiliencia y un 31,6% posee un nivel alto de resiliencia.

4.3. Prueba de hipótesis

4.3.1. Hipótesis general

H1: Existe relación significativa entre afrontamiento y resiliencia en los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo.

H0: No Existe relación significativa entre afrontamiento y resiliencia en los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo.

Tabla N°9

Correlación de Pearson entre la variable afrontamiento y resiliencia

		NIVEL DE RESILIENCIA	ERP	ERO	ENP
NIVEL DE RESILIENCIA	Correlación de Pearson	1	,413**	,153*	-,092
	Sig. (bilateral)		,000	,020	,162
	N	231	231	231	231
ERP	Correlación de Pearson	,413**	1	,639**	,193**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,003
	N	231	231	231	231
ERO	Correlación de Pearson	,153*	,639**	1	,409**
	Sig. (bilateral)	,020	,000		,000
	N	231	231	231	231
ENP	Correlación de Pearson	-,092	,193**	,409**	1
	Sig. (bilateral)	,162	,003	,000	
	N	231	231	231	231

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).
 * . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

En la tabla N°9 se observa los siguientes coeficientes de correlación, el nivel de resiliencia entre el estilo de afrontamiento resolver el problema obtuvieron ± 0.412 de índice de correlación lo que significa que existe correlación significativa positiva con una probabilidad de 0.01.

El nivel de resiliencia y el estilo de afrontamiento obtuvieron ± 0.153 de índice de correlación lo que significa que existe correlación significativa positiva con una probabilidad de 0.05. Mientras que el nivel de resiliencia y el estilo de afrontamiento obtuvieron -0.092 de índice de correlación significando que existe correlación sin embargo no es significativa.

Entonces se acepta la hipótesis H1, existe correlación significativa entre el nivel de resiliencia y los estilos de afrontamiento resolver el problema y referencia a los otros.

4.3.2. Hipótesis específica (a)

H1: El estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo es el de referencia a los otros.

H0: El estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo no es el de referencia a los otros.

Tabla N°10

Distribución de la variable afrontamiento según la media aritmética.

Estilo de afrontamiento	Media
Resolver el problema	72.11
Referencia a los otros	61.17
No productivo	56.03

El estilo con mayor índice de media aritmética es el Resolver el problema con 72.11 seguida de Referencia a los otros con 61.17 y finalmente No productivo con 56.03 lo que significa que el estilo más utilizado por los estudiantes de I – II ciclo de un instituto privado en Huancayo es Resolver el problema y no Referencia a los otros. Se rechaza la H1 y se acepta la H0

4.3.3. Hipótesis específica (b)

H1: El nivel de resiliencia que presentan de los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo es nivel medio.

H0: El nivel de resiliencia que presentan de los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo no es nivel medio.

Tabla N°11

Estadístico descriptivo de la variable resiliencia.

Nivel de resiliencia	
Media	118,95

En la tabla N°11 se observa la media aritmética, estadístico que representa a los estudiantes evaluados quienes obtuvieron 118.95 de índice dicha cifra se encuentra dentro del intervalo del nivel medio de resiliencia. Entonces se acepta la hipótesis H1.

4.4. Discusión de los resultados

El objetivo general del presente estudio fue determinar la relación que existe entre el afrontamiento y la resiliencia de los estudiantes de I – II ciclo de un instituto privado en Huancayo. En los resultados obtenidos se encontró relación significativa entre el afrontamiento y la resiliencia, debido al nivel de resiliencia y dos estilos de afrontamientos *resolver el*

problema y referencia a los otros ambos estilos obtuvieron relación significativa positiva por lo contrario con el estilo de afrontamiento *no productivo* el cual tuvo una relación no significativa.

Estos resultados se asemejan a los resultados de Artuch y Gonzáles (2014) quienes en el estudio realizado en estudiantes universitarios demostraron que existe una correlación positiva y significativa entre la variable resiliencia y afrontamiento evidenciando que existe una adaptación a la vida universitaria, del mismo modo obtuvieron un nivel Medio – Alto en resiliencia y las estrategias con mayor uso fueron las estrategias centradas en el problema al igual que en la presente investigación, los estudiante obtuvieron un nivel medio para la variable resiliencia y las estrategias con mayor uso fueron las estrategias de resolver el problema. Las investigaciones se asemejan no solo en los resultados sino en la población, ambos estudios se realizaron en centros de educación superior.

Así mismo Aguirre (2016) demostró que existe relación positiva y directa entre 13 estrategias de afrontamiento y la variable resiliencia las que son: Buscar apoyo social, Concentrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Preocuparse, invertir en amigos íntimos Buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, Acción social, Buscar ayuda profesional, Buscar diversiones relajantes y Distracción física. La diferencia entre la investigación citada y el presente estudio es que se realizó la correlación entre los estilos y no con las estrategias de afrontamiento; adicional a ello se observa diferencias entre el nivel de resiliencia, donde Aguirre (2016) encontró un nivel bajo y en el estudio se encontró un nivel medio. La diferencia entre ambos estudios es la población y el instrumento utilizado para la variable resiliencia.

La presente investigación tuvo como objetivo específico identificar el estilo de afrontamiento más utilizado por los estudiantes de I- II ciclo de un instituto privado en Huancayo. Se identificó en los resultados, que, los estudiantes evaluados prefieren utilizar con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento *Resolver el problema (72.11)* seguido por el estilo de afrontamiento *Referidos a los otros (61.17)* y por último el estilo de afrontamiento *No productivo (56.03)*. Seguido de las estrategias de afrontamiento se conoce lo siguiente: Las estrategias con mayor frecuencia en el uso con: *Centrarse en resolver el problema (71.27)*, *Esforzarse y tener éxito (78.11)*, *Fijarse en lo positivo (71.23)*, *distracciones relajantes (72.06)*, *preocuparse (78,11)*. De las cuales 4 de las 5 estrategias utilizadas pertenecen al estilo de afrontamiento *Resolver el problema* y una de ellas que es *Preocuparse (78.11)* pertenece al

estilo de afrontamiento No productivo. Mathey y Cols, (1986); citados por Contreras, Esquerra, Espinosa y Gómez, (2007) refieren, el afrontamiento es una decisión personal por superar la situación estresante, en esta investigación los estudiantes evaluados refieren decidir las situaciones estresantes o problemáticas con el estilo de afrontamiento resolver el problema.

