



Universidad
Señor de Sipán

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
TESIS**

**Estrategias de afrontamiento y resiliencia en
estudiantes de quinto año de secundaria de una
I.E. particular de Chiclayo, 2023
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

Autoras

Bach. Diaz Guevara Marisol

<https://orcid.org/0000-0002-1796-3327>

Bach. Mauriola Acha Leonela Fiorela

<https://orcid.org/0000-0003-1747-2701>

Asesor

Mg. Merino Hidalgo Darwin Richard

<https://orcid.org/0000-0001-9213-0475>

Línea de Investigación

**Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas
para enfrentar los desafíos globales.**

Sub Línea de Investigación

Bienestar y desarrollo de habilidades para la vida

Pimentel – Perú

2024



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quienes suscriben la DECLARACIÓN JURADA, somos **estudiantes** del Programa de Estudios de **Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaramos bajo juramento que somos autoras del trabajo titulado:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA I.E. PARTICULAR DE CHICLAYO, 2023

El texto de nuestro trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán, conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación con las citas y referencias bibliográficas, respetando el derecho de propiedad intelectual, por lo cual informamos que la investigación cumple con ser inédito, original y auténtico.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

Díaz Guevara Marisol	73274930	
Mauriola Acha Leonela Fiorela	75620112	

Pimentel, 17 de diciembre de 2024.

NOMBRE DEL TRABAJO

**DIAZ GUEVEVARA_MAUROLA ACHA_TE
SIS.docx**

RECuento DE PALABRAS

7511 Words

RECuento DE CARACTERES

42632 Characters

RECuento DE PÁGINAS

25 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

64.0KB

FECHA DE ENTREGA

Dec 28, 2023 2:52 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Dec 28, 2023 2:53 PM GMT-5

● **15% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 10% Base de datos de Internet
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE
QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA I.E.PARTICULAR DE CHICLAYO,
2023**

Aprobación del jurado



MG. CRUZ ORDINOLA MARIA CELINDA

Presidente del Jurado de Tesis



MG. DELGADO VEGA PAULA ELENA

Secretario del Jurado de Tesis



MG. LLACSA VASQUEZ MERCEDES

Vocal del Jurado de Tesis

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA I.E. PARTICULAR DE CHICLAYO, 2023

Resumen

El objetivo principal de la investigación fue explorar la correlación existente entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en alumnos de nivel secundario de un centro educativo particular de Chiclayo, durante el año 2023. Se empleó un enfoque cuantitativo básico de diseño observacional, transversal y correlativo. La muestra radica en 170 estudiantes de entre 16 y 17 años, quienes completaron el Cuestionario de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1993), ajustada y evaluada psicométricamente por Beatriz Canessa, y la adaptación por Novella, de la escala de Resiliencia (ER) de Wagnild y Young (1993). Ambas herramientas fueron evaluadas por expertos en el campo para garantizar la validez del contenido y para determinar la credibilidad se realizó un ensayo preliminar aplicando el coeficiente alfa de Cronbach. En relación con los hallazgos, se identificó una correlación inversa y altamente significativa (valor de -0.263 , $p=0.001$) entre la (RS) y el manejo de (EA) improductivas. En otras palabras, cuanto menor es la resiliencia, mayor es la tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento improductivas. Asimismo, se identificó una correlación directa y significativa (valor de 0.170 , $p=0.026$) entre la habilidad de (RS) y las (EA) guiada hacia la solución de problemas. Esto sugiere que a medida que se incrementa la resiliencia, prevalece el uso de tácticas de afrontamiento encaminadas a resolver el problema.

Palabras clave: resiliencia, estrategias de afrontamiento, adolescentes

Abstract

The main objective of the research was to explore the correlation between coping strategies and resilience in high school students from a private educational center in Chiclayo, during the year 2023. A basic quantitative approach was used and an observational study was designed. transversal and correlative. The sample was made up of 175 students between 16 and 17 years old, who completed the Coping Questionnaire for Adolescents (ACS) by Frydenberg and Lewis (1993), adjusted and psychometrically evaluated by Beatriz Canessa, and Novella's adaptation of the Resilience Model. (RE) by Wagnild and Young (1993). Both tools were evaluated by experts in the field to guarantee content validity and to determine credibility, a preliminary test was carried out applying Cronbach's alpha coefficient. In relation to the findings, an inverse and highly significant correlation (value of $-.263$, $p=.001$) was identified between (RS) and the management of unproductive (EA). In other words, the lower the resilience, the greater the tendency to use unproductive coping strategies. Likewise, a direct and significant correlation (value of $.170$, $p=.026$) was identified between the ability to (RS) and (EA) oriented towards problem solving. This suggests that as resilience increases, the use of coping tactics aimed at solving the problem prevails.

***Keywords:* resilience, coping strategies, adolescents**

I. INTRODUCCIÓN

La etapa adolescente es un periodo crítico caracterizado por notables transformaciones físicas, emocionales y sociales, durante este periodo, los jóvenes se encuentran con una variedad de desafíos que tienen el potencial de influir en su bienestar físico y emocional, lo que subraya la importancia de la resistencia y las tácticas de afrontamiento sean esenciales para manejar estas adversidades. En particular, la resiliencia es vital para aquellos jóvenes que lidian con problemas familiares, académicos y económicos, ya que estos pueden impactar profundamente en su desarrollo y estado emocional (Toro y Chavez, 2017). Cabe destacar que la resiliencia no es simplemente innata, sino que puede desarrollarse por medio de diferentes estrategias y apoyos, mediante la aplicación de métodos adecuados y la provisión de apoyo constante, se puede potenciar esta habilidad en los jóvenes (OMS y OPS, 2020), permitiéndoles superar obstáculos o adversidades y avanzar hacia un futuro prometedor. La ausencia de estrategias de afrontamiento positivas ante ciertas situaciones puede llevar a que los adolescentes adopten comportamientos poco adaptativos, incrementando su vulnerabilidad esto puede tener un impacto negativo en su desarrollo psicológico y afectar significativamente su vida cotidiana (González et al.,2002).

Un estudio realizado con 12,563 participantes válidos reveló que aproximadamente el 36% de los niños y adolescentes en Perú se encuentran en riesgo de experimentar problemas de salud mental, especialmente aquellos mayores de cinco años, con un 33% de incidencia; además, se encontró que aquellos niños con cuidadores que muestran síntomas depresivos tienen el doble de probabilidad de desarrollar problemas psicosociales en comparación con aquellos cuyos cuidadores no presentan tales síntomas. Estos hallazgos resaltan la alta incidencia de problemas de salud mental después del confinamiento y la importancia de adoptar tácticas eficaces de manejo y apoyo psicosocial tanto para los jóvenes como para sus cuidadores (Ministerio de Salud, 2020). Cuando el bienestar emocional de los jóvenes se deteriora, es común que carezcan de estrategias efectivas para hacer frente a los desafíos, además, su falta de resiliencia puede dificultar su capacidad para sobreponerse a los problemas, lo que podría tener una influencia significativa en su crecimiento emocional y social.

Durante la adolescencia, es común que surjan diversos problemas que pueden influir en cómo los jóvenes perciben su entorno y a sí mismos; Según García et al. (2020) La ansiedad y la depresión son condiciones frecuentemente comórbidas y altamente prevalentes durante esta etapa. Asimismo otra problemática que genera preocupación es la práctica del cutting, ya que al no contar con las estrategias adecuadas para hacer frente a las dificultades optan por medidas poco favorecedoras y que en lugar de avanzar los sumerge en angustia permanente, por ello es esencial ayudar a los adolescentes a reducir esta práctica ofreciéndoles alternativas saludables para manejar el dolor emocional en vez de recurrir a las autolesiones como método de alivio emocional (Villada y Montoya, 2022).

Antes de la crisis sanitaria por el covid- 19, varios análisis ya demostraban la frecuencia de problemas familiares en varias naciones; por ejemplo, en Perú se registró un 35% esto ha tenido impactos en el bienestar psicológico de los jóvenes, quienes han mostrado una mayor incidencia en el riesgo de suicidio, particularmente aquellos que provienen de entornos familiares disfuncionales (Callupe et al.,2022). Los adolescentes que enfrentan problemas familiares, emocionales y de conducta emplean diversas estrategias de afrontamiento, las cuales pueden ser tanto adaptativas como mal adaptativas, para abordar sus desafíos. El fortalecimiento de habilidades internas y la utilización de medios externos son esenciales en el desarrollo de la resiliencia, lo que resulta clave para que estos jóvenes superen eficazmente sus adversidades.

El constructo de afrontamiento abarca las tácticas y procedimientos que las personas utilizan para manejar el estrés, enfrentar situaciones difíciles o superar desafíos en la vida, estas técnicas pueden ser adaptativas o no adaptativas, dependiendo de su efectividad para mejorar el bienestar y la destreza del individuo para afrontar los desafíos (Serrano et al., 2023). Además, Colloredo et al. (2007) refieren que algunas estrategias habituales de afrontamiento, comprenden la búsqueda de apoyo social emocional, admitir la realidad de una situación agobiante y la adopción de medidas efectivas para enfrentarla, así como el respaldo religioso, que se considera una fuente de apoyo emocional que facilita el uso de estrategias activas de afrontamiento y promueve el crecimiento personal.

Es importante resaltar que las tácticas de afrontamiento efectivas pueden variar considerablemente según la situación y la persona involucrada, lo que funciona para una persona puede no ser necesariamente efectivo para otra; de esta forma afrontar el estrés y las

emociones implica la aplicación de enfoques cognitivos, emocionales y conductuales para lidiar situaciones difíciles y gestionar las emociones negativas que surgen. Adoptar estrategias de afrontamiento saludables y efectivas puede ser beneficioso para disminuir el estrés, regular las emociones y estimular un mayor bienestar emocional y mental en general.

En cualquier caso, son las estrategias de afrontamiento (EA), y no los rasgos de la personalidad, las que contribuyen principalmente a la resiliencia subjetiva es por eso que se debería enseñar a los adolescentes a enfrentar las adversidades por sí mismos para que puedan desarrollar sus propios recursos de afrontamiento, solo en caso de que la confrontación personal falle, deberían ser alentados a buscar ayuda profesional (Villasana et al., 2017).

De igual manera, la resiliencia describe la habilidad de una persona para sobrellevar y recuperarse de desafíos, traumas o estrés, incluyendo la capacidad de adaptarse y aprender de situaciones difíciles, fortaleciendo tanto la salud emocional como mental, el cual, implica no sólo enfrentar las adversidades, sino también aprovecharlas como oportunidades para crecer y desarrollarse (Cabanyes, 2010). Por tanto, esta capacidad se ve influenciada por una variedad de factores que comprenden el apoyo social proveniente de relaciones familiares, amistades, comunidad, la regulación emocional, una autoestima sólida y confianza en uno mismo, flexibilidad cognitiva para adaptarse a nuevas circunstancias, un sentido de propósito y metas claras en la vida, creencias y los valores personales arraigados (Cicchetti, 2010).

García et al. (2023) Es fundamental entender que la resiliencia no es una característica fija y estable, en cambio, es algo que evoluciona y se desarrolla con el tiempo, influenciado por diversos factores internos y externos esto significa que la resiliencia comprende factores cognitivos y de actitudes que se pueden aprender y mejorar.

Cejudo et al. (2016) Individuos que muestran altos niveles de resiliencia y capacidad de regulación emocional generalmente disfrutan de una mayor satisfacción con la vida, mantener una resiliencia adecuada influye de forma positiva en varios aspectos de la vida, como el rendimiento laboral y académico, al permitir a los individuos manejar mejor el estrés y concentrarse en sus objetivos.

Esta investigación es de gran importancia al aportar al conocimiento académico en psicología educativa, profundizando en las estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes para enriquecer contribuciones previas y proporcionar una base sólida para futuras investigaciones. Nuestro estudio se justifica porque los adolescentes enfrentan múltiples desafíos, desde el estrés académico hasta problemas emocionales y sociales; sin embargo, no hay suficientes investigaciones que analicen específicamente cómo pueden desarrollar estrategias efectivas de afrontamiento y resiliencia, esta investigación pretende llenar ese vacío, proporcionando datos y análisis que los educadores y el área psicológica puedan utilizar para mejorar el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes, al mismo tiempo que puede orientar a las autoridades educativas en la implementación de normativas para promover un entorno educativo resiliente y enseñar estrategias de afrontamiento positivas para enfrentar diversos desafíos.

