

## Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de una institución educativa particular

Coping strategies in fifth year high school students from a private educational institution

**Marilia Sibebe Cortez Vidal\***

Facultad de Medicina, Escuela de Psicología, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Av. San Josemaría Escrivá de Balaguer 855. Chiclayo, Perú.

\*Autor correspondiente: [mcortez@usat.edu.pe](mailto:mcortez@usat.edu.pe) (M. Cortez).

Fecha de recepción: 23 07 2018. Fecha de aceptación: 10 09 2018

### RESUMEN

Se buscó determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de 5to año de secundaria de la ciudad de Trujillo e identificar las diferencias según sexo. El estudio fue de diseño no experimental y de tipo descriptivo. La población estuvo constituida por 84 adolescentes. El método utilizado fue el hipotético - deductivo, cuya técnica fue la encuesta, empleándose la Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Los resultados alcanzados fueron que las estrategias utilizadas a menudo por los estudiantes son: concentrarse en resolver el problema (46,4%), esforzarse y tener éxito (45,2%), preocuparse (57,1%), fijarse en lo positivo (45,2%), buscar diversiones relajantes (47,6%) y distracción física (41,7%). En cuanto a diferencias según sexo, se obtuvo que la distracción física ( $t=-2,133$ ;  $p < 0,037$ ), es practicada a menudo por los varones a diferencia de las mujeres, sin embargo, ellas utilizan a menudo la estrategia de invertir en amigos íntimos ( $t= 2,396$ ;  $p < 0,019$ ). También se encontraron diferencias significativas en las estrategias: buscar apoyo social ( $t= 2,287$ ;  $p < 0,026$ ), hacerse ilusiones ( $t= 2,778$ ;  $p < 0,007$ ) y reducción de la tensión ( $t= 2,620$ ;  $p < 0,011$ ), siendo más utilizadas por las mujeres que los varones.

**Palabras clave:** Estrategias; afrontamiento; adolescencia; estudiantes; institución.

### ABSTRACT

The study sought to determine the coping strategies used by fifth year high school students of the city of Trujillo and to identify the differences by sex. The study was of non-experimental design and descriptive type. The population consisted of 84 adolescents. The method used was the hypothetical - deductive, whose technique was the survey, using the Scale of Coping for Adolescents. The results obtained were that the strategies often used by the students were: concentrating on solving the problem (46.4%), striving and succeeding (45.2%), worrying (57.1%), looking at the positive (45.2%), seeking relaxing amusements (47.6%) and physical distraction (41.7%). As for differences according to sex, physical distraction ( $t = -2.133$ ;  $p < 0.037$ ) was found to be often practiced by males as opposed to females, but they often used the strategy of investing in close friends ( $t = 2.366$ ;  $p < 0.019$ ). There were also significant differences in the strategies: social support ( $t = 2.287$ ;  $p < 0.026$ ), illusions ( $t = 2.778$ ;  $p < 0.007$ ) and tension reduction ( $t = 2.620$ ;  $p < 0.011$ ), used by women than men.

**Keywords:** Strategies, coping, adolescence, students, institution.

### INTRODUCCIÓN

La adolescencia, etapa de desarrollo, caracterizada por cambios tanto físicos

como psicológicos, siendo estos últimos capaces de influenciar en la manera como el adolescente se observa y

observa el medio que lo rodea, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) señala que la adolescencia se encuentra comprendida entre los 10 a los 19 años, la considera un periodo de transición de crucial importancia, ya que más allá de la madurez física y sexual, también incluye el camino hacia la independencia social y económica, desarrollo de la identidad; a pesar que es un periodo de gran potencial, también es una etapa de riesgos, donde el adolescente, se encuentra expuesto a conductas como el consumo de drogas, prácticas sexuales cada vez más tempranas, dificultades de adaptación y de salud mental. Dicha Organización también refiere que, como toda etapa de desarrollo, el adolescente aun no es capaz de comprender totalmente la conducta y su consecuencia, de ahí que es de suma importancia entender que tan influyente es el medio donde se desenvuelve el adolescente - familia, escuela, comunidad, etc.

Para Amarís *et al.* (2013) el entorno familiar representa en la vida del sujeto un espacio socioeducativo de modelamiento y aprendizaje de posibles formas de manejar las situaciones críticas que pueda enfrentar; y el individuo, al ser parte de un grupo familiar, aprecia las diferentes formas de afrontamiento que asume su familia al manejar los problemas generadores de estrés. Sin embargo, resaltan el hecho de que, si bien para la persona ser parte del grupo familiar lo hace vivir procesos grupales de toma de decisiones frente a las formas posibles de manejar las situaciones críticas, fuera del grupo es el sujeto quien asume sus propias decisiones, guiado bajo criterios individuales.