Del mismo modo Chau y Vilela (2017) en su investigación realizada en la ciudad de Lima comprobaron el uso recurrente del estilo de afrontamiento enfocado en el conflicto seguido por el estilo enfocado en la emoción en el mismo orden que el presente estudio, igualmente el estilo evitativo tuvo indicadores negativos, este se asemeja al estilo no productivo del afrontamiento. La semejanza en los resultados se debería a la muestra utilizada; se evaluó a estudiantes de educación superior. De acuerdo con Oldham, Skol y Bender (2007) el afrontamiento consta de tres tipos de respuesta las cognitivas, conductuales y emocionales, menciona al estilo de afrontamiento centrado en el problema como aquel que interpreta y reduce el nivel del impacto y amenaza percibida y el afrontamiento centrado en la emoción genera acciones para reinterpretar el evento amenazante, de tal manera que los estudiantes al obtener una media muestral de 72.11 en el estilo de afrontamiento resolver el problema y 61.17 en estilo de afrontamiento referencia a otros, se entiende que los estudiantes primero interpretan y reducen el nivel de impacto percibido posteriormente toman acciones que permitirán salir del problema y a veces prefieren calmar sus emociones y cambiar la perspectiva inicial del problema.

Antenas (2017) estudió la variable afrontamiento en una muestra de estudiantes de los dos últimos años académicos del nivel secundario en donde la mayoría de los evaluados fueron mujeres, se este estudio se conoció el estilo con mayor preferencia fue relación con los demás y una preferencia por los estudiantes de 15 y 16 años con un uso frecuente del estilo Improductivo, en este caso el presente estudio comprobó que los estudiantes presenta un uso frecuente del estilo de afrontamiento Resolver el problema y después el estilo de afrontamiento Referencia a los otros, la diferencia vendrá a darse entre los contextos de recolección de datos, este estudio se realizó en jóvenes estudiantes del nivel de educación superior y el estudio citado en los dos últimos años del nivel académico secundario y a la etapa de desarrollo humano. Dechman (1984) manifiesta que el afrontamiento es resultado de las interacciones

sociales de la persona dentro de un contexto social – cultural, donde intervienen las creencias, costumbres y deberes (normas sociales). Frydemberg (1997) enfatiza en la reevaluación del evento estresante para realizar una autoevaluación de recursos internos de tal forma escoger la estrategia más idónea para la situación. Los estilos de afrontamiento resolver el problema y referencia a los otros son estilos activos que permiten generar esfuerzos por salir de los eventos amenazantes mientras que el estilo de afrontamiento no productivo es un estilo de evasión y pasivo el cual no es saludable. En este caso se sabe que los estudiantes prefieren hacer frente a los problemas y en raras ocasiones eligen negar el problema.

El segundo objetivo fue identificar el nivel de resiliencia que presentan los estudiantes de I - II ciclo de un instituto privado en Huancayo en el presente estudio se logró identificar el nivel Medio de resiliencia con una media aritmética de 118.95.

Rodríguez – Fernández, Ramos-Díaz, Ros, Zuazagoitia (2018), en el trabajo que realizaron en España en 1250 estudiantes de 12 a 15 años, en donde un 68.56% obtuvo resiliencia media, 16.32% resiliencia baja y 15.12% resiliencia alta, asemejándose a los resultados obtenidos en la presente investigación un 35.1% de los estudiantes evaluados obtuvieron un nivel medio, 33.3% posee un nivel bajo y 31,6% un nivel alto. La diferencia entre ambos estudios es la ubicación demográfica, nivel de instrucción y el rango de edad. Según Bouvier (2003) explica la quimera de la resiliencia, cada persona realiza una interpretación inicial para poder soportar el impacto del estresor, se cuestiona sobre lo sucedido para después dar una solución desde sus propios recursos y actúa en base a eso. Cyrulnik (2010) explica que la resiliencia permite a la persona seguir con su vida cotidiana gracias a los recursos internos y externos estos pueden ser entendidos como estrategias de afrontamiento.

Mientras Huaré (2014), en el estudio realizado en la ciudad de Lima en estudiantes de 3er a 5to. año de secundaria identificó los niveles de resiliencia en 233 estudiantes los cuales se dividen de la siguiente manera: 71.70% nivel de resiliencia alto, 23.20% nivel medio, 3.00% nivel bajo, 1.70% nivel bajo y 0.40% nivel muy bajo a ello se adiciona el nivel de autoestima encontrada en los participantes del estudio. Esta investigación difiere al presente estudio en vista que los estudiantes de la ciudad de Lima poseen un nivel de resiliencia alto predominante

y el presente estudio posee un nivel medio de resiliencia. Cyrulnik (2001) refiere que el trauma se logra en dos etapas, primero el impacto del evento que puede ser de carácter físico, verbal o emocional y la segunda etapa es el cómo la persona interpreta el evento. Cyrulnik (2010) explica que la resiliencia permite a la persona seguir con su vida cotidiana gracias a los recursos internos y externos estos pueden ser entendidos como estrategias de afrontamiento.

Limaymanta (2014) en el estudio realizado en la Universidad Nacional del Centro del Perú en Huancayo, encontró un nivel medio en 265 estudiantes del nivel de educación secundaria. Menciona además que las familias brindan experiencias en donde los estudiantes pueden desarrollar la variable resiliencia. Esta investigación se asemeja al presente estudio. Cyrulnik (2005) explicando las disposiciones temperamentales, en donde los eventos adquieren un significado dependiendo al contexto. La importancia del contexto de la persona puesto que el entorno es la guía del desarrollo de la resiliencia. Se desconoce las características socioculturales de los estudiantes evaluados, Cyrulnik (2005) explica el modelo operatorio interno en donde indica la importancia de la historia de los padres en el desarrollo de la resiliencia, la función de la historia es otorgar significado a ciertos gestos y objetos cercanos.