Otro beneficio relevante de este estudio consiste en su capacidad para guiar a la creación de programas de intervención y apoyo psicológico, orientados a fomentar la resiliencia y el bienestar; pues proporcionan las bases necesarias para desarrollar estrategias efectivas que promuevan el afrontamiento adecuado de situaciones difíciles y permitan a las personas superar adversidades de manera exitosa (Heredia, 2023).

En el entorno educativo, ha surgido un mayor interés en evaluar el afrontamiento, debido a la comprensión de la relevancia y significado que tienen estas estrategias de fomentar habilidades en los jóvenes, especialmente teniendo en cuenta las presiones y el creciente nivel de estrés al que se enfrentan en entornos académicos y laborales cada vez más competitivos (Veloso et al., 2010). Realizar esta investigación ofrece múltiples beneficios, desde enriquecer el conocimiento científico hasta fomentar el desarrollo personal.

Tras este panorama se describe como problema de investigación, ¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento y resiliencia que utilizan los adolescentes del nivel secundario de una Institución educativa particular, Chiclayo 2023?, lo cual es relevante para los estudiantes , porque se buscó conocer e investigar cómo los adolescentes enfrentan situaciones difíciles, de esta manera comprender si la motivación interna de resiliencia que poseen cada uno de ellos influye en su toma de decisiones y su estilo de pensamiento , dado que la adolescencia es considerada una de las fases más desafiantes para el desarrollo del ser humano, debido que se caracteriza por diversos cambios emocionales, físicos y sociales, de

esta forma atraviesan diversos desafíos y adversidades de la vida cotidiana, como la presión social, encajar en grupos de pares, la influencia de las plataformas de redes sociales, la búsqueda de identidad, la falta de comunicación familiar, bajo este contexto, si los conflictos no son abordados de manera adecuada y no desarrollan resiliencia para afrontarlos, pueden experimentar problemas de salud mental o dificultades en sus relaciones interpersonales y un bajo rendimiento académico, lo que compromete su bienestar a largo plazo y su disposición para lograr su máximo potencial en la vida adulta (Sarmiento, 2023).

Asimismo, dentro de la I.E privada “Peruano Español” se ha podido identificar bajo observación de docentes y las autoridades pertinentes, que los estudiantes de 5to año de secundaria carecen de técnicas de afrontamiento y resiliencia en relación con las diferentes dificultades, manifestando conductas evitativas, de negación, frustración y enojo, baja autoestima, dependencia, ansiedad y preocupación excesiva, por último muestran desmotivación en diferentes aspectos que se le presenta en el ámbito educativo y familiar, ya que, el cambio de responsabilidades es mayor, por ello, es significativo apoyar a los estudiantes a acrecentar la resiliencia positiva y afrontamiento adecuado por diversos factores; manejo de estrés, autonomía y eficacia, adaptabilidad, mejor rendimiento académico, salud mental y emocional.

Es fundamental comprender los antecedentes y las contribuciones de diversos autores en la investigación de estrategias de afrontamiento y resiliencia, ya que esto permite adquirir un mayor conocimiento sobre estas variables, explorar el trabajo previo realizado por expertos en el campo brinda una base sólida para ampliar el entendimiento y profundizar en el estudio de estos conceptos.

A nivel internacional, se han realizado múltiples investigaciones, que han brindado una visión amplia y enriquecedora en referencia a la resiliencia y las tácticas de afrontamiento desde diversas perspectivas y contextos socioculturales. Un estudio realizado por Jing xu y Xiujun Yang (2023), se propuso investigar cómo la resiliencia de los estudiantes universitarios afecta sus respuestas negativas al estrés durante la pandemia, considerando el papel mediador del estilo de afrontamiento y la respuesta adaptativa positiva con una población de 910 estudiantes universitarios, con una edad promedio de 20.58 años (41.1% hombres y 58.9% mujeres), quienes estudiaban en Shanghai, durante el período de la encuesta, los participantes estaban en aislamiento, a causa de, la crisis sanitaria de la COVID-19, los resultados proporcionaron dos hallazgos; primero la resiliencia, el estilo de

afrontamiento y la capacidad de responder de forma adaptativa y positiva , están todos significativamente relacionados entre sí, estos factores están vinculados a cómo los estudiantes reaccionan negativamente al estrés; segundo la resiliencia no impacta directamente en las reacciones negativas de los estudiantes al estrés, pero sí tiene una influencia indirecta, esto se manifiesta en cómo la RS mejora el enfoque de afrontamiento de los estudiantes y su capacidad para responder de manera positiva.

Del mismo modo, (Morán et al., 2019) en su estudio tuvo como propósito examinar cómo las estrategias de afrontamiento influyen en la resiliencia psicológica en un grupo de 124 adolescentes españoles, evaluando sus métodos de afrontamiento y niveles de resiliencia, los hallazgos revelaron que ciertas estrategias de afrontamiento, tales como el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva, la aceptación del problema y la religión, están vinculadas a niveles más altos de resiliencia, por otro lado, estrategias como la autculpa, la desvinculación y el consumo de drogas están asociadas con puntuaciones más bajas en resiliencia. Se observó que los adolescentes utilizan predominantemente el afrontamiento activo para manejar problemas estresantes, además, de la planificación y el apoyo emocional, no obstante, la auto distracción también se presentó como una táctica frecuentemente empleada.

Asimismo, Flórez et al. (2020) investigó los niveles de capacidad de resiliencia y las estrategias de afrontamiento empleadas por alumnos universitarios impactados por el conflicto armado en Colombia, los resultados apuntan que en su mayoría de los estudiantes presenta un nivel medio de resiliencia, con un 29.2%, seguido de cerca por niveles muy altos y altos, con un 23.3% y 22.3% respectivamente; los niveles bajos y muy bajos de resiliencia presentan porcentajes menores, con un 15.5% y 9.7% respectivamente. Respecto a las tácticas de afrontamiento, los estudiantes tienden a utilizar más frecuentemente la fe en la religión, la resolución de problemas y la reinterpretación positiva, mientras que las estrategias menos empleadas incluyen la espera, la respuesta agresiva, la autonomía, la búsqueda de ayuda profesional, la manifestación de problemas para enfrentar situaciones y la negación. Además, se ha notado que entre todas las (EA), la solución de conflictos, la religión, la búsqueda de apoyo social y la evasión emocional son las más adoptadas en todos los niveles de resiliencia, por contraste, la autonomía, la negación, la manifestación de problemas para manejar situaciones y la respuesta violenta son las estrategias que menos se emplean.

En el contexto global de la crisis por el Covid-19, que ha impactado significativamente en el bienestar y el estado mental de las poblaciones alrededor del mundo, resulta crucial entender cómo los jóvenes han enfrentado estos retos sin precedentes. En este sentido, se realizó una investigación en Pasto, Colombia, con el objetivo de determinar la relación entre los eventos vitales estresantes, las estrategias de afrontamiento y la capacidad de resiliencia en un grupo de adolescentes durante la pandemia de Covid-19. Los resultados concluyen una correlación inversa entre eventos vitales y resiliencia $p=-0,250^{**}$, significa que a mayor cantidad de eventos estresores que experimenten los adolescentes, menor es su resiliencia, asimismo existe correlación directa entre acontecimientos estresantes y ciertas estrategias de afrontamiento siendo las más empleadas las (EA)desadaptativas, como la evitación emocional con un valor de $(p=0,164^*)$, respuesta agresiva $(p=0,228^{**})$, la manifestación de dificultades de afrontamiento $(p=0,254^{**})$, indican que estas correlaciones son estadísticamente significativas, lo que sugiere que a más estrés, un mayor uso de dichas estrategias. En lo que respecta a sucesos críticos estresantes y afrontamiento adaptativo se determinó una relación inversa con las tácticas de solución al problema y la búsqueda de apoyo social $(p=-0,172$ y $p=-0,04)$, lo que sugiere que a mayor estrés, menos probable es que los adolescentes utilicen estas estrategias efectivas, en general, la población juvenil durante la pandemia reveló una relación débil entre (EVE) y (EA) , pero una relación moderada entre resiliencia y estrategias adaptativas como la solución de problemas y búsqueda de respaldo social (Harvey et al.,2021). Esto implica que, aunque el impacto del estrés en la aplicación de tácticas de afrontamiento puede no ser muy fuerte, la capacidad de resiliencia se asocia de manera más notable con el uso de tácticas de afrontamiento positivas.

También, se estudia la resiliencia, el optimismo y el pesimismo, así como las estrategias proactivas de gestión del estrés, en un grupo de 450 alumnos de Ciencias de la Educación de la Universidad de León, en España. Los resultados del estudio realizado por Vizcoso (2019) señala notables discrepancias en resiliencia, optimismo y el uso de ciertas estrategias de afrontamiento entre el sexo femenino y masculino. Además, se descubrió una conexión significativa y favorable entre la resiliencia y tanto el optimismo como el pesimismo, así como con la gran parte de las tácticas de afrontamiento utilizadas. Los resultados también indican que el optimismo y las estrategias de afrontamiento enfocadas en resolver problemas son predictores clave de la resiliencia en estudiantes de Ciencias de la

Educación, por lo tanto, estos hallazgos resultan valiosos para el desarrollo de talleres o esquemas de intervención enfocados en la instrucción de próximos especialistas en docencia, con el propósito de ayudar a los educadores a trabajar y fomentar habilidades efectivas de resiliencia y afrontamiento. Además, se descubrió una conexión significativa y favorable entre la resiliencia y tanto el optimismo como el pesimismo, así como con la gran parte de las tácticas de afrontamiento utilizadas.

En el plano nacional, el estudio de Cuadros (2022), busco explorar la relación entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en alumnos de tercer y cuarto año de secundaria de la Institución Educativa Pública Gerardo Salomón Mejía Saco, en Cañete, durante el año 2021; aplicado a un grupo seleccionado de 80 estudiantes, los resultados determinaron que efectivamente hay una conexión significativa entre la (RS) y las (EA), con una coeficiente (Rho 0,298 y P = valor 0,007) aunque de magnitud baja, lo cual indica que a mayor resiliencia mayor estrategias de afrontamiento, asimismo se identificó correlación positiva, aunque baja, en las dimensiones de perseverancia, satisfacción personal, autoconfianza, sentirse bien solos con referencias a las estrategias de afrontamiento, no obstante, la dimensión de ecuanimidad no mostró relación con las EA; esto refiere que los estudiantes que emplearon estrategias efectivas para responder a las adversidades fueron aquellos que habían desarrollado habilidades de resiliencia, adaptándose y respondiendo positivamente ante los desafíos.

En Huancayo, se buscó explorar la conexión entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en jóvenes pertenecientes a hogares de acogida, con una muestra de 42 adolescentes del género masculino y femenino, con edades comprendidas entre los 12 y 18 años. Los resultados obtenidos demuestran que se encuentra una relación significativa entre las variables estudiadas (EA) y (RS), sin embargo, no se halló una correlación significativa entre la resiliencia y la dimensión de afrontamiento "referencia a otros" aludiendo que buscar apoyo profesional, social o espiritual no está relacionado con la capacidad de manejar y superar situaciones o contextos adversos, en contraste, sí se identificó una relación significativa entre la resiliencia y la dimensión de afrontamiento "solución al problema", lo que sugiere que aquellos que adoptan un enfoque activo para resolver los desafíos tienden a mostrar mayor resiliencia, asimismo no se encontró evidencia de que la habilidad de una persona para enfrentar dificultades está relacionada con el empleo de estrategias de

afrontamiento ineficaces por lo contrario son las estrategias adaptativas las que ayudan hacer frente a los problemas (Valdez y Pomalaza, 2023), se observa que cuando las (EA) son saludables y orientadas a resolver problemas, también incrementa la habilidad de resiliencia.