Cuando el adolescente no es capaz de manejar el estrés o no encuentra la solución a las demandas del exterior y si a ello se le suma, no contar con personas o grupos que le puedan orientar; estaremos frente a un adolescente que aún le falta desarrollar estrategias de afrontamiento, que según Lazarus *et al.* (como se citó en Scafarelli y García, 2010) refieren que la sociedad contemporánea está caracterizada por un alto nivel de exigencias y una alta competitividad, lo cual nos enfrenta a diversas situaciones que nos demandan el desarrollo de procesos adaptativos.

El afrontamiento son manifestaciones cognitivas y conductuales que se ponen

en marcha como un intento de regular el estrés y las emociones asociadas a él, más allá de si ese intento es exitoso o no. Desde el enfoque transaccional del estrés, se postula que éste se desarrolla cuando el individuo percibe de forma subjetiva un desequilibrio entre las demandas del medio y los recursos con los que cuenta para manejar dichas demandas. Lo que significa, una demanda desmesurada para una persona, puede que no lo sea, para otra, debido a que todos tenemos vulnerabilidades distintas frente al estrés. Incluso, puede que una persona sea más o menos vulnerable al estrés en distintos momentos de su vida o frente a diversas situaciones. Cierta cantidad de estrés es necesaria para proveer la energía requerida para mantenerse con vida, conseguir las metas, comprometerse en relaciones y adaptarse a las influencias externas constantemente cambiantes. (Lazarus y Lazarus como se citó en Scafarelli y García, 2010).

En un estudio realizado, por Fernández *et al.* (2011), en España, buscaron determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de Educación Social ante las situaciones que generan más estrés en el primer curso de universidad. Los resultados indicaron que las dificultades relacionadas con el contexto académico producen más estrés que los problemas personales, siendo el apoyo social y la resolución de problemas las estrategias de afrontamiento más empleadas.

Por otro lado, González *et al.* (2002) refieren que las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes pueden incidir en su desarrollo psicológico, al realizar el estudio por la Universidad de Valencia, tuvieron como uno de sus objetivos identificar la incidencia de la edad y el género sobre el bienestar psicológico y la estrategias de afrontamiento, en adolescentes entre 15 y 18 años, obteniendo que en cuanto al género, las mujeres poseen mayor repertorio de estrategias de afrontamiento y menos habilidad para afrontar los problemas que los varones, sin embargo no existe diferencias significativas en cuanto a la edad.

Veloso *et al.* (2010), describieron y analizaron las estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes de Octavo Básico (enseñanza primaria) a Cuarto Año Medio (enseñanza secundaria), pertene-

cientes a diferentes tipos de Establecimientos Educativos de la ciudad de Arica (Privado, Particular Subvencionado y Municipal), llegaron a la conclusión que existe diferencias significativas entre los tipos de Establecimientos, siendo el Particular Subvencionado, el que más variedad de estrategias de afrontamiento utiliza, los autores infieren que la mayoría de estos adolescentes, tienen padres con jornadas laborales intensas, por lo que no cuentan con ellos como modelos que exhiban las estrategias de afrontamiento adecuadas para hacer frente a situaciones estresantes, es así que la elección de las estrategias posiblemente responda a reiterados procesos de ensayo y error, probando durante este proceso distintas alternativas, hasta dar con aquella que resuelva, ya sea a corto o a largo plazo, la percepción de malestar.

Las estrategias de afrontamiento, también han formado parte en estudios relacionados con las emociones y la agresividad, por ejemplo Mestre *et al.* (2012), parten del supuesto que en la agresividad influyen los mecanismos de afrontamiento en la resolución de problemas y el manejo de las emociones: inestabilidad emocional (falta de autocontrol ante situaciones que producen tensión) o empatía (sentimientos orientados al otro que tiene un problema o necesidad), los autores mencionados, evaluaron a adolescentes entre 12 y 15 años pertenecientes a Centros escolares de la Comunidad Valenciana y encontraron que aquellos que se muestran más agresivos utilizan en mayor medida un afrontamiento improductivo, mientras que los menos agresivos aplican estrategias centradas en la resolución del problema, además, sostienen que la empatía favorece el afrontamiento centrado en la resolución del problema, mientras que la inestabilidad emocional se relaciona positivamente con el afrontamiento improductivo y éste con la agresividad.

Así también, Verdugo *et al.* (2013) buscaron determinar la relación entre el nivel de Bienestar Subjetivo y los Estilos de Afrontamiento al Estrés en adolescentes y jóvenes, con rango de edad de 15 a 24 años, de Colima, México, los resultados indicaron que los adolescentes mantienen un promedio más alto de bienestar subjetivo que los jóvenes y el estilo de afrontamiento que más utilizan es el de

aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos utilizado es la huida- evitación.

En la realidad peruana, Quintana *et al.* (2009), examinaron la relación entre los modos de afrontamiento y la conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares en ambientes educativos, obtuvieron que existen diferencias significativas en ciertos modos de afrontamiento, en la conducta resiliente, y entre ésta y la mayoría de los modos de afrontamiento manifestados por los distintos tipos de espectadores de violencia entre pares.