4.5. Conclusiones

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, los resultados y la discusión se ha llegado a las siguientes conclusiones:

1. Se ha realizado este estudio con el fin de determinar la relación que existe entre el afrontamiento y la resiliencia de los estudiantes de I – II ciclo de un instituto privado en Huancayo, se determina que existe relación significativa positiva entre los estilos de afrontamiento Resolver el problema y Referencia a los otros.
2. Se ha identificado el estilo de afrontamiento más utilizado, concluyendo que el estilo con mayor aceptación y uso es el referido a: Resolver el problema y para la variable resiliencia se identifica un nivel medio para los estudiantes de I – II ciclo de un instituto privado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar, A. (2016). El afrontamiento y la capacidad de la resiliencia de las personas ante los riesgos por desastres naturales. *Revista Entorno*, 34-46.
- Aguirre, M. (2016). *Resiliencia y estrategias de Afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Trujillo*. Trujillo: Universidad Privada del Norte.
- Andrade, C., & Gastón, H. (2005). *El desarrollo de la resiliencia en situaciones de desastre*. Montevideo: Facultad de Psicología Universidad de la República.
- Antenas, U. (2017). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa*. Arequipa, Peru.
- Armayones, M. (2007). *Técnicas de apoyo psicológico y social en situaciones de crisis*. España: ideaspropias editorial .
- Artuch, M., & González, C. (2014). Perfiles de Resiliencia y estrategias de afrontamiento en la universidad: Variables contextuales y Demográficas. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 621-641.
- Behar, D. (2008). *Metodología de la Investigación*. Shalom .
- Berger, K. (2007). *Psicología del desarrollo: Infancia y Adolescencia* (7a ed.). ESPAÑA: Médica Panamericana S.A.
- Bermudez, J., Perez, A., Ruiz Caballero, J., & Sanjuan, P. &. (2012). *Psicología de la personalidad*. Madrid: Universidad Nacional de Educacion a distancia.
- Bisquerra, R. (2013). *Cuestiones sobre bienestar*. Madrid: Síntesis.
- Buendía, J., & Mira, J. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo: Un estudio sobre el estrés infantil*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 191 - 233.

- Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales*. Buenos Aires.
- Chau, C., & Vilela, P. (2017). Determinantes de la salud mental en estudiantes universitarios de Lima y Huánuco . *Revista de Psicología*, 387-409.
- Chenet, M., & Oseda, D. (2012). *Métodos y Técnicas de Investigación Científica*. Huancayo: Piramide.
- Coleman, J. &. (2003). *Psicología de la adolescencia* . Madrid: Morata.
- Contreras, F., Espinoza, J., & Esquerro, G. (2009). Afrontamiento al estrés y modelo psicobiológico de la personalidad en estudiante universitarios. *Scielo Colombia*, 87 - 96.
- Cyrułnik, B. (2005). *Los patitos feos La resiliencia: una infancia infeliz no determina la vida* . Barcelona: Gedisa.
- Cyrułnik, B. (2010). *Me acuerdo: El Exilio de la Infancia*. Barcelona: Gedisa.
- Empresa Responsable de la comunidad Valencia. (2012). *Módulos formativos para personas beneficiarias de itinerario*. Valencia: Unión Europea Fondo Social Europeo.
- Fabián, C., & Medina, W. (2016). *Construcción del instrumento psicológico denominado medición de resiliencia en alumnos universitarios foráneos en Huancayo*. Huancayo: Universidad Continental.
- Felipe, E., & León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 245 - 257.
- Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. León: Universidad de León.
- Fioretino, M. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud . *Konrad Lorenz Fundación universitaria* , 95 - 114.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). *Escalas de afrontamiento para Adolescentes*. España: TEA.

- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2010). *Escala de afrontamiento para adolescentes*. Lima: Adaptacion Peruana.
- Gómez-Peresmitré, G., & Reidl, L. (s.f.). *Metodología de Investigación en Ciencias Sociales*. Mexico: Universidad Nacional Autónoma de Mexico.
- Gonzalez, M. (2006). *Manejo del Estrés*. España: Innovación y Cualificación, S.L.
- Hernández, R., & Fernández, C. B. (2010). *Metodología de la investigación*. Perú: McGrawHill.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista-Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Huaire, E. (2014). Prevalencia de resiliencia y autoestima sobre el rendimiento escolar en estudiantes de instituciones educativas de Ate Vitarte, Lima. *Apunte ciencia y sociedad*, 202 - 209.
- Hurtado, I., & Toro, J. (2007). *Método de investigación en tiempos de cambio*. Caracas: El Nacional.
- Kalawski, J., & Haz, A. (2003). Y... ¿Donde está la resiliencia? Una reflexión conceptual. *Revista interamericana de Psicología*, 265 - 372.
- Limaymanta, K. (2014). Resiliencia e inteligencia emocional en estudiantes de secundaria de instituciones educativas del distrito de Huancayo. Huancayo, Junin, Peru .
- Londoño, N., Pérez, M., & Murill, M. (2009). Validación de la escala de estilos y estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra Colombiana. *Informes Psicológicos*, 13 - 29.
- Marcias, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 123 - 145.
- Matalinarez, M., Diaz, G., Arenas, C., Ornella, V., Baca, D., & Uceda, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiante universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IIPSOI*, 123 - 143.
- Monroy, A. (2002). *Salud y Sexualidad en la Adolescencia y Juventud*. Mexico: Pax Mexico.
- Moreno, A. (2015). *La adolescencia*. Barcelona: UOC.