Se llevó a cabo otro estudio por parte de Garcia y Mariátegui (2020), con el propósito de investigar la conexión entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento en alumnos de secundaria pertenecientes a una Institución Educativa Parroquial de Lima Norte, la muestra consistió en 144 estudiantes de ambos géneros, que se encontraban en los grados de tercero, cuarto y quinto de nivel secundario. Los hallazgos encontraron una relación estadísticamente significativa entre la (RS) y varias (EA) específicas, estas incluyen enfocarse en solucionar el problema, esforzarse y lograr éxito, preocuparse, aliviar la tensión, culparse a sí mismo, ignorar el problema, solicitar ayuda profesional y buscar respaldo espiritual. Además, se identificó una conexión relevante entre la (RS) y el género del individuo ($p=0.005$), sugiriendo que el género puede influir en cómo una persona exhibe resiliencia; la edad mostró una correlación significativa con la estrategia de buscar apoyo espiritual como método de afrontamiento, indicando que este factor puede afectar la tendencia emplear esta estrategia específica.

Rayda (2021) se propuso examinar cómo se relacionan la resiliencia y el estrés académico en estudiantes de secundaria entre 12 y 18 años, del distrito de San Mateo en la Provincia de Huarochirí, Lima, Perú, durante la crisis sanitaria del COVID-19. Los resultados del estudio revelan que estos estudiantes tienen un alto grado de resiliencia y niveles moderados de estrés académico, además, se descubrió una correlación inversa y estadísticamente importante entre la resiliencia y el estrés escolar, así como en las dimensiones específicas de estresores y síntomas, lo que revela que a medida que aumenta la (RS) de los estudiantes, sus niveles de tensión educativa tienden a disminuir, por otro lado, la conexión entre la capacidad de resiliencia y las tácticas de afrontamiento es positiva y relevante, lo que indica que a mayor resiliencia, mejores son las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes.

El estudio de Reyes et al. (2023), tuvo como propósito establecer la conexión entre la resiliencia y el estrés escolar en jóvenes de cuarto y quinto año de secundaria de una institución educativa estatal en Ica, se analizó una muestra de 172 estudiantes de dichos grados en la misma escuela. Los resultados del estudio reveló una correlación negativa débil y estadísticamente insignificante entre la resiliencia y el estrés académico, lo que sugiere que estudiantes con mayor resiliencia tienden a enfrentar niveles bajos de estrés académico, mientras que los que poseen menor resiliencia suelen experimentar mayores niveles de estrés académico, asimismo se encontró una correlación negativa media y significativa entre la resiliencia y la percepción de estresores en estudiantes, sugiriendo que a menor capacidad de resiliencia, mayor percepción de estresores y viceversa, los estudiantes con mayor resiliencia tienden a ver situaciones como la tarea, el tiempo para actividades y la participación en clases, no como estresores, sino como partes normales de su vida académica. Se evidencio una correlación desfavorable moderada entre la (RS) y los síntomas de estrés académico, mostrando que a menor resiliencia, mayores son los síntomas como fatiga y problemas de concentración, y viceversa, del mismo modo se halló correlación positiva y significativa entre la resiliencia y las estrategias de afrontamiento, demostrando que aumentan simultáneamente, estudiantes con alta resiliencia poseen mejores estrategias para manejar el estrés académico comparados con aquellos de baja resiliencia.

En lo que respecta al contexto local en la región Lambayeque, se identificaron varios estudios recientes que han investigado nuestras variables de interés de manera independiente, relacionándolas con otras variables.

Dentro de ellos podemos destacar el estudio realizado por Campos et al.(2022) el cual tuvo como objetivo evaluar las condiciones de vida y las estrategias de afrontamiento positivas en pacientes recuperados de Covid-19, específicamente en una Institución Educativa del norte de Perú durante el año 2022, se analizó una muestra de 92 estudiantes, que incluyó preadolescentes y adolescentes, los resultados muestran correlaciones significativas, todas menores a 0.01, entre las condiciones de vida y las estrategias de afrontamiento positivas en diversas áreas, incluyendo actividad física, salud, estado de ánimo, sentimientos, apoyo social, entorno escolar, tiempo libre y relaciones con amigos, esto sugiere que la forma en que una persona experimenta y gestiona estos aspectos de su vida está estrechamente relacionada con su capacidad para manejar positivamente las

situaciones cotidianas; así mismo, la conexión entre los factores de la resiliencia y el clima social familiar se halló una correlación significativa lo que evidencia que la calidad del clima social familiar está relacionada de forma considerable con diversas dimensiones de la resiliencia en los adolescentes. Cotrina (2021) Las condiciones de vida están íntimamente vinculadas con las tácticas de afrontamiento y a su vez, con la resiliencia.

También, Castañeda (2021) Se centró en identificar las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes de secundaria de una institución educativa en Cayaltí, enfocándose en los estilos de solución al problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo para ello se analizaron a 106 alumnos con edades que comprenden los 12 y 17 años. Los resultados revelaron que la mayoría de los adolescentes predominan en el uso de estrategias de no afrontamiento, las cuales pertenecen al estilo de afrontamiento no productivo.

Respecto a la variable de resiliencia, en la I.E. 27 de Diciembre de Lambayeque se buscó establecer una relación entre clima social familiar y resiliencia en estudiantes de 5° de secundaria, los resultados de la investigación revelaron una conexión sumamente relevante ($p < 0.01$) entre la resiliencia y el clima social familiar en los alumnos; además, en cuanto a las dimensiones de la resiliencia, se observaron niveles altos en autoconfianza (32%), constancia (31%), contenido personal (41%), comodidad en la soledad (31%), y equilibrio emocional (28%). Demostrando que un entorno familiar estable y relaciones interpersonales fuertes son esenciales para mejorar la habilidad de los estudiantes para gestionar el estrés y enfrentar adversidades eficazmente (Ruiz, 2022).

Por otro lado, el estudio realizado por (Cruzado y Herrera, 2021) fue indagar la relación entre el clima social familiar y la resiliencia, considerando el sexo y el grado escolar de adolescentes en tercer y cuarto año de secundaria de un colegio nacional, para ello, se evaluaron 92 estudiantes, y los resultados descubrieron una correlación importante y directa entre los factores estudiados. Al analizar la información por sexo y grado escolar, se observó que el nivel alto de CSF es el más prevalente, seguido por el nivel medio; sin embargo, en el caso de los varones, esta conexión significativa se restringe solo a la dimensión de relaciones interpersonales, de igual forma se encontró una fuerte correlación positiva entre la (RS) y el (CSF), aunque, las dimensiones de perspicacia, proactividad y creatividad no

parecían estar influenciadas por el entorno familiar. En el análisis final, no se halló relación entre las dimensiones de autonomía, orientación a metas y actuación del clima social familiar y todas las dimensiones de la resiliencia.

Asimismo, en un estudio se planteó medir el nivel de resiliencia en estudiantes de una I.E, situada en una zona urbana marginal durante la crisis causada por la pandemia del Covid 19, en la cual, se buscó determinar los grados de habilidad emocional y la autoaceptación, para esto se examinó a un grupo de 143 jóvenes. Los resultados indican que los estudiantes tienen la capacidad de ajustarse positivamente a situaciones difíciles, logrando así fortalecer su habilidad emocional, asimismo, poseen la capacidad para formar su identidad y aceptarse, elementos cruciales para fomentar una autoimagen saludable y positiva hacia la realización de objetivos a largo plazo, lo que les proporciona recursos adecuados para enfrentar su futuro (Cunias y Medina, 2021).

"No obstante, es importante señalar que nuestras variables de correlación fueron estudiadas por última vez por Rojas (2016) quien determinó que no existe una relación significativa entre la Resiliencia (RS) y algunas Estrategias de Afrontamiento (EA), lo que sugiere que estos métodos de afrontamiento no influyen ni mejoran directamente la resiliencia de los estudiantes en situaciones estresantes. Asimismo, la RS presenta una conexión débil con algunas EA, lo que refiere una orientación positiva en la cual un mayor uso de estas estrategias podría estar ligeramente asociado con niveles más altos de resiliencia."

El propósito de esta investigación determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular en Chiclayo durante el año 2023. Para alcanzar este objetivo principal, se plantean varios objetivos específicos, entre ellos, determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la ecuanimidad; identificar cómo estas estrategias se correlacionan con la capacidad de sentirse bien solos; examinar su conexión con la confianza en sí mismos; analizar la relación con la perseverancia; por último, evaluar su impacto en la satisfacción personal, todas estas dimensiones de la resiliencia.

Realizar investigaciones sobre estrategias de afrontamiento y resiliencia proporciona una amplia variedad de ventajas tanto a nivel personal como académico, en primer lugar, contribuye significativamente al avance del conocimiento científico, ya que permite descubrir nuevos aspectos acerca de cómo las personas enfrentan y superan adversidades, este conocimiento adquirido resulta valioso tanto para la Universidad Señor de Sipán como para futuras investigaciones en el campo.

Además, la investigación en este tema nos facilita las herramientas necesarias para comprender y ayudar a las personas en diversas áreas, tales como la psicología clínica, la educación y el trabajo social, estos conocimientos pueden ser aplicados de manera práctica para ayudar a individuos a implementar tácticas saludables de afrontamiento y fortalecer su resiliencia, de esta manera, se contribuye al bienestar de las personas y brindarles el apoyo necesario.

La hipótesis general planteada implica que hay una relación favorable entre la implementación de estrategias de afrontamiento y la resiliencia en adolescentes que han experimentado eventos adversos importantes.

II. MATERIALES Y MÉTODO

Diseño

Según Sánchez et al. (2018), es de enfoque cuantitativo-básico, ya que busca complementar conocimientos sobre la problemática identificada a partir de información recopilada con instrumentos de medición, además se considera observacional transversal y correlacional, porque la información recogida no será manipulada, obtenida en un único momento con el propósito de identificar la relación entre las variables.

Población y muestra

La investigación se realizó en el colegio particular Peruano Español de Chiclayo, Perú, la población total incluyó a 175 estudiantes matriculados en cinco aulas del 5to año de secundaria, específicamente jóvenes de 16 y 17 años. Se aplicó un método no probabilístico para seleccionar la muestra, considerando aquellos estudiantes que aceptaron participar en la encuesta, excluyendo a aquellos que no cumplían con los criterios de edad, que no completaron todas las preguntas del cuestionario, que no estaban matriculados, que no dieron su consentimiento para participar y aquellos que no respondieron el cuestionario de manera seria, después de aplicar estos criterios, la muestra final quedó conformada por 170 participantes.

Técnicas e instrumentos

Se empleó la técnica de sondeo, fundamental para administrar los cuestionarios y recopilar los datos correspondientes a cada una de las variables.

Se aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) creada en 1993 por Frydenberg y Lewis, con la finalidad de conocer los diversos estilos de afrontamiento que emplean los adolescentes para enfrentar situaciones de estrés y las adversidades del día a día. Sin embargo, utilizaremos la adaptación peruana que fue realizada por la autora Beatriz Canessa, adaptándola en el 2002, la cual muestra una consistencia interna, que se expresa en coeficiente entre .62 y .87 con una validez de tipo constructo. Consta de con 80 indicadores que se califica con tipo Likert de 5 puntos (A: Nunca lo hago, B: Lo hago raras veces, C: Lo hago algunas veces, D: Lo hago a menudo, E: Lo hago con mucha frecuencia). Se ha determinado que, dependiendo del problema a abordar, la aplicación de este instrumento se realizará de forma colectiva a los adolescentes, y se estima que tomará aproximadamente de 25 a 30 minutos.

Se aplicó la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, desarrollada en 1993 con el propósito de evaluar el nivel de resiliencia en las personas, teniendo en cuenta la adaptación peruana por Novella en 2002. Se compone de 25 ítems que exploran diversos aspectos de la resiliencia con 5 dimensiones, como (ecuanimidad, sentirse bien solos, confianza en sí mismo, perseverancia y satisfacción). Cada ítem se califica en una escala de respuesta tipo Likert en la que se puntúa del 1 hasta 7, del 1 al 3 es desacuerdo, el 4 es dudoso, del 5 al 7 es totalmente de acuerdo, puede ser administrada colectivamente o individualmente, que consta de una duración de 10 a 20 minutos, aplicándose en adolescentes y adultos. En relación a la confiabilidad de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young, diversos estudios de validación han demostrado que posee una sólida consistencia interna. Los coeficientes alfa de Cronbach reportados en estos estudios han variado entre 0.85 y 0.95, lo que indica una alta confiabilidad de la escala.