- Niño, V. (2011). *Metodología de la investigación*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Novella, B. (2002). Escala de Resiliencia. *Escala de Resiliencia de Walgnild y Young (ER)*.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación Cuantitativa- Cualitativa y redacción de tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Oldham, J., Skodol, A., & Bender, D. (2007). *Tratado de los trastornos de la personalidad*. Barcelona: Elsevier Masson.
- Prado, R., & Del Águila, M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Perona*, 179 - 196.
- Puig, G., & Rubio, J. (2015). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona: Gedisa.
- Quispe, J., & Ramos, F. (2015). Factores protectores y de riesgo asociados con la capacidad de Resiliencia en adolescentes de la institución educativa politécnico regional del centro - Huancayo-2015. Huancayo, Junin, Perú.
- R, G., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabeu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 363 - 368.
- Ramírez, N. (2015). Resiliencia y calidad de vida: La psicología educacional en diálogos con otras disciplinas. En E. Saavedra, G. Salas, C. Cornejo, & P. Morales, *Resiliencia y Calidad de vida* (págs. 125 - 135). Maule: Universidad Católica del Maule.
- Reynoso, L. (2005). *Psicología Clínica, Un enfoque conductual*. Mexico: Manual Moderno.
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ro, I., & Zuazagoitia, A. (2018). Implicación escolar de estudiantes de secundaria: La influencia de la resiliencia, el autoconcepto y el apoyo social percibido. *Facultad de Educacion UNED*, 87- 108.
- Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Ros, I., & Fernández-Zabala, A. y. (2016). Resiliencia e implicación escolar en función del sexo y del nivel educativo en educación secundaria. *Aula Abierta*, 77-82.
- Rubio, J., & Puig, G. (2015). *Tutores de resiliencia. Dame un punto de apoyo y moveré mi mundo*. Barcelona: Gedisa.

Sierra, W. (2011). *Resiliencia: Una propuesta conceptual ante la adversidad*. Obtenido de ResearchGate:

https://www.researchgate.net/publication/305720136_RESILIENCIA_UNA_PROPOSTA_CONCEPTUAL_ANTE_LA_ADVERSIDAD

Tamayo, M. (2003). *El proceso de la investigación científica incluye evaluación y administración de proyectos de investigación*. Balderas: Limusa, S.A. .

Vara-Horna, A. (2012). *7 pasos para una tesis exitosa Desde la idea inicial hasta la sustentación*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.

Weinberg, R., & Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del ejercicio físico*. Distrito Federal: Editorial Medica Panamericana.

Yaria, J. (2005). *Drogas, escuela, familia y prevención*. Buenos Aires: Bonum.

ANEXOS

ANEXO 1.

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA LA VARIABLE RESILIENCIA

ESCALA DE RESILIENCIA

A continuación, observará unas frases que le permitirá pensar acerca de su forma de ser. Se espera que conteste a cada una de las siguientes preguntas marcando la casilla que mejor represente la frecuencia con la que actúa, recuerde que el número 1 representa el menor puntaje "En desacuerdo" y el 7 el mayor puntaje "De acuerdo". Recuerde responder de acuerdo a lo que usted realiza personalmente.

1. Cuando planeo algo lo realizo	1	2	3	4	5	6	7
2. Generalmente me las arreglo de una manera u otra	1	2	3	4	5	6	7
3. Dependo más de mí mismo que de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
5. Puedo estar solo si tengo que hacerlo	1	2	3	4	5	6	7
6. Me siento orgulloso de haber logrado cosas en mi vida	1	2	3	4	5	6	7
7. Usualmente veo las cosas a largo plazo	1	2	3	4	5	6	7
8. Soy amigo de mí mismo	1	2	3	4	5	6	7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	1	2	3	4	5	6	7
10. Soy decidido (a)	1	2	3	4	5	6	7
11. Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	1	2	3	4	5	6	7
12. Tomo las cosas una por una	1	2	3	4	5	6	7
13. Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente	1	2	3	4	5	6	7
14. Soy autodisciplinado(a)	1	2	3	4	5	6	7
15. Me mantengo interesado en las cosas	1	2	3	4	5	6	7
16. Por lo general encuentro algo de que reírme	1	2	3	4	5	6	7
17. Creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles	1	2	3	4	5	6	7
18. En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar	1	2	3	4	5	6	7
19. Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	1	2	3	4	5	6	7
20. Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera	1	2	3	4	5	6	7
21. Mi vida tiene significado	1	2	3	4	5	6	7
22. No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5	6	7
23. Encuentro una salida cuando me encuentro en una situación difícil	1	2	3	4	5	6	7
24. Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo de hacer	1	2	3	4	5	6	7
25. Acepto que hay personas a las que yo no les agrado	1	2	3	4	5	6	7

ANEXO 2

INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA LA VARIABLE AFRONTAMIENTO

ESCALAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc.

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una amplia gama de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, seleccionando el número correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades.

En cada afirmación debes seleccionar sobre el número 1,2,3,4 o 5 según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

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

Nunca lo hago	1
Lo hago raras veces	2
Lo hago algunas veces	3
Lo hago a menudo	4
Lo hago con mucha frecuencia	5

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de “Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema”, deberías marcar con el 3.

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema	1	2	3	4	5
2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema	1	2	3	4	5
3. Seguir con mis tareas como es debido	1	2	3	4	5
4. Preocuparme por mi futuro	1	2	3	4	5
5. Reunirme con amigos	1	2	3	4	5
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan	1	2	3	4	5
7. Esperar que ocurra lo mejor	1	2	3	4	5
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada	1	2	3	4	5
9. Llorar o gritar	1	2	3	4	5
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema	1	2	3	4	5
11. Ignorar el problema	1	2	3	4	5
12. Me critico a mí mismo	1	2	3	4	5
13. Guardar mis sentimientos para mí solo	1	2	3	4	5
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas	1	2	3	4	5
15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves	1	2	3	4	5
16. Pedir consejos a una persona competente	1	2	3	4	5

17. Encontrarme una forma de relajarme, por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.	1	2	3	4	5
18. Hacer deporte	1	2	3	4	5
19. Hablar con otros para apoyarnos mutuamente	1	2	3	4	5
20. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades	1	2	3	4	5
21. Asistir a clase con regularidad	1	2	3	4	5
22. Preocuparme por mi felicidad	1	2	3	4	5
23. Llamar a un amigo íntimo	1	2	3	4	5
24. Preocuparme por mis relaciones con los demás	1	2	3	4	5
25. Desear que suceda un milagro	1	2	3	4	5
26. Simplemente, me doy por vencido	1	2	3	4	5
27. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (No medicinales)	1	2	3	4	5
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema	1	2	3	4	5
29. Ignorar conscientemente el problema	1	2	3	4	5
30. Darme cuenta que yo mismo me hago difíciles las cosas	1	2	3	4	5
31. Evitar estar con la gente	1	2	3	4	5
32. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva	1	2	3	4	5
33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas	1	2	3	4	5
34. Conseguir ayuda o consejo de un profesional	1	2	3	4	5
35. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades	1	2	3	4	5
36. Mantenerme en forma y con buena salud	1	2	3	4	5
37. Buscar ánimo en otros	1	2	3	4	5
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta	1	2	3	4	5
39. Trabajar intensamente	1	2	3	4	5
40. Preocuparme por lo que está pasando	1	2	3	4	5
41. Empezar una relación personal estable	1	2	3	4	5
42. Tratar de adaptarme a mis amigos	1	2	3	4	5
43. Esperar que el problema se resuelva por si solo	1	2	3	4	5
44. Me molesto	1	2	3	4	5
45. Trasladar mis frustraciones a otros	1	2	3	4	5
46. Ir a reuniones en las que se estudia el problema	1	2	3	4	5
47. Borrar el problema de mi mente	1	2	3	4	5
48. Sentirme culpable	1	2	3	4	5
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa	1	2	3	4	5
50. Leer un libro sagrado o de religión	1	2	3	4	5
51. Tratar de tener un visión alegre de la vida	1	2	3	4	5
52. Pedir ayuda a un profesional	1	2	3	4	5
53. Buscar tiempo para actividades de ocio	1	2	3	4	5
54. Ir al gimnasio o hacer ejercicio	1	2	3	4	5

55. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	1	2	3	4	5
56. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué	1	2	3	4	5
57. Esforzarme para triunfar en lo que estoy haciendo	1	2	3	4	5
58. Inquietarme por lo que puede ocurrir	1	2	3	4	5
59. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico(a)	1	2	3	4	5
60. Mejorar mi relación personal con los demás	1	2	3	4	5
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando	1	2	3	4	5
62. No tengo forma de afrontar la situación	1	2	3	4	5
63. Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo	1	2	3	4	5
64. Unirme a personas que tiene el mismo problema	1	2	3	4	5
65. Alejarme del problema para poder evitarlo	1	2	3	4	5
66. Considerarme culpable	1	2	3	4	5
67. No dejar que otros sepan cómo me siento	1	2	3	4	5
68. Pedir a Dios que cuide de mi	1	2	3	4	5
69. Estar contento de cómo van las cosas	1	2	3	4	5
70. Hablar del tema con personas competentes	1	2	3	4	5
71. Conseguir apoyo de otros (as) , como mis padres, apoderados o amigos	1	2	3	4	5
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema	1	2	3	4	5
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir	1	2	3	4	5
74. Inquietarme por el futuro del mundo	1	2	3	4	5
75. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir	1	2	3	4	5
76. Hacer lo que quieren mis amigos	1	2	3	4	5
77. Imaginar que las cosas van mejor	1	2	3	4	5
78. Sufro dolores de cabeza o del estomago	1	2	3	4	5
79. Encontrar una forma de aliviar la tensión, por ejemplo: Llorar, gritar, beber, tomar drogas	1	2	3	4	5
80. Anota en la hoja de respuesta cualquier cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas					

ANEXO 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante la presente, se le solicita su autorización para participar del estudio enmarcado en el Proyecto de investigación “RELACIÓN ENTRE EL AFRONTAMIENTO Y LA RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE I – II CICLO”.

Dicho Proyecto tiene como objetivo principal “Determinar la relación que existe entre el afrontamiento y la resiliencia de los estudiantes de I- II ciclo”. En función de lo anterior es pertinente su participación en el estudio, por lo que, mediante la presente, se le solicita su consentimiento informado.

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él

ACEPTO MI PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

NO ACEPTO MI PARTICIPACIÓN EN EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

ANEXO 4. JURADO REVISOR N°1

ESCALAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

E. Fryderberg y R. Lewis adaptado por J. Pereña y N. Seisdedos (2000)

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

En cada afirmación debes de marcar con una "X" sobre el número 1,2,3,4 o 5 según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

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

- 1 Nunca lo hago
- 2 Lo hago raras veces
- 3 Lo hago algunas veces
- 4 Lo hago a menudo
- 5 Lo hago con mucha frecuencia

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar con el 3.

N°	ITEM ORIGINAL	REVISOR	OBSERVACIONES
1	Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema	✓	
2	Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema		
3	Seguir con mis tareas como es debido	✓	
4	Preocuparme por mi futuro	✓	
5	Reunirme con amigos		
6	Producir una buena impresión en las personas que me importan	R	Causar una buena impresión en las personas que me importan
7	Esperar que ocurra lo mejor	✓	
8	No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada	✓	
9	Llorar o gritar		

10	Organizar una acción o petición en relación con mi problema		
11	Ignorar el problema	✓	
12	Criticare a mí mismo	R.	
13	Guardar mis sentimientos para mí solo	✓	Me Critico a mí mismo
14	Dejar que Dios se ocupe de mis problemas	✓	
15	Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves	✓	
16	Pedir consejos a una persona competente	✓	
17	Encontrarme una forma de relajarme, por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.	✓	Encontrar alguna forma para relajarme, por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver televisión.
18	Hacer deporte	✓	
19	Hablar con otros para apoyarnos mutuamente	✓	
20	Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades	✓	
21	Asistir a clase con regularidad	✓	
22	Preocuparme por mi felicidad	✓	
23	Llamar a un amigo íntimo	✓	
24	Preocuparme por mis relaciones con los demás	✓	
25	Descar que suceda un milagro	✓	
26	Simplemente, me doy por vencido	✓	
27	Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (No medicinales)	✓	
28	Organizar un grupo que se ocupe del problema	✓	
29	Ignorar conscientemente el problema	R.	Ignorar dandome cuenta el problema
30	Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas	✓	Me doy cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas
31	Evitar estar con la gente	✓	
32	Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva	✓	
33	Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas	✓	
34	conseguir ayuda o consejo de un profesional	✓	
35	Salir y divertirme para olvidar mis dificultades	✓	
36	Mantenerme en forma y con buena salud	✓	