Para la validez de contenido se sometió a criterio de jueces cada una de las pruebas, determinando que los ítems contaron con la adecuada pertinencia, claridad y coherencia, obteniendo mediante la V de Aiken valores promedio superiores a 0.90. Además, se aplicó una prueba piloto a un total de 30 participantes, alcanzando mediante el alfa de Cronbach valores superiores a 0.80 para cada dimensión y variable.

Procedimiento

Se buscó obtener el consentimiento de la Institución Peruano Español para realizar la recopilación de información, se realizó de forma directa, mediante el contacto presencial con los participantes del estudio, a cada participante se les proporcionaron cuestionarios para resolver, también se utilizó la observación para evaluar cómo los estudiantes se desenvuelven durante la evaluación, todos los datos recopilados se registraron en una base de datos de Microsoft Excel, versión 2019. Esta base de datos incluyó las respuestas proporcionadas por cada individuo, así como los puntajes obtenidos en función de sus respuestas.

Análisis de datos

Se exportó la base de datos al programa SPSS donde se realizó la prueba de normalidad la cual permitió determinar que los datos presentaron distribución no normal por lo cual se seleccionó un estadístico no paramétrico como Spearman, para medir las variables. Luego de ello, se generaron tablas y figuras, y se calcularon las frecuencias y los porcentajes correspondientes a cada tabla.

Aspectos éticos

Se tuvo en cuenta cada etapa de la actividad de investigación éticamente guiada por los principios definidos en los Artículos cinco y seis del Código de Ética en Investigación de la USS S.A.C (2023), teniendo en cuenta que se respetará la confiabilidad de los participantes y que los estudiantes no serán amenazados ni coaccionados, para que de esta manera puedan participar adecuadamente, los datos serán utilizados específicamente para la presente investigación, no será utilizado para otros fines, de modo que no habrá alteración de información.

Se tomó en consideración las políticas éticas relacionadas con la legalidad y la moralidad para asegurar el bienestar de los participantes involucrados en la investigación siguiendo la información registrada en el reporte Belmont y la declaración de Helsinki, estas directrices abarcan los métodos y técnicas utilizados en el estudio, con el objetivo de garantizar la validez y confiabilidad internacional de la investigación de manera científica.

Del mismo modo, se consideraron los preceptos éticos profesionales establecidos por el Colegio de Psicólogos del Perú (2017). Estas reglas enfatizan la importancia de evitar el plagio y cualquier forma de falsificación que pueda perjudicar la integridad de la investigación. Asimismo, se tuvieron en cuenta las consideraciones mencionadas en el capítulo III del estudio, donde se establece que todo psicólogo debe respetar las normativas correspondientes. En el artículo 24 de estas normas se resalta la necesidad de facilitar información clara a los involucrados de la investigación, quienes tienen el derecho de decidir de manera voluntaria si desean participar o retirarse del estudio.

III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

1. Resultados

Tabla 1

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023.

	Resiliencia	
	Rho	Sig.
Estilo dirigido a la resolución de problemas	.170	.026*
Estilo dirigido a la relación con los demás	.146	.057
Estilo improductivo	-.263	.001**

Nota. * $p < .05$: correlación significativa; ** $p < .01$: correlación altamente significativa

Interpretación:

En la tabla 1 se observa el análisis inferencial realizado con el estadístico Spearman para la relación de resiliencia con los estilos de afrontamiento, encontrando un valor de $-.263$ y $p = .001$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, ante menores manifestaciones de resiliencia se hará mayor uso de estilo improductivo de afrontamiento. Además, se encontró un valor de $.170$ y $p = .026$ para la relación con estilo dirigido a la resolución de problemas lo cual evidencia correlación directa y significativa entre las variables, es decir, a mayor resiliencia predominará el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas.

Tabla 2

Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión ecuanimidad de resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023.

	Ecuanimidad	
	Rho	Sig.
Estilo dirigido a la resolución de problemas	.123	.111
Estilo dirigido a la relación con los demás	.111	.151
Estilo improductivo	-.291	.000**

Nota. * $p < .05$: correlación significativa; ** $p < .01$: correlación altamente significativa

Interpretación:

En la tabla 2 se observa el análisis inferencial realizado con el estadístico Spearman para la relación de la dimensión ecuanimidad de resiliencia con los estilos de afrontamiento, encontrando un valor de $-.291$ y $p = .000$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, ante menor capacidad de mantener la calma y el equilibrio emocional frente a desafíos y adversidades se hará mayor uso de estilo improductivo de afrontamiento

Tabla 3

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión sentirse bien solos de resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023.

	Sentirse bien solos	
	Rho	Sig.
Estilo dirigido a la resolución de problemas	.106	.169
Estilo dirigido a la relación con los demás	.083	.283
Estilo improductivo	-.212	.005**

Nota. * $p < .05$: correlación significativa; ** $p < .01$: correlación altamente significativa

Interpretación:

En la tabla 3 se observa el análisis inferencial realizado con el estadístico Spearman para la relación de la dimensión sentirse bien solo de resiliencia con los estilos de afrontamiento, encontrando un valor de $-.212$ y $p = .005$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, no contar con la capacidad para mantener un estado emocional positivo y saludable cuando se está solo, se asocia con el uso de afrontamiento de estilo improductivo.

Tabla 4

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión confianza en sí mismos de resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023.

	Confianza en sí mismos	
	Rho	Sig.
Estilo dirigido a la resolución de problemas	.164	.033*
Estilo dirigido a la relación con los demás	.167	.030*
Estilo improductivo	-.293	.000**

Nota. * $p < .05$: correlación significativa; ** $p < .01$: correlación altamente significativa

Interpretación:

En la tabla 4 se observa el análisis inferencial realizado con el estadístico Spearman para la relación de la dimensión confianza en sí mismo de resiliencia con los estilos de afrontamiento, encontrando un valor de $-.293$ y $p = .000$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, el no contar con la capacidad de tener fe en las propias habilidades, fortalezas y decisiones genera un afrontamiento de estilo improductivo. Además, se encontró un valor de $.164$ y $p = .033$ para la relación con estilo dirigido a resolver el problema lo cual evidencia correlación directa y significativa entre las variables, es decir, a mayor confianza en las propias capacidades existirá mayor predisposición para afrontar situaciones actuando de manera dirigida a la resolución de problemas. Por otra parte, se halló un valor de $.167$ y $p = .030$ para la relación con estilo dirigido a la relación con los demás lo cual evidencia correlación directa y significativa entre las variables.

Tabla 5

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión perseverancia de resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023.

	Perseverancia	
	Rho	Sig.
Estilo dirigido a la resolución de problemas	.139	.071
Estilo dirigido a la relación con los demás	.086	.266
Estilo improductivo	-.255	.001**

Nota. * $p < .05$: correlación significativa; ** $p < .01$: correlación altamente significativa

Interpretación:

En la tabla 5 se observa el análisis inferencial realizado con el estadístico Spearman para la relación de la dimensión perseverancia de resiliencia con los estilos de afrontamiento, encontrando un valor de $-.255$ y $p = .001$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, no contar con la habilidad para mantener un esfuerzo constante y firme frente a las dificultades, se asocia con el uso de afrontamiento de estilo improductivo.

Tabla 6

Correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión satisfacción de resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023.

	Satisfacción	
	Rho	Sig.
Estilo dirigido a la resolución de problemas	.097	.208
Estilo dirigido a la relación con los demás	.111	.148
Estilo improductivo	-.230	.003**

Nota. * $p < .05$: correlación significativa; ** $p < .01$: correlación altamente significativa

Interpretación:

En la tabla 6 se observa el análisis inferencial realizado con el estadístico Spearman para la relación de la dimensión satisfacción de resiliencia con los estilos de afrontamiento, encontrando un valor de -0.230 y $p = 0.003$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, no contar con la capacidad para encontrar contenido y gratificación en medio de circunstancias desafiantes, se asocia con el uso de afrontamiento de estilo improductivo.

2. Discusión

Se propuso como objetivo general determinar la correlación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023, encontrando un valor de $-.263$ y $p=.001$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, ante menores manifestaciones de resiliencia existirá una tendencia a recurrir a métodos ineficaces, evitación excesiva o la negación de la realidad en lugar de abordar de manera activa los desafíos que enfrenta.

Los resultados coinciden con lo hallado por Valdez y Pomalaza (2023), quienes determinaron que la capacidad de resiliencia que poseen las personas para superar las adversidades no está influenciada por el uso de estrategias desadaptativas, por lo contrario, es el afrontamiento saludable lo que fomenta la resiliencia. Castañeda (2021) también coincidió con el resultado, al encontrar que en el distrito de Cayaltí, un gran porcentaje de adolescentes suelen recurrir al uso de estrategias de afrontamiento improductivo.

Además, se encontró un valor de $.170$ y $p=.026$ para la relación con estilo dirigido a la resolución de problemas lo cual evidencia correlación directa y significativa entre las variables, es decir, a mayores manifestaciones resilientes predominará el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas evidenciando el uso de estrategias y enfoques centrados activamente en abordar y solucionar las dificultades, estos hallazgos coinciden con lo encontrado por Viscozo (2019) quien determinó que el afrontamiento activo enfocado a resolver el problema son predictores clave de resiliencia.

Se buscó la correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión ecuanimidad de resiliencia, encontrando un valor de $-.291$ y $p=.000$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, ante menor capacidad de mantener la calma y el equilibrio emocional frente a desafíos y adversidades se hará mayor uso de estilo improductivo de afrontamiento.

Esto sugiere que las personas que tienen dificultades para mantener la serenidad y la estabilidad emocional en situaciones desafiantes son más propensas a recurrir a estrategias de afrontamiento que no son efectivas o que podrían ser contraproducentes, esto podría incluir respuestas impulsivas, evasivas o destructivas en lugar de enfoques más adaptativos y positivos. Puede tener implicaciones importantes en el área de la psicología y la salud mental, ya que señala la importancia de fortalecer la capacidad de mantener la ecuanimidad

emocional como una estrategia para mejorar la resiliencia y fomentar el uso de estrategias de afrontamiento más efectivas frente a los desafíos de la vida (Cabanyes, 2010).

Se determinó la correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión sentirse bien solos de resiliencia, encontrando un valor de $-.212$ y $p=.005$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, no contar con la capacidad para mantener un estado emocional positivo y saludable cuando se está solo, se asocia con el uso de afrontamiento de estilo improductivo.

Este hallazgo sugiere que las personas que tienen dificultades para experimentar un bienestar emocional positivo cuando están solas son más propensas a recurrir a estrategias de afrontamiento que no son efectivas o que podrían ser contraproducentes, tal como mencionan Villasana et al. (2017) es posible que, al no contar con la capacidad de disfrutar de la propia compañía o manejar eficazmente la soledad, se busquen mecanismos de afrontamiento menos saludables, como la evitación, la rumiación negativa o la búsqueda de distracciones poco constructivas. Resulta relevante en el contexto del bienestar mental y psicológico, ya que destaca la importancia de cultivar la capacidad de sentirse bien solos como un componente clave de la resiliencia.

Se identificó la correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión confianza en sí mismos de resiliencia, encontrando un valor de $-.293$ y $p=.000$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, el no contar con la capacidad de tener fe en las propias habilidades, fortalezas y decisiones genera un afrontamiento de estilo improductivo.

Conceptualmente, este hallazgo resalta la importancia de la confianza en sí mismos como un factor clave en la resiliencia psicológica, debido a que su ausencia puede afectar negativamente la habilidad de enfrentarse eficazmente a las adversidades, ya que, la falta de creencia en las propias capacidades puede limitar la búsqueda de soluciones positivas y proactivas, mientras que en términos prácticos, fortalecer la confianza en sí mismos podría ser una estrategia relevante en intervenciones psicológicas y programas de desarrollo personal para mejorar la resiliencia y promover el uso de estrategias de afrontamiento más efectivas (Collaredo et al., 2007).

Además, se encontró un valor de .164 y $p=.033$ para la relación con estilo dirigido a la resolución de problemas lo cual evidencia correlación directa y significativa entre las variables, es decir, a mayor confianza en las propias capacidades existirá mayor predisposición para afrontar situaciones actuando de manera dirigida a la resolución de problemas, lo cual puede evidenciarse en situaciones adversas que representen un desafío ya sea en el ámbito personal, social o escolar.

Teóricamente este hallazgo destaca la relación positiva entre la confianza en sí mismos y la capacidad para enfrentar desafíos de manera constructiva, de acuerdo con lo señalado por Cejudo et al. (2020) la confianza en uno mismo actúa como un factor motivador y potenciador que impulsa a las personas a abordar los problemas de manera efectiva, en lugar de adoptar estrategias de evitación o desesperanza, a nivel práctico, sugiere que fortalecer la confianza en sí mismos puede ser una estrategia valiosa en intervenciones destinadas a mejorar la resiliencia y promover estilos de afrontamiento más eficaces, especialmente aquellos enfocados hacia la resolución de problemas.

Por otra parte, se halló un valor de .167 y $p=.030$ para la relación con estilo dirigido a la relación con los demás lo cual evidencia correlación directa y significativa entre las variables, esto sugiere que hay una correlación directa entre el estilo de afrontamiento centrado en la resolución de problemas y la calidad de las relaciones con los demás. En otras palabras, a medida que aumenta la tendencia hacia un estilo de afrontamiento que busca activamente resolver problemas, también se observa un incremento significativo en la calidad de las relaciones interpersonales, tal como mencionan Colloredo et al. (2007) algunas estrategias comunes de afrontamiento son el apoyo social emocional se refiere a la búsqueda de comprensión, simpatía y apoyo moral por parte de otros individuos.

Se estableció la correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión perseverancia de resiliencia, encontrando un valor de $-.255$ y $p=.001$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, no contar con la habilidad para mantener un esfuerzo constante y firme frente a las dificultades, se asocia con el uso de afrontamiento de estilo improductivo, el cual señala que una persona recurre a métodos ineficaces, evitación excesiva o la negación de la realidad en lugar de abordar de manera activa los desafíos que enfrenta.

Este hallazgo destaca la importancia de la perseverancia como un componente clave de la resiliencia. La capacidad de mantener un esfuerzo constante y firme ante las dificultades es esencial para superar adversidades y afrontar los desafíos de manera efectiva, por otro lado, la falta de perseverancia puede llevar a la adopción de estrategias de afrontamiento que no son constructivas y que pueden prolongar o exacerbar las dificultades. Desde una perspectiva práctica, este hallazgo sugiere que fortalecer la dimensión de perseverancia puede ser beneficioso en intervenciones destinadas a mejorar la resiliencia, de modo que fomentar la habilidad para enfrentar los desafíos con persistencia puede ayudar a los sujetos a emplear el uso de estrategias de afrontamiento más efectivas y adaptativas.

Se halló la correlación entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión satisfacción de resiliencia, encontrando un valor de -0.230 y $p=0.003$ para la relación con el estilo improductivo lo cual evidencia correlación inversa y altamente significativa entre las variables, es decir, no contar con la capacidad para encontrar contenido y gratificación en medio de circunstancias desafiantes, se asocia con el uso de afrontamiento de estilo improductivo, tal como indican Cejudo et al. (2016) a medida que la resiliencia de una persona aumenta, tiende a disminuir la propensión a utilizar estilos de afrontamiento que no contribuyen de manera efectiva a la superación de desafíos.

Este hallazgo sugiere que la falta de capacidad para encontrar contenido y gratificación en medio de circunstancias desafiantes (dimensión de satisfacción de resiliencia) está asociada con el uso de estrategias de afrontamiento consideradas improductivas, estas estrategias improductivas pueden incluir métodos que no contribuyen de manera efectiva a la superación de los desafíos, como la evitación excesiva, la negación de la realidad o respuestas emocionales desadaptativas. La conexión entre la satisfacción y las estrategias de afrontamiento es fundamental para comprender cómo las personas enfrentan situaciones difíciles, además, el hallazgo respalda la idea de que a medida que la resiliencia de una persona aumenta, es decir, su capacidad para adaptarse y recuperarse de las adversidades, la propensión a utilizar estrategias de afrontamiento ineficaces tiende a disminuir (Cicchetti, 2010).

IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

1. Conclusiones

Se halló correlación inversa y altamente significativa entre resiliencia y el estilo de afrontamiento improductivo, es decir, ante menores manifestaciones de resiliencia un mayor empleo de estrategias de afrontamiento.

Se encontró correlación inversa entre la dimensión ecuanimidad de resiliencia y el afrontamiento improductivo, es decir, ante menores indicadores de ecuanimidad se utilizarán mayores estrategias de afrontamiento improductivo.

Se identificó correlación inversa entre la dimensión sentirse bien solo de resiliencia y el estilo de afrontamiento improductivo, es decir, menores indicadores en la dimensión sentirse bien solo se asocia a mayor uso de estrategias de afrontamiento improductivo.

Se determinó correlación inversa entre la dimensión confianza en sí mismo de resiliencia y el estilo de afrontamiento improductivo, además, correlación positiva con los estilos dirigidos a la resolución del problema y dirigidos a la relación con los demás, por tanto, menores puntuaciones en la dimensión confianza en sí mismo indican mayor uso estrategias de afrontamiento improductivas; por otra parte, mayores puntuaciones en dicha dimensión se relacionan con mayor uso de estrategias de resolución del problema.

Se logró observar correlación inversa entre la dimensión perseverancia de resiliencia y el estilo de afrontamiento improductivo, por tanto, mayores manifestaciones de perseverancia se relacionan con menor uso de estrategias de afrontamiento de estilo improductivo.

Se consiguió correlación inversa entre la dimensión satisfacción de resiliencia y el estilo de afrontamiento improductivo, por lo cual, menores indicadores en la dimensión satisfacción se vinculan con mayor uso de estrategias de estilo improductivo.

2. Recomendaciones

Implementar estrategias personales, sociales y cognitivas para fortalecer la resiliencia y desarrollar habilidades de afrontamiento más efectivas.

Incorporar técnicas de entrenamiento en mindfulness y gestión emocional para fortalecer la ecuanimidad emocional y reducir el afrontamiento improductivo.

Fomentar la autoaceptación y la satisfacción interna para reducir el afrontamiento improductivo y promover el bienestar en la soledad.

Desarrollar programas que fortalezcan la confianza en sí mismo y promuevan la adopción de estilos de afrontamiento positivos, enfocados en resolver el problema y en las relaciones interpersonales.

Implementar intervenciones que fortalezcan la perseverancia y la capacidad de afrontar desafíos a largo plazo, contribuyendo a reducir la inclinación hacia el afrontamiento improductivo.

Enfocarse en intervenciones que promuevan la satisfacción interna y el aprecio por la vida, cultivando una mentalidad positiva que contribuya a disminuir la inclinación hacia estrategias improductivas de afrontamiento.

Referencias

- Callupe, L., Mamani, E. y Carranza, R. (2022). *Funcionamiento familiar y afrontamiento resiliente en padres de familia peruanos: estudio realizado durante la pandemia COVID-19. Propósitos y Representaciones*, 10(2). <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/1419>
- Cabanyes, J. (2010). *Resiliencia una aproximación al concepto. Revista de psiquiatría y salud mental*. Volume (3), Issue 4, Pages 145-151. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1888989110000741?via%3Dihub>
- Campos, W., Monteza, R., Purisaca, M., Aguinaga, S., Hernandez, R., Bravo, Y., Calle, X. (2022). *Condiciones de vida y medidas de afrontamiento positivas en pacientes Covid 19. Perú*. https://www.researchgate.net/publication/367337551_Condiciones_de_vida_y_medidas_de_afrontamiento_positivas_en_pacientes_Covid-19
- Castañeda, J. (2021). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa de Cayaltí. Perú, Lambayeque: [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología]*. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/10252>
- Cejudo, J., López, M. y Rubio, J. (2016). *Inteligencia emocional y resiliencia: su influencia en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Anuario de Psicología*, - Volume (46), <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0066512616300071>
- Cicchetti, D. (2010). *Resilience under conditions of extreme stress: A multilevel perspective*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2948722/>
- Cotrina, A. (2021). *Influencia de la resiliencia sobre las estrategias de afrontamiento en administrativos de una clínica durante la pandemia por Covid-19. Perú, Lima: [Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología]*. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1847af92-7271-4dae-be83-cb013ca4bc05/content>

- Colegio de psicólogos del Perú .(2017). *Código de ética y deontología*. Adaptado en el estatus nacional y a la ley N°30702 del 21 de diciembre de 2017.https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Colloredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). *Descripción De Los Estilos De Afrontamiento En Hombres Y Mujeres Ante La Situación De Desplazamiento*. 1, 125-156. <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Cuadros, M.(2022).*Resiliencia y estrategia de afrontamiento en estudiantes del séptimo ciclo de la Institución Educativa Pública, Gerardo Salomón Mejía Saco, Cañete, 2021*. Perú: Lima. [Tesis para optar el grado académico de maestría en psicología]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/134697>
- Cunias, M. y Medina, I.(2021).*Resiliencia en estudiantes adolescentes de una institución educativa de una zona urbano-marginal durante el covid-19*. Perú, Chiclayo: UCV HACER Revista de Investigación Cultura. Volumen (10), Número 1. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/ucv-hacer/article/view/575>
- Cruzado, J. y Herrera, J.(2021).*Clima social familiar y resiliencia en los adolescentes de 3er y 4to año de secundaria de una institución educativa estatal, Lambayeque 2021*.Perú, Lambayeque: [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología]. <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9865>
- Frydenberg, E. (2008). *Adolescent Coping: Advances in Theory Research and Practice*. New York: Routledge. <https://www.taylorfrancis.com/books/mono/10.4324/9780203938706/adolescent-coping-erica-frydenberg>
- Flórez, L., López, J y Vílchez,R.(Julio 2020).*Niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento: reto de las instituciones de educación superior*. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 23(3), 35- 47. https://www.researchgate.net/publication/351040593_Niveles_de_resiliencia_y_estrategias_de_afrontamiento_reto_de_las_instituciones_de_educacion_superior

- García, D. y Mariátegui, M.(2020).*Resiliencia y afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Parroquial de Lima Norte*. Perú, Lima:[Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología]. <https://repositorio.ucss.edu.pe/handle/20.500.14095/806?locale-attribute=es>
- García, J., Valiente, R., Sandín, B., Ehrenreich, J. y Chorot, P. (2020). *Los efectos de un programa de prevención de la ansiedad y la depresión para adolescentes en variables educativas y de bienestar*. Revista. Psicodidáct. 2020;25:143–149. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.05.001>
- García,N., Senar,F.,M.,Ros,A. y Filella,G. (2023).*¿La consciencia emocional conduce a la resiliencia? Diferencias en función del sexo en la adolescencia*. Revista de Psicodidáctica. Volume (28). <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1136103423000096>
- González, R., Montoya, I.,Casullo, M. y Bernabéu,J.(2002). *Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. Artículo Psicothema, Asturias, v. 14, n.2, p.363-368.<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/8028>
- Harvey, J., Arteaga, K. , Córdoba, K. y Obando, L. (2021). *Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia*. Psicogente 24(46), 1-17. <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4789>
- Heredía, M. (2023). *Programa de formación de habilidad de la resiliencia para el rendimiento académico en estudiantes de 3er año de educación secundaria*. Chiclayo, Perú: [Para optar grado académico de maestría en ciencia de la educación con mención en gestión educativa]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/11521>
- Jing xu & Xiujun Yang.(2023).The influence of resilience on stress reaction of college students during COVID-19: the mediating role of coping style and positive adaptive response[La influencia de la resiliencia en la reacción al estrés de los estudiantes universitarios durante el COVID-19: el papel mediador del estilo de afrontamiento y la respuesta adaptativa positiva].Volumen(43). <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04214-4>

- Ministerio de salud. (2020). *La salud mental de niñas y niños y adolescentes en el contexto de la covid-19*. Lima, Perú. <https://www.unicef.org/peru/media/10616/file/Salud%20menta%20en%20contexto%20COVID19.pdf>
- Morán,M., Menezes,E. y Socorro,M.(2019).*Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos*. España: Revista INFAD.<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1697>
- Organización Mundial de la Salud y Organización Panamericana de la Salud. (1 de septiembre de 2020). *Resiliencia en tiempos de pandemia*. Paho.org. <https://www.paho.org/es/documentos/resiliencia-tiempos-pandemia>
- Rayda, S.(2021).*Resiliencia y estrés académico en estudiantes de secundaria del distrito de San Mateo- Huarochirí en tiempos de pandemia del covid-19*.Perú, Lima:[Tesis para optar el título profesional de psicología]. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2234>
- Reyes,P., Romero,S. y Salazar, V.(2023).*Resiliencia y estrés académico en estudiantes de cuarto y quinto año del nivel secundario de una institución educativa estatal - Ica, 2022*.Perú. [Tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología].<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13351>
- Ruiz.L.(2022). *Clima social familiar y resiliencia en estudiantes de secundaria de la institución educativa 27 de Diciembre de Lambayeque*. Perú, Chiclayo: [Tesis para optar el grado académico de maestría en psicología].<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/79573>
- Rojas, Y.(2016).*Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de una Institución Educativa Secundaria Chiclayo-2016*. Perú, Pimentel: [Tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología]. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3241>