37	Buscar ánimo en otros			✓
38	Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta			✓
39	trabajar intensamente			✓
40	Preocuparme por lo que está pasando			✓
41	Empezar una relación personal estable			✓
42	Tratar de adaptarme a mis amigos			✓
43	Esperar que el problema se resuelva por si solo			✓
44	Me pongo malo (Jerga española que significa molesto)	Me pongo molesto		✓
45	Trasladar mis frustraciones a otros			✓
46	Ir a reuniones en las que se estudia el problema			✓
47	Borrar el problema de mi mente			✓
48	Sentirme culpable			✓
49	Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa			✓
50	Leer un libro sagrado o de religión			✓
51	Tratar de tener un visión alegre de la vida			✓
52	Pedir ayuda a un profesional			✓
53	Buscar tiempo para actividades de ocio			✓
54	Ir al gimnasio o hacer ejercicio			✓
55	Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él			✓
56	Pensar en lo que estoy haciendo y por qué			✓
57	Triunfar en lo que estoy haciendo			✓
58	Inquietarme por lo que puede ocurrir	Angustiar me por lo que puede ocurrir.		✓
59	Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o chica			✓
60	Mejorar mi relación personal con los demás			✓
61	Sñar despierto que las cosas irán mejorando			✓
62	No tengo forma de afrontar la situación			✓
63	Cambiar las cantidades de lo que como bebo o duermo			✓
64	Unirme a gente que tiene el mismo problema			✓
65	Aislar el problema para poder evitarlo			✓

Falta un signo de puntuación en tre como, bebo.

66	Considerarme culpable			
67	No dejar que otros sepan cómo me siento			✓
68	Pedir a Dios que cuide de mi			✓
69	Estar contento de cómo van las cosas			✓
70	Hablar del tema con personas competentes			✓
71	Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos		Conseguir apoyo de otros(as), como mis padres, apoderados o amigos	✓
72	Pensar en distintas formas de afrontar el problema			✓
73	Dedicarme a mis tareas en vez de salir			✓
74	Inquietarme por el futuro del mundo			✓
75	Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir			✓
76	Hacer lo que quieren mis amigos			✓
77	Imaginar que las cosas van mejor			✓
78	Sufro dolores de cabeza o del estomago			✓
79	Encontrar una forma de aliviar la tensión por ejemplo: Llorar, gritar, beber, tomar droga			✓
80	Anota en la hoja de respuesta cualquier cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas			✓

Poner:

- Una ✓ si el ítem es correcto
- Una X si el ítem es incorrecto
- Una R si el ítem está para revisar

Apellidos y Nombre: Yañez Victoria Zoila Rosa

Numero de colegiatura: 19507

Sello y Firma:



Zoila Yañez Victoria
Supervisor del Depto.
Psicológico

ESCALA DE RESILENCIA

Wagnild Y Young - Adaptado por Novella 2002

A continuación, se observa unas frases que te permitirán pensar acerca de tu forma de ser. Se espera que conteste a cada una de las siguientes preguntas con un (x) en la casilla que mejor represente la frecuencia con la que actúas, recuerda que el número 1 representa el mejor puntaje desacuerdo y el 7 el mayor puntaje que es de acuerdo. Recuerde responder de acuerdo a lo que usted realiza personalmente.

Nº	ITEM ORIGINAL	ITEM ADAPTADO	REVISOR	OBSERVACIONES
1	Cuando planeo algo lo realizo		✓	
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra		✓	
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas		✓	
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas			
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo		✓	
6	Me siento orgullo de haber logrado cosas en mi vida		X	Mal escrito "Orgullo" Debería ser "Orguloso"
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo		✓	
8	Soy amigo de mí mismo		✓	
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo		✓	
10	Soy decidida		✓	
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	Soy decidido (a) En algunas ocasiones me pregunto cuál es la finalidad de todo	X	Mantener el ítem original
12	Tomo las cosas una por una		✓	
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente		✓	
14	Tengo autodisciplina		✓	
15	Me mantengo interesado en las cosas		✓	
16	Por lo general encuentro algo de que reirme		✓	
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles		✓	
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar		✓	
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras		✓	
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera		✓	
21	Mi vida tiene significado		✓	

22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada		✓
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	Encuentro una salida cuando me encuentro en una situación difícil	✓
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo de hacer		✓
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado		✓

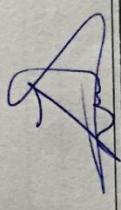
Poner:

- Una si el ítem es correcto
- Una si el ítem es incorrecto
- Una si el ítem está para revisar

Apellidos y Nombre: Yañez Victoria Zola Rosa

Numero de colegiatura: 19584

Sello y Firma:



Zola Yañez Victoria
Supervisor del Depto.
Psicopedagogico

ANEXO 5. JURADO REVISOR N°2

ESCALAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

E. Fryderberg y R. Lewis adaptado por J. Pereña y N. Seisdedos (2000)

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

En cada afirmación debes de marcar con una "X" sobre el número 1, 2, 3, 4 o 5 según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

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

- 1 Nunca lo hago
- 2 Lo hago raras veces
- 3 Lo hago algunas veces
- 4 Lo hago a menudo
- 5 Lo hago con mucha frecuencia

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar con el 3.

N°	ITEM ORIGINAL	REVISOR	OBSERVACIONES
1	Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema	/	
2	Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema	/	
3	Seguir con mis tareas como es debido	/	
4	Preocuparme por mi futuro	/	
5	Reunirme con amigos	/	
6	Producir una buena impresión en las personas que me importan	/	
7	Esperar que ocurra lo mejor	/	
8	No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada	/	
9	Llorar o gritar	/	