- Sarmiento, A. (2023). Parentalidad, adolescencia y problemas sociales: Revisión bibliográfica [Parenthood, adolescence and social problems: Literatura review]. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 4404–4414. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.908>
- Sánchez, H., Reyes, C. & Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanista*. <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf>
- Serrano, M., Reynoso, H., García, J. y Méndez, M. (2023). *Estrategias de Afrontamiento al Estrés que Conducen a la Resiliencia en los Residentes de Medicina Familiar Adscritos a las UMF 47, 53 y 56 de León, Guanajuato en el Año 2023*. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(6), 4343-4356. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i6.8996
- Toro, M. y Chávez, J. (2017). *Adolescentes: el estudio de la resiliencia en un contexto escolarizado*. *Congreso nacional de investigación educativa*. <https://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v14/doc/2592.pdf>
- Universidad señor de Sipán. (2023). *Resolución de directorio n° 053-2023/pd-USS*. <https://www.uss.edu.pe/uss/TransparenciaDoc/RegInvestigacion/C%C3%B3digo%20de%20C3%89tica.pdf>
- Valdez, D. y Pomalaza, M. (2023). *Afrontamiento y resiliencia en adolescentes de centros de atención residencial de Huancayo 2022*. Perú, Huancayo: Universidad continental. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/13337/1/IV_FHU_501_TE_Valdez_Pomalaza_2023.pdf
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., & Villegas, F. (2010). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes*. *Fractal: Revista de Psicología*, 22(1), 23-34. <https://doi.org/10.1590/S1984-02922010000100003>

- Villada,L., y Montoya, L. (2022). *Estrategias de afrontamiento ante el fenómeno del cutting (autolesiones) en adolescentes, una revisión documental*.Programa de psicología.http://uniminuto-dspace.scimago.es:8080/bitstream/10656/17912/1/TP_DuqueLaura-MontoyaLina_2022.pdf
- Villasana, M.,Tapia,J. y Ruiz,M. (2017). *Procesos de afrontamiento y factores de personalidad como predictores de la resiliencia en adolescentes: validación de un modelo estructural*. España, Madrid: Revista de Psicodidáctica, 22(2), 93-101 ISSN: 1136-1034 eISSN: 2254-4372. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-psicodidactica-243-articulo-procesos-afrontamiento-factores-personalidad-como-S1136103417301004>
- Vizoso,C.(Mayo 2019).*Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en estudiantes de Ciencias de la Educación*. España: Universidad de León. <https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7545/2280-8300-1-PB.pdf;jsessionid=C09780E47FFF1344BE49944BBB0E7258?sequence=1>
- Wagnild, G. y Young, H. (1993). *Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale*. Journal of Nursing Measurement. 1(2). 165 – 177.<https://typeset.io/pdf/development-and-psychometric-evaluation-of-the-resilience-2omx5awxo4.pdf>


ANEXO 02: ACTA DE REVISIÓN DE SIMILITUD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo **Merino Hidalgo Darwin Richard** docente del curso de **Investigación** del Programa de Estudios de **Psicología** y revisor de la investigación de las estudiantes, **Diaz Guevara Marisol, Mauriola Acha Leonela Fiorela**, titulada:

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA I.E. PARTICULAR DE CHICLAYO, 2023

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del **15 %**, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN. Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos y de investigación en la Universidad Señor de Sipán S.A.C., aprobada mediante Resolución de Directorio **N° 0595-2023/FADHU-USS**.

En virtud de lo antes mencionado, firma:



Merino Hidalgo Darwin Richard	18143841	
-------------------------------	----------	---

Pimentel, 17 de diciembre de 2023.

ANEXO 03: ACTA DE APROBACIÓN DEL ASESOR

Yo Merino Hidalgo Darwin Richard quien suscribe como asesor designado mediante Resolución de Facultad N° **0463-2024/FCS-USS**, del proyecto de investigación titulado **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE UNA I.E. PARTICULAR DE CHICLAYO, 2023** , desarrollado por las estudiantes: **Diaz Guevara Marisol, Mauriola Acha Leonela Fiorela**, del programa de estudios de **Psicología**, acreditó haber revisado, realizado observaciones y recomendaciones pertinentes, encontrándose expedito para su revisión por parte del docente del curso.

En virtud de lo antes mencionado, firman:

<p>MG. Merino Hidalgo Darwin Richard (Asesor)</p>	<p>18143841</p>	
<p>Diaz Guevara Marisol (Autora)</p>	<p>73274930</p>	
<p>Mauriola Acha Leonela Fiorela (Autora)</p>	<p>75620112</p>	

Pimentel, 17 de diciembre de 2023.

ANEXO 04: INSTRUMENTOS

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

Instrucciones:

Responde de manera sincera y elige una opción y marca con una X por cada una de las preguntas y al terminar el cuestionario verifique si está marcado cada una de ellas. No hay respuestas buenas ni malas.

Guiarse de la siguiente tabla:

Nunca lo hago	A
Lo hago rara vez	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

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

14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A	B	C	D	E
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A	B	C	D	E
16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D	E
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19	Practico un deporte	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarse mutuamente	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24	Llamó a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29	Organizó un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E

37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlo en cuenta	A	B	C	D	E
40	Trabajé intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42	Empiezo, o si ya existe, mejoró la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por sí sólo	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E

63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aislé para poder evitarlos	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas, evité que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mi	A	B	C	D	E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71	Hablé acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

ESCALA DE RESILIENCIA DE WAGNILD Y YOUNG

Instrucciones:

Responde de manera sincera y elige una opción marcando con una X por cada una de las preguntas y al terminar el cuestionario verifique si está marcado cada una de ellas, de acuerdo a la siguiente clasificación:

TD	Totalmente de acuerdo
MD	Muy en desacuerdo
ED	En desacuerdo
NDNA	Ni en desacuerdo ni de acuerdo
DA	De acuerdo
MA	Muy de acuerdo
TA	Totalemente de acuerdo

N	ÍTEMS	EN DESACUERDO			NI EN DESACUERDO NI DE ACUERDO	DE ACUERDO		
		TD	MD	ED	NDNA	DA	MA	TA
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 orgulloso de haber logrado cosas en mi vida.							
7	Usualmente veo las cosas a largo plazo.							

8	Soy amigo de mi mismo.							
9	Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo							
10	Soy decidido(a)							
11	Rara vez me pregunto cuál es la finalidad de todo.							
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 reírme.							
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.							
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer							
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.							

ANEXO 05: V DE AIKEN

Evidencia de validez de contenido de la Escala de afrontamiento para adolescentes

ITEMS	Claridad	Relevancia	Coherencia	ITEMS	Claridad	Relevancia	Coherencia
	IAA	IAA	IAA		IAA	IAA	IAA
1	1.00	1.00	1.00	41	1.00	1.00	1.00
2	0.90	1.00	1.00	42	0.90	1.00	1.00
3	1.00	0.86	1.00	43	1.00	0.86	1.00
4	1.00	1.00	1.00	44	1.00	1.00	1.00
5	1.00	1.00	1.00	45	1.00	1.00	1.00
6	1.00	0.93	1.00	46	1.00	0.93	1.00
7	1.00	1.00	0.93	47	1.00	1.00	0.93
8	1.00	0.90	1.00	48	1.00	0.90	1.00
9	0.86	1.00	1.00	49	0.86	1.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00	50	1.00	1.00	1.00
11	0.90	1.00	1.00	51	0.90	1.00	1.00
12	1.00	0.86	1.00	52	1.00	0.86	1.00
13	1.00	1.00	1.00	53	1.00	1.00	1.00
14	1.00	1.00	1.00	54	1.00	1.00	1.00
15	1.00	0.93	1.00	55	1.00	0.93	1.00
16	1.00	1.00	0.93	56	1.00	1.00	1.00
17	1.00	0.90	1.00	57	0.90	1.00	1.00
18	0.86	1.00	1.00	58	1.00	0.86	1.00
19	1.00	1.00	1.00	59	1.00	1.00	1.00
20	0.90	1.00	1.00	60	1.00	1.00	1.00
21	1.00	0.86	1.00	61	1.00	0.93	1.00
22	1.00	1.00	1.00	62	1.00	1.00	0.93
23	1.00	1.00	1.00	63	1.00	0.90	1.00
24	1.00	0.93	1.00	64	0.86	1.00	1.00
25	1.00	1.00	0.93	65	1.00	1.00	1.00
26	1.00	0.90	1.00	66	0.90	1.00	1.00
27	0.86	1.00	1.00	67	1.00	0.86	1.00
28	1.00	1.00	1.00	68	1.00	1.00	1.00
29	0.90	1.00	1.00	69	1.00	1.00	1.00
30	1.00	0.86	1.00	70	1.00	0.93	1.00
31	1.00	1.00	1.00	71	1.00	0.86	1.00
32	1.00	1.00	1.00	72	1.00	1.00	1.00
33	1.00	0.93	1.00	73	1.00	1.00	1.00
34	1.00	0.86	1.00	74	1.00	0.93	1.00
35	1.00	1.00	1.00	75	1.00	1.00	0.93
36	1.00	1.00	1.00	76	1.00	0.90	1.00
37	1.00	0.93	1.00	77	0.86	1.00	1.00
38	1.00	1.00	0.93	78	1.00	1.00	1.00
39	1.00	0.86	1.00	79	1.00	0.90	1.00
40	1.00	1.00	1.00	80	1.00	1.00	1.00
Promedio	0,980	0,963	0,993		0,980	0,964	0,995

Nota: IAA: índice de acuerdo de Aiken

Evidencia de validez de contenido de la Escala de resiliencia

ITEMS	Claridad	Relevancia	Coherencia
	IAA	IAA	IAA
1	1.00	1.00	1.00
2	1.00	1.00	1.00
3	1.00	0.93	1.00
4	1.00	1.00	0.93
5	1.00	0.90	1.00
6	0.86	1.00	1.00
7	1.00	1.00	1.00
8	1.00	0.86	1.00
9	1.00	1.00	1.00
10	1.00	1.00	1.00
11	1.00	0.93	1.00
12	1.00	1.00	0.93
13	1.00	0.86	1.00
14	1.00	1.00	1.00
15	1.00	0.93	1.00
16	1.00	1.00	0.93
17	1.00	0.90	1.00
18	0.86	1.00	1.00
19	1.00	1.00	1.00
20	0.90	1.00	1.00
21	1.00	0.86	1.00
22	1.00	1.00	1.00
23	1.00	1.00	1.00
24	1.00	0.93	1.00
25	1.00	1.00	0.93
Promedio	0,9848	0,964	0,9888

Nota: IAA: índice de acuerdo de Aiken

ANEXO 06: CONFIABILIDAD

Afrontamiento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,864	80

Resiliencia

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,957	25

ANEXO 07: PRUEBA DE NORMALIDAD

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilo dirigido a la resolución de problemas	,201	170	,000	,834	170	,000
Estilo dirigido a la relación con los demás	,146	170	,000	,918	170	,000
Estilo improductivo	,052	170	,200*	,995	170	,789
Ecuanimidad	,075	170	,020	,981	170	,021
Sentirse bien solos	,087	170	,003	,981	170	,023
Confianza en sí mismo	,067	170	,061	,985	170	,075
Perseverancia	,085	170	,005	,980	170	,013
Satisfacción	,083	170	,006	,984	170	,047
Resiliencia	,113	170	,000	,921	170	,000

*. Esto es un límite inferior de la significación verdadera.

a. Corrección de significación de Lilliefors

ANEXO 08: CARTA DE PRESENTACIÓN



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Pimentel, diciembre de 2023

Señor(a):
Dany Hernán Dávila Tello
Director de I.E.P Peruano español.
Presente. -

Asunto: Solicito autorización para la aplicación de Instrumento

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la **Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Derecho y Humanidades de la Universidad Señor de Sipán**, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso a las estudiantes Diaz Guevara Marisol, Mauriola Acha Leonela Fiorela, de la asignatura Investigación II, para que ejecuten la Investigación titulada "Estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de quinto año de secundaria de una I.E particular de Chiclayo, 2023"

Sin otro en particular, agradecido de su amable consideración a la presente y oportuna respuesta, me despido no sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.