10	Organizar una acción o petición en relación con mi problema			
11	Ignorar el problema			
12	Criticarme a mí mismo	R		Questrarme a mí mismo
13	Guardar mis sentimientos para mí solo			
14	Dejar que Dios se ocupe de mis problemas	R		Buenos a Dios como Tanga problemas
15	Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves			
16	Pedir consejos a una persona competente			
17	Encontrarme una forma de relajarme, por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.			Encontrar alguna forma para relajarme, por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver televisión.
18	Hacer deporte			
19	Hablar con otros para apoyarnos mutuamente			
20	Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades			
21	Asistir a clase con regularidad			
22	Preocuparme por mi felicidad			
23	Llamar a un amigo íntimo			
24	Preocuparme por mis relaciones con los demás			
25	Desear que suceda un milagro	R		Queer que los milagros estén
26	Simplemente, me doy por vencido			
27	Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (No medicinales)			
28	Organizar un grupo que se ocupe del problema			
29	Ignorar conscientemente el problema			
30	Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas	R		Recuerdo que yo mismo me hago difíciles las cosas
31	Evitar estar con la gente			
32	Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva			
33	Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas			
34	conseguir ayuda o consejo de un profesional			
35	Salir y divertirme para olvidar mis dificultades			
36	Mantenerme en forma y con buena salud			

37	Buscar ánimo en otros				
38	Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta				
39	trabajar intensamente				
40	Preocuparme por lo que está pasando				
41	Empezar una relación personal estable				
42	Tratar de adaptarme a mis amigos				
43	Esperar que el problema se resuelva por si solo				
44	Me pongo malo (Jerga española que significa molesto)				
45	Trasladar mis frustraciones a otros				
46	Ir a reuniones en las que se estudia el problema				
47	Borrar el problema de mi mente				
48	Sentirme culpable				
49	Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa				
50	Leer un libro sagrado o de religión				
51	Tratar de tener una visión alegre de la vida				
52	Pedir ayuda a un profesional				
53	Buscar tiempo para actividades de ocio				
54	Ir al gimnasio o hacer ejercicio				
55	Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él				
56	Pensar en lo que estoy haciendo y por qué				
57	Triunfar en lo que estoy haciendo				
58	Inquietarme por lo que puede ocurrir				
59	Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o chica				
60	Mejorar mi relación personal con los demás				
61	Sofiar despierto que las cosas irán mejorando				
62	No tengo forma de afrontar la situación				
63	Cambiar las cantidades de lo que como bebo o duermo				
64	Unirme a gente que tiene el mismo problema				
65	Aislare del problema para poder evitarlo				

Alongo con mi

Trato de hacerme amigo de un chico o chica.

Unirme a personas que tienen el mismo problema del problema para entonces

66	Considerarme culpable	/
67	No dejar que otros sepan cómo me siento	/
68	Pedir a Dios que cuide de mi	/
69	Estar contento de cómo van las cosas	/
70	Hablar del tema con personas competentes	/
71	Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos	/
72	Pensar en distintas formas de afrontar el problema	/
73	Dedicarme a mis tareas en vez de salir	/
74	Inquietarme por el futuro del mundo	/
75	Passar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir	/
76	Hacer lo que quieren mis amigos	/
77	Imaginar que las cosas van mejor	/
78	Sufro dolores de cabeza o del estomago	/
79	Encontrar una forma de aliviar la tensión por ejemplo: Llorar, gritar, beber, tomar droga	/
80	Anota en la hoja de respuesta cualquier cosa que suelas hacer para afrontar tus problemas	/

Conseguir apoyo de otros(as), como mis padres, apoderados o amigos

Poner:

- Una si el ítem es correcto
- Una si el ítem es incorrecto
- Una si el ítem está para revisar

Apellidos y Nombre: HERNANDEZ CARLOS ALBERTO

Numero de colegiatura: 12410

Sello y Firma: 
 Carlos A. Merino-Hernandez
 PSICÓLOGO
 CPAP. 12410

ESCALA DE RESILIENCIA

Wagnild Y Young - Adaptado por Novella 2002

A continuación, se observa unas frases que te permitirán pensar acerca de tu forma de ser. Se espera que conteste a cada una de las siguientes preguntas con un (x) en la casilla que mejor represente la frecuencia con la que actúas, recuerda que el número 1 representa el mejor puntaje desacuero y el 7 el mayor puntaje que es de acuerdo. Recuerde responder de acuerdo a lo que usted realiza personalmente.

Nº	ITEM ORIGINAL	ITEM ADAPTADO	REVISOR	OBSERVACIONES
1	Cuando planeo algo lo realizo		/	
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra		/	
3	Dependo más de mi mismo que de otras personas		/	
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas		R	Para mí es importante mantenerme interesado en las cosas
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo		/	
6	Me siento orgullo de haber logrado cosas en mi vida		R	Siento orgullo de haber logrado cosas en mi vida
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo		/	
8	Soy amigo de mí mismo		X	
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo		/	
10	Soy decidida	Soy decidido (a)	/	
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	En algunas ocasiones me pregunto cuál es la finalidad de todo	/	
12	Tomo las cosas una por una		R	Elijo las cosas una por una
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente		/	
14	Tengo autodisciplina		R	Soy autodisciplinado (a)
15	Me mantengo interesado en las cosas		/	
16	Por lo general encuentro algo de que reirme		/	
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles		R	Creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar		/	
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras		/	
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera		/	
21	Mi vida tiene significado		/	

22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada			
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida		R	Encuentro una salida cuando me encuentro en una situación difícil
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo de hacer		/	
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado		/	

Quiero estar en una situación difícil generalmente encuentro una salida

Poner:

- Una si el ítem es correcto
- Una si el ítem es incorrecto
- Una si el ítem está para revisar

Apellidos y Nombre: MERINO MEDRANO CARLOS ALBERTO

Numero de colegiatura: 12410

Merino

Carlos A. Merino Medrano
PSICÓLOGO
C.R.P. 12410

Sello y Firma:

ANEXO 5. JURADO REVISOR N°3

ESCALAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

E. Frydberg y R. Lewis adaptado por J. Pereña y N. Seisdedos (2000)

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferente, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc.

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando el número correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades.

En cada afirmación debes de marcar con una "X" sobre el número 1,2,3,4 o 5 según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas.

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

- Nunca lo hago 1
- Lo hago raras veces 2
- Lo hago algunas veces 3
- Lo hago a menudo 4
- Lo hago con mucha frecuencia 5

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar con el 3.

Nº	ITEM ORIGINAL	REVISOR	OBSERVACIONES
1	Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema	✓	
2	Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema	✓	
3	Seguir con mis tareas como es debido	✓	
4	Preocuparme por mi futuro	✓	
5	Reunirme con amigos	✓	
6	Producir una buena impresión en las personas que me importan	✓	
7	Esperar que ocurra lo mejor	✓	
8	No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada	✓	
9	Llorar o gritar	✓	

10	Organizar una acción o petición en relación con mi problema		✓	
11	Ignorar el problema		✓	
12	Criticare a mí mismo	Criticarme	R	
13	Guardar mis sentimientos para mí solo		✓	
14	Dejar que Dios se ocupe de mis problemas		✓	
15	Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves		✓	
16	Pedir consejos a una persona competente		✓	
17	Encontrarme una forma de relajarme, por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.	Encontrar alguna forma para relajarme, por ejemplo oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver televisión.	✓	
18	Hacer deporte		✓	
19	Hablar con otros para apoyarnos mutuamente		✓	
20	Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades		✓	
21	Asistir a clase con regularidad		✓	
22	Preocuparme por mi felicidad		✓	
23	Llamar a un amigo íntimo		✓	
24	Preocuparme por mis relaciones con los demás		✓	
25	Desear que suceda un milagro		✓	
26	Simplemente, me doy por vencido		✓	
27	Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (No medicinales)		✓	
28	Organizar un grupo que se ocupe del problema		✓	
29	Ignorar conscientemente el problema		✓	
30	Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas	Me doy cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas	R	
31	Evitar estar con la gente		✓	
32	Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva		✓	
33	Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas		✓	
34	conseguir ayuda o consejo de un profesional		✓	
35	Salir y divertirme para olvidar mis dificultades		✓	
36	Mantenerme en forma y con buena salud		✓	

Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas

66	Considerarme culpable			✓
67	No dejar que otros sepan cómo me siento			✓
68	Pedir a Dios que cuide de mí			✓
69	Estar contento de cómo van las cosas			✓
70	Hablar del tema con personas competentes			✓
71	Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos	Conseguir apoyo de otros(as), como mis padres, apoderados o amigos		R
72	Pensar en distintas formas de afrontar el problema			✓
73	Dedicarme a mis tareas en vez de salir			✓
74	Inquietarme por el futuro del mundo			✓
75	Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir			✓
76	Hacer lo que quieren mis amigos			✓
77	Imaginar que las cosas van mejor			✓
78	Sufro dolores de cabeza o del estómago			✓
79	Encontrar una forma de aliviar la tensión por ejemplo: Llorar, gritar, beber, tomar droga			✓
80	Anota en la hoja de respuesta cualquier cosa que suelas hacer para afrontar tus problemas			✓

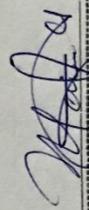
Poner:

- Una ✓ si el ítem es correcto
- Una X si el ítem es incorrecto
- Una R si el ítem está para revisar

Apellidos y Nombre: Melino Guerrero, Carlos Fernando

Numero de colegiatura: 27600

Sello y Firma:


 CARLOS FERNANDO MELINO GUERRERO
 PSICÓLOGO
 C.F.P. N° 27600

ESCALA DE RESILENCIA

Wagnild Y Young - Adaptado por Novella 2002

A continuación, se observa unas frases que te permitirán pensar acerca de tu forma de ser. Se espera que conteste a cada una de las siguientes preguntas con un (x) en la casilla que mejor represente la frecuencia con la que actúas, recuerda que el número 1 representa el mejor puntaje de acuerdo y el 7 el mayor puntaje que es de acuerdo. Recuerde responder de acuerdo a lo que usted realiza personalmente.

Nº	ITEM ORIGINAL	ITEM ADAPTADO	REVISOR	OBSERVACIONES
1	Cuando planeo algo lo realizo		✓	
2	Generalmente me las arreglo de una manera u otra		R	
3	Dependo más de mí mismo que de otras personas		✓	
4	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas		✓	
5	Puedo estar solo si tengo que hacerlo		✓	
6	Me siento orgullo de haber logrado cosas en mi vida		R	He siento orgulloso
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo		✓	
8	Soy amigo de mí mismo		X	
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo		✓	
10	Soy decidida	Soy decidido (a)	✓	
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo	En algunas ocasiones me pregunto cuál es la finalidad de todo	R	Rara vez me pregunto cual es la finalidad de todo
12	Tomo las cosas una por una		X	Inconformable con item 9
13	Puedo enfrentar las dificultades porque las he experimentado anteriormente		✓	
14	Tengo autodisciplina		✓	
15	Me mantengo interesado en las cosas		✓	
16	Por lo general encuentro algo de que reirme		✓	
17	El creer en mí mismo me permite atravesar tiempos difíciles		✓	
18	En una emergencia soy una persona en quien se puede confiar		✓	
19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras		✓	
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas aunque no quiera		✓	
21	Mi vida tiene significado		✓	

22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada			✓
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida	Encuentro una salida cuando me encuentro en una situación difícil		✓
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo de hacer			✓
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado			✓

Poner:

- Una ✓ si el ítem es correcto
- Una X si el ítem es incorrecto
- Una R si el ítem está para revisar

Apellidos y Nombre: Merino Guerrero Carlos Fernando

Numero de colegiatura: 27600

Sello y Firma:


 CARLOS FERNANDO MERINO GUEVARA
 PSICÓLOGO
 C.Pa.P. N° 27600

ANEXO 6

APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS



ANEXO7. ESTADISTICOS DESCRIPTIVOS DE LA PRUEBA PILOTO

NIVEL DE RESILIENCIA

N	Válido	43
	Perdidos	0
Media		120,40
Mediana		110,00
Moda		134
Desviación estándar		16,565
Mínimo		60
Máximo		174
Percentiles	25	108,00
	50	120,00
	75	131,00

AFRONTAMIENTO

N	Válido	43
	Perdidos	0
Media		64,13
Mediana		63,50
Moda		60
Percentiles	10	54,00
	20	57,00
	25	57,00
	30	59,00
	40	60,00
	50	63,00
	60	64,00
	70	67,00
	75	69,00
	80	70,00
90	74,00	
100	85,00	