Atentamente,



USS

D. A. César M. Salazar Barrantes
Director de la Escuela Profesional
de Psicología
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN SAC.



ANEXO 09: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Consentimiento informado

Pimentel, Chiclayo

Por medio de la presente, Yo Dany H. David Tello identificado(a)
con el número de DNI 40476289 director de la I.E Peruano español, permito que
realicen uso de datos relacionados con la población estudiantil con fines académicos en
el trabajo de los estudiantes de la Universidad Señor de Sipán.

Por ende, accedo a que los estudiantes de 5to año puedan participar y comprometerse
a responder las encuestas planteadas dentro de la investigación. Finalmente, autorizo
que los datos recolectados sean utilizados y sean reflejados en el resultado de la
investigación.

Expreso que los estudiantes de la Universidad Señor de Sipán me han contextualizado
los objetivos de la investigación.


Firma: _____
DNI: 40476289
Fecha: 22/11/23

ANEXO 10: CONSTANCIA

CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

Conste por el presente documento, que las alumnas Marisol Diaz Guevara y Leonela Fiorela Mauriola Acha, pertenecientes al XI ciclo de la Escuela Académico Profesional de Psicología, han realizado la investigación denominada **"ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA EN UNA I.E PARTICULAR DE CHICLAYO, 2023"** en el período comprendido entre 23/10/2023 y 07/12/2023, en la Institución Educativa **PERUANO ESPAÑOL**, conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad Señor de Sipán. Asimismo, han entregado a esta dirección, una copia del informe de investigación, conteniendo los resultados, conclusiones y recomendaciones derivados de dicho estudio.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.



Dany Hernán Dávila Tello
Director Académico

Chiclayo, Diciembre de 2023

ANEXO 11: OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Estrategias de afrontamiento	Según Frydenberg y Lewis (1993), E.A, son esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar el estrés, así mismo, se destacan que la adolescencia es crucial para desarrollar estas habilidades debido a los numerosos cambios físicos, emocionales y	Las estrategias de afrontamiento (E.A.) se evaluaron sumando las puntuaciones obtenidas en la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), un instrumento adaptado por Beatriz Canneza (2002), es para jóvenes de entre	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo dirigido a la resolución de la resolución de problemas de problemas (ERP). • Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD). • Estilo improductivo (EI). 	<ul style="list-style-type: none"> • Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP). Buscar diversiones relajantes (18,36 y 54), distracción física (19,37 y 55), fijarse en lo positivo (16,34,52 y 70), concentrarse en resolver problema (02,21,39,57 y 73), esforzarse y tener éxito (03,22,40,58 y 74). • Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD). Buscar apoyo espiritual (15,33,51 y 69), Buscar ayuda profesional (17,35, 53 y 	<ul style="list-style-type: none"> • 18,36 y 54 19,37 y 55 16,34,52 y 70 02,21,39,57 y 73 03,2240,58 y 74 • 15,33,51 y 69 17,35, 53 y 71 05, 24, 42,60 y 76 06,25, 43, 61 y 77 01, 20, 38, 56 y 72 • 10,11,29,47 y 65 07, 26, 44, 62 y 78 08, 27, 45, 63 y 79 	“Escala de afrontamiento para adolescentes ACS”.	Nunca lo hago (A) Lo hago raras veces(B) Lo hago algunas veces (C) Lo hago a menudo (D) Lo hago con mucha frecuencia (E)	Escala de tipo Likert (cuantitativo)	Ordinal: se origina cuando las investigaciones se pueden ordenar desde factores más relevantes e importantes evaluando de acuerdo a la posición que se va asignar. Por ejemplo, se puede hacer una

sociales que se experimentan en esta etapa. 12 y 18 años, aplicable tanto de forma colectiva como individual. Esta escala consta de 80 ítems distribuidos en 3 dimensiones y tiene una duración de entre 25 y 30 minutos.

71), Invertir en amigos íntimos (05, 24, 42,60 y 76), Buscar pertenencia (06,25, 43, 61 y 77), Buscar apoyo social (01, 20, 38, 56 y 72).

- Estilo improductivo (EI). Acción social (10,11,29,47 y 65), Hacerse Ilusiones (07, 26, 44, 62 y 78), Falta de afrontamiento o no afrontamiento (08, 27, 45, 63 y 79), Reducción de la tensión (09,28,46,64 y 80), Ignorar el problema (12,30,48 y 66), Autoinculparse (12,30, 49 y 67), Reservarlo para sí (14, 32, 50 y 68), Preocuparse (04,23,41,59 y 75).

09,28,46,64 y 80
12,30,48 y 66
12,30, 49 y 67
14, 32, 50 y 68
04,23,41,59 y 75

jerarquía de familia.

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Valores finales	Tipo de variable	Escala de medición
Resiliencia	Según Wagnild & Young (1993) Implica tener una perspectiva positiva y esperanzadora hacia la vida, considerando diversos aspectos relacionados con las emociones, el pensamiento, las interacciones y la sociedad.	La escala RS esta adaptada por Novella (2002), se compone de 25 ítems y 5 dimensiones, el cual se puede aplicar a adolescentes y dura entre 10 a 20 minutos, así mismo, este se evalúa mediante la suma de las puntuaciones obtenidas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Ecuanimid ad ● Sentirse bien solos ● Confianza en sí mismo ● Perseverancia ● Satisfacción 	<p>Ecuanimidad (07,08,11 y 12),</p> <p>Sentirse bien solos (05,03 y 19),</p> <p>Confianza en sí mismo (06,09,10,13,17, 18 y 24),</p> <p>Perseverancia (01,02,04,14,15, 20 y 23),</p> <p>Satisfacción (16,21,22 y 25).</p>	(07,08,11 y 12) (05,03 y 19). (06,09,10,13,17, 18 y 24). (01,02,04,14,15, 20 y 23). (16,21,22 y 25).	Escala de resiliencia (RS)	Se puntúa del 1 hasta 7, del 1 al 3 es desacuerdo, el 4 es dudoso, del 5 al 7 es totalmente de acuerdo	Escala de tipo Likert (cuantitativo)	Ordinal: se origina cuando las investigaciones se pueden ordenar desde factores más relevantes e importantes evaluando de acuerdo a la posición que se va asignar. Por ejemplo, se puede hacer una jerarquía de familia.

ANEXO 12: JUECES EXPERTOS_VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

Escala de afrontamiento para adolescentes



1. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1.1. Instrumento de Validación No Experimental por Juicio de expertos

1.	NOMBRE DEL JUEZ	Karla Elizabeth López Ñiquen
2.	PROFESIÓN	Psicóloga
	ESPECIALIDAD	
	GRADO ACADÉMICO	Doctora en Psicología
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	18 años
	CARGO	Docente tiempo completo -USS / Coordinadora de Autoevaluación y Acreditación de la EAP de Psicología - USS
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de Quinto año de secundaria, de una I.E particular de Chiclayo, 2023.		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Díaz Guevara Marisol Mauriola Acha Leonela Fiorela
4.	INSTRUMENTO EVALUADO	Escala de afrontamiento para adolescentes Autores: Frydenberg y Lewis
5.	OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO	GENERAL Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023.
		ESPECÍFICOS Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones de resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023.
A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.		
No	DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	
01	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A (X) D () SUGERENCIAS:
02	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A (X) D () SUGERENCIAS:
03	Sigo con mis tareas como es debido	A (X) D () SUGERENCIAS:
04	Me preocupo por mi futuro	A (X) D () SUGERENCIAS:

	salir	
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A (X) D () SUGERENCIAS:
76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A (X) D () SUGERENCIAS:
77	Hago lo que quieren mis amigos	A (X) D () SUGERENCIAS:
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	A (X) D () SUGERENCIAS:
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago	A (X) D () SUGERENCIAS:
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A (X) D () SUGERENCIAS:
PROMEDIO OBTENIDO:		A (X) D ():
6. COMENTARIOS GENERALES		
Los ítems son redactados con claridad y fácil en la interpretación.		
7. OBSERVACIONES		



Firma
Karla Elizabeth López Ñiquen
DNI 41417615
C.P.S.P. 12482

1. VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

1.1. Instrumento de Validación No Experimental por Juicio de expertos

1. NOMBRE DEL JUEZ		MARIA CELINDA CRUZ ORDINOLA
2.	PROFESIÓN	PSICOLOGA
	ESPECIALIDAD	EDUCACIONAL-CLINICA
	GRADO ACADÉMICO	MAESTRIA
	EXPERIENCIA PROFESIONAL (AÑOS)	MAS DE 25 AÑOS
	CARGO	DOCENTE- COORDINADOR DE INVESTIGACION
TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: Estrategias de afrontamiento y resiliencia en estudiantes de Quinto año de secundaria, de una I.E particular de Chiclayo, 2023.		
3. DATOS DEL TESISISTA		
3.1	NOMBRES Y APELLIDOS	Díaz Guevara Marisol Mauriola Acha Leonela Fiorela
4. INSTRUMENTO EVALUADO		Escala de resiliencia Autores: Wagnild y Young
5. OBJETIVOS DEL INSTRUMENTO		GENERAL Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023. ESPECÍFICOS Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones de resiliencia en adolescentes de nivel secundario de una institución educativa particular, Chiclayo 2023.
A continuación, se le presentan los indicadores en forma de preguntas o propuestas para que Ud. los evalúe marcando con un aspa (x) en "A" si está de ACUERDO o en "D" si está en DESACUERDO, SI ESTÁ EN DESACUERDO POR FAVOR ESPECIFIQUE SUS SUGERENCIAS.		
No	DETALLE DE LOS ITEMS DEL INSTRUMENTO	
01	Cuando planeo algo lo realizo.	A (<input checked="" type="checkbox"/>) D () SUGERENCIAS:
02	Generalmente me las arreglo de una manera u otra.	A (<input checked="" type="checkbox"/>) D () SUGERENCIAS:
03	Dependo más de mí mismo que de otras personas.	A () D () SUGERENCIAS:
04	Es importante para mí mantenerme interesado en las cosas.	A (<input checked="" type="checkbox"/>) D () SUGERENCIAS:

19	Generalmente puedo ver una situación de varias maneras	A (<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:	D ()
20	Algunas veces me obligo a hacer cosas, aunque no quiera	A (<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:	D ()
21	Mi vida tiene significado	A (<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:	D ()
22	No me lamento de las cosas por las que no puedo hacer nada.	A (<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:	D ()
23	Cuando estoy en una situación difícil generalmente encuentro una salida.	A (<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:	D ()
24	Tengo la energía suficiente para hacer lo que debo hacer	A (<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:	D ()
25	Acepto que hay personas a las que yo no les agrado.	A (<input checked="" type="checkbox"/>) SUGERENCIAS:	D ()
PROMEDIO OBTENIDO:		A (25)	D ():
6. COMENTARIOS GENERALES			
EL TEST ESTA LISTO PARA SER APLICADO			
7. OBSERVACIONES			



MARIA CELINDA CRUZ ORDINOLA
DNI:08720909
Código de colegiatura 47788
Correo electrónico celinda.1209@gmail.com
N° celular 938948398

ANEXO 13: PROGRAMA PROPUESTO

SESIONES	OBJETIVO	ACTIVIDADES
<p>Tema: Conocer el concepto de resiliencia y estrategias de afrontamiento.</p> <p>Título: RESILIENCIA AL RESCATE</p>	<p>Comprender el concepto de resiliencia y adquirir al menos dos estrategias prácticas de afrontamiento para aplicar en situaciones adversas.</p>	<p>Inicio: "El Desafío de las Palabras Resilientes"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propósito: Romper el hielo y presentar el concepto de resiliencia. • Descripción: Cada participante recibe una tarjeta con una palabra relacionada con la resiliencia (adaptabilidad, perseverancia, optimismo) y debe actuarla o describirla creativamente para que el grupo la adivine. <p>Desarrollo: "Viaje Resiliente" - Mapa de la Resiliencia Persona</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Los participantes crean un mapa visual de su resiliencia en papel grande, usando marcadores, pegatinas y recortes de revistas. Dividen el papel en secciones (familia, trabajo, amigos, etc.) y representan momentos de resiliencia. • Propósito: Reflexionar sobre experiencias personales de resiliencia y compartirlas con el grupo. <p>Cierre: "Fortaleciendo Lazos Resilientes" - Red de Apoyo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Con hilos de colores y tarjetas, cada participante escribe el nombre de alguien de su red de apoyo y ata la tarjeta al hilo. Se conectan los hilos, creando una red de apoyo visual colectiva. • Propósito: Destacar la importancia del apoyo social en la resiliencia y compartir experiencias sobre sus redes de apoyo.

<p>Tema: Importancia de la salud mental.</p> <p>Título: MENTE SANA, VIDA PLENA</p>	<p>Reconocer la importancia de la salud mental y sus vínculos con el bienestar general, identificando al menos tres prácticas para mejorarla.</p>	<p>Inicio: "La Ruleta del Bienestar"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Una ruleta con actividades relacionadas con el bienestar mental (meditación de un minuto, chistes, bailes cortos). Los participantes giran la ruleta y realizan la actividad indicada. • Propósito: Crear un ambiente positivo y alegre para introducir el tema de la salud mental. <p>Desarrollo: "Mi Diario de Bienestar"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Los participantes reciben un cuaderno para comenzar su "Diario de Bienestar". Reflejan sobre cosas que les brindan alegría y bienestar (actividades, personas, lugares, pensamientos positivos) y comparten una entrada. • Propósito: Fomentar la reflexión y la positividad. <p>Cierre: "Mensajes de Apoyo"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Con tarjetas y bolígrafos coloridos, los participantes escriben mensajes de apoyo para otros. Intercambian tarjetas y leen los mensajes en voz alta. • Propósito: Crear una atmósfera de apoyo mutuo y resaltar la importancia de cuidar la salud mental propia y de los demás.
<p>Tema: FODA personal.</p> <p>Título: FODA PERSONAL: DESCUBRE TU</p>	<p>Realizar un análisis FODA personal y elaborar un plan para potenciar fortalezas y aprovechar oportunidades.</p>	<p>Inicio: "Carrera FODA"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Equipos seleccionan palabras de fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, y las representan visualmente en papel. • Propósito: Hacer el análisis FODA divertido y participativo. <p>Desarrollo: "El Análisis FODA de Mi Vida"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Los participantes realizan un análisis FODA personal con una guía de preguntas, reflexionando sobre diferentes áreas de sus vidas y compartiendo descubrimientos con un compañero. • Propósito: Fomentar la reflexión y conexión entre participantes.

<p>POTENCIAL</p>		<p>Cierre: "Plan de Acción FODA"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Cada participante crea un plan de acción, identificando una fortaleza a potenciar, una oportunidad a aprovechar, una debilidad a abordar y una amenaza a prevenir, compartiendo sus planes en pequeños grupos. • Propósito: Aplicar el análisis FODA de manera práctica y motivar el logro de objetivos.
<p>Tema: Autoconocimiento.</p> <p>Título: EL ESPEJO INTERNO</p>	<p>Explorar y comprender aspectos clave de la propia personalidad, valores y metas, fomentando un mayor autoconocimiento y conciencia de sí mismo.</p>	<p>Inicio: "El Retrato Sonriente"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Dibujar un autorretrato con una gran sonrisa y explicar la elección. • Propósito: Establecer un tono positivo y fomentar la conexión. <p>Desarrollo: "Carta al Yo Futuro"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Escribir una carta a su "Yo del Futuro" sobre metas, deseos, miedos o lecciones aprendidas. Compartir extractos con el grupo. • Propósito: Promover la autoexploración y comprensión de aspiraciones y desafíos. <p>Cierre: "Espejos Compartidos"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Reflexionar sobre algo positivo descubierto durante la sesión y compartirlo con un compañero. • Propósito: Reforzar la autoexploración y la conexión con los demás.
<p>Tema: Resolución de problemas.</p> <p>Título: ROMPECABEZAS DE SOLUCIONES</p>	<p>Desarrollar habilidades efectivas de resolución de problemas mediante la identificación de obstáculos, generación de</p>	<p>Inicio: "El Juego de Palabras Cruzadas de la Resolución"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Resolver un crucigrama personalizado con conceptos clave de resolución de problemas, fomentando la colaboración. • Propósito: Establecer un tono de trabajo conjunto y creatividad. <p>Desarrollo: "El Desafío de los Escenarios"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Grupos pequeños discuten y presentan soluciones creativas a escenarios cotidianos. • Propósito: Fomentar el pensamiento crítico, la colaboración y la diversidad de perspectivas.

	soluciones y toma de decisiones informada.	<p>Cierre: "Reflexiones y Resoluciones"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Reflexionar y compartir una experiencia personal de resolución de problemas, destacando desafíos superados y lecciones aprendidas. • Propósito: Reforzar el aprendizaje colectivo y celebrar los logros individuales.
<p>Tema: Métodos para enfrentar desafíos.</p> <p>Título: DESAFÍOS: ¡AQUÍ VOY!</p>	<p>Aprender y practicar diferentes métodos para enfrentar desafíos, incluyendo la planificación estratégica y la adaptabilidad frente a situaciones imprevistas.</p>	<p>Inicio: "Torre de Desafíos"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Los participantes realizan desafíos escritos en tarjetas y los pasan al azar. • Propósito: Romper el hielo de manera divertida e introducir la noción de enfrentar desafíos de manera activa. <p>Desarrollo: "El Juego de los Desafíos Simulados"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Grupos enfrentan desafíos simulados, ideando soluciones creativas y efectivas. • Propósito: Practicar la resolución de problemas y reflexionar sobre las lecciones aprendidas. <p>Cierre: "De Retos a Reflexiones"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Reflexionar sobre un desafío pasado, depositando una piedra en un recipiente central como símbolo de dejar atrás los desafíos superados. • Propósito: Reforzar la idea de que los desafíos son oportunidades para el crecimiento personal.
<p>Tema: Desarrollo estrategias afrontamiento y resiliencia.</p>	<p>Construir una estrategia personalizada de afrontamiento y resiliencia, integrando las lecciones</p>	<p>Inicio: "El Muro de la Resiliencia"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Los participantes escriben palabras o frases que representan la resiliencia en tarjetas y las pegan en un mural colaborativo. • Propósito: Fomentar la conexión y la construcción colectiva alrededor del tema de la resiliencia. <p>Desarrollo: "El Viaje de la Resiliencia"- creación de un mapa personal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Los participantes dibujan un mapa representando su viaje de resiliencia, marcando momentos clave y desafíos superados. • Propósito: Compartir experiencias y reflexionar sobre el proceso de desarrollo de la resiliencia.

<p>Título: CONSTRUYENDO RESILIENCIA</p>	<p>aprendidas y adaptándola a las circunstancias individuales.</p>	<p>Cierre: "Mensaje de Resiliencia"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Los participantes escriben un mensaje breve representando su concepto de resiliencia en una tarjeta y la intercambian. • Propósito: Fortalecer la idea de que la resiliencia puede ser compartida y fortalecida a través de la conexión con los demás
<p>Tema: Técnicas para manejar el estrés diario o la ansiedad.</p> <p>Título: ZEN EN LA TORMENTA</p>	<p>Aprender técnicas prácticas para gestionar el estrés y la ansiedad diaria, incluyendo la relajación, meditación y gestión del tiempo.</p>	<p>Inicio: "Relajación Rápida"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Guía una breve meditación o ejercicios de respiración para desconectar y centrarse. • Propósito: Establecer un tono calmado y receptivo para la sesión. <p>Desarrollo: "Técnicas para Manejar el Estrés Diario" – Estaciones de práctica.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Rotación por estaciones con diferentes técnicas como meditación mindfulness, ejercicios de respiración, estiramientos o yoga de silla. • Propósito: Experimentar y practicar técnicas de gestión del estrés, seguido de una discusión sobre su efectividad. <p>Cierre: "Diario de Estrés"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Reflexionar sobre las técnicas aprendidas y crear un plan para incorporarlas en la vida diaria para gestionar el estrés. • Propósito: Apoyo mutuo y compromiso con el bienestar mental a través de la compartición de reflexiones.
<p>Tema: Técnicas para fortalecer la resiliencia</p>	<p>Incorporar técnicas para fortalecer la resiliencia, como cambio de perspectiva,</p>	<p>Inicio: "El Desafío de la Construcción"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Construir la torre más alta con materiales limitados, fomentando colaboración y creatividad. • Propósito: Destacar la importancia de una base sólida para la fortaleza.

<p>Título: FORTALEZA INTERNA</p>	<p>búsqueda de apoyo social y promoción de un estilo de vida saludable.</p>	<p>Desarrollo: "El Poder de la Resiliencia" - Historias Personales</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Compartir historias personales de resiliencia, seguido de preguntas y comentarios. • Propósito: Fomentar la empatía y la comprensión mutua a través de experiencias compartidas. <p>Cierre: "El Árbol de la Resiliencia"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Contribuir a un "Árbol de la Resiliencia" escribiendo una palabra que represente su concepto de resiliencia. • Propósito: Crear un recordatorio visual de la resiliencia colectiva y la diversidad de experiencias y fortalezas.
<p>Tema: Motivación</p> <p>Título: DESPIERTA TU MOTIVACIÓN</p>	<p>Identificar fuentes de motivación personal y desarrollar estrategias para mantenerla y aumentarla.</p>	<p>Inicio: "La Carrera de Metas"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Equipos corren hacia una línea de meta con tarjetas de metas, discutiendo cómo alcanzarlas. • Propósito: Fomentar la acción y establecer un ambiente motivador desde el principio. <p>Desarrollo: "La Rueda de la Motivación"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Crear una rueda gigante donde los participantes escriben sus metas personales y cómo planean alcanzarlas. • Propósito: Promover la claridad de metas y la motivación compartida. <p>Cierre: "La Llama de la Motivación"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Encender velas simbolizando la propagación de la motivación, compartiendo una pequeña acción para acercarse a una meta. • Propósito: Reforzar la idea de que la motivación es contagiosa y que cada pequeño paso cuenta.
	<p>Desarrollar la confianza en uno mismo mediante la identificación y</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Inicio: "La Torre de Confianza" • Descripción: Parejas construyen una torre con un miembro con los ojos cerrados mientras el otro da instrucciones.

<p>Tema: Confianza</p> <p>Título: CONSTRUYENDO CONFIANZA</p>	<p>celebración de logros, y la superación de dudas y miedos auto limitantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Propósito: Destacar la importancia de la comunicación y la confianza en la colaboración. • Desarrollo: "El Laberinto de Confianza" • Descripción: Guiar a otro a través de un laberinto con los ojos cerrados, confiando en las indicaciones verbales del compañero. • Propósito: Discutir la importancia de la confianza en las relaciones interpersonales y su aplicación en la vida diaria. <p>Cierre: "Reflejos de Confianza"</p> <p>Descripción: Compartir algo positivo observado en el compañero con un espejo pequeño.</p> <p>Propósito: Fomentar la construcción de la autoconfianza y fortalecer los vínculos positivos entre los participantes.</p>
<p>Tema: Correcta expresión emocional y comunicación asertiva.</p> <p>Título: EXPRESIÓN MAESTRA</p>	<p>Mejorar la habilidad para expresar emociones de manera saludable y practicar la comunicación asertiva para promover relaciones interpersonales efectivas.</p>	<p>Inicio: "El Reto del Dibujo Express"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Dibujar temas abstractos o emocionales en un tiempo limitado y compartir su significado. • Propósito: Romper el hielo creativamente y establecer un ambiente abierto para la expresión. <p>Desarrollo: "Teatro de la Vida" - Role-Playing y Comunicación Asertiva</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Practicar comunicación asertiva a través de role-playing en situaciones cotidianas. • Propósito: Analizar diferentes enfoques y cómo la comunicación asertiva mejora las interacciones. <p>Cierre: "Palabras de Empoderamiento"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descripción: Escribir palabras inspiradoras en tarjetas y compartirlas con el grupo, explicando su elección. • Propósito: Crear un ambiente final de positividad y empoderamiento.