Canessa (2002) adaptó la Escala de Afrontamiento para adolescentes en una población de escolares limeños de ambos sexos, entre los 14 y 17 años, de nivel socioeconómico alto, medio y bajo. Obtuvo como resultados, que la escala cuenta con validez y confiabilidad, lo cual permite medir la variable en adolescentes, sin embargo, también es necesario conocer los datos personales y socio-demográficos de los participantes, ya que, a partir de ello, se podrá realizar una mejor contextualización de la medición de las estrategias de afrontamiento,

Además, Lazarus *et al.* (como se citó en Canessa, 2002), refieren que el afrontamiento depende del contexto y, por lo tanto, puede cambiar durante una situación determinada. Los pensamientos y las acciones del afrontamiento se definen por el esfuerzo y no por el éxito. La teoría del afrontamiento como un proceso, enfatiza que existen al menos dos funciones principales, una orientada al problema y otra orientada a la emoción, cuya utilización depende del grado de control que se tenga sobre la situación. Algunas estrategias de afrontamiento son más estables o consistentes en situaciones estresantes que otras. El afrontamiento es capaz de mediar el resultado emocional, modificando el estado emocional del inicio al fin en un encuentro estresante.

Nuestras acciones y los recursos que tengamos para enfrentar el estrés, forman parte del aprendizaje y el desarrollo como individuo, el mismo que practicará estrategias en los distintos escenarios que le toque vivir. Cabanillas-Rojas (2012), en su estudio realizado en el Perú, sobre los factores de riesgo/protección y los programas preventivos en drogodependencias, explicó que, desde una perspectiva

evolutiva, se ha sugerido que los factores de riesgo influyen a lo largo del todo el curso del ciclo vital. La exposición a estos factores en los primeros años de vida podría generar vulnerabilidades al individuo en etapas posteriores del desarrollo. Por ejemplo, el alcoholismo, todos los trabajos para la prevención y el desarrollo de estrategias para hacer frente a este factor de riesgo, gira en torno en la población adolescente de educación secundaria, la familia, la comunidad.

Con el fin de estudiar las estrategias de afrontamiento, se seleccionó a estudiantes del 5to de secundaria pertenecientes a una institución educativa particular, proceden de las principales zonas urbanas y de la periferia de la ciudad de Trujillo, donde su vida diaria está delimitada por diversos eventos y circunstancias como el lugar de procedencia, entorno familiar, relaciones con pares, futuro académico y/o laboral, de ahí que es necesario saber cuáles son las estrategias que utilizan dichos estudiantes para hacer frente a las demandas del medio que les rodea.

La importancia de esta investigación radicó en que es un tema de relevancia social, ya que el ser humano, busca adaptarse y dar una respuesta acertada a los eventos diarios, sin embargo en ese proceso, puede presentarse obstáculos procedentes de la escuela, familia y/o persona, en ocasiones son obstáculos que frenan la capacidad para afrontar y la persona desiste generándole malestar físico y psicológico; así también, los resultados servirán de guía para poder plantear en el futuro, programas de prevención, brindar apoyo y asesoramiento al director, profesores y padres de familia; del mismo modo, los resultados ayudarán a todas aquellas personas que les interese investigar temas relacionados a la psicología positiva, específicamente las estrategias de afrontamiento, buscando relacionarla con otras variables, fortaleciendo de este modo la investigación y la psicología.

Por todo lo antes mencionado, se propuso como objetivos determinar las estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes de 5to año de secundaria pertenecientes a una institución educativa particular de la ciudad de Trujillo, así como también identificar las diferencias según sexo en las estrategias de afrontamiento utilizadas por el alumnado.

## MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación tuvo como objeto de estudio a alumnos de 5to año de educación secundaria de una institución educativa de la ciudad de Trujillo, durante el período de septiembre a diciembre de 2015. La población estuvo constituida por adolescentes varones y mujeres entre 13 y 17 años, que proceden de zonas urbanas y de la periferia, la cual está compuesta por 84 estudiantes. La muestra la conforma la totalidad de los estudiantes.

El diseño y tipo de investigación fue no experimental y descriptivo respectivamente. El método utilizado fue el hipotético deductivo. Se empleó la técnica de la encuesta, seleccionando como instrumento la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), la misma que fue construida por Frydenberg *et al.* (1993) en Australia y adaptado por Pereña *et al.* (como se citó en Canessa, 2002), España.

Está compuesta 18 estrategias: Buscar apoyo social; compartir el problema con otros y buscar apoyo para su resolución. Concentrarse en resolver el problema; estudiar el problema sistemáticamente. Esforzarse en tener éxito; trabajar intensamente. Preocuparse; temor por el futuro. Invertir en amigos íntimos; comprometerse en una relación o nuevas amistades. Buscar pertenencia; mejorar mi relación personal con los demás. Hacerse ilusiones; esperar a que ocurra algo mejor. Falta de afrontamiento; no tener forma de afrontar la situación. Reducción de la tensión; intentar sentirse mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas. Acción social; unirse a personas que tienen el mismo problema. Ignorar el problema, desentenderse del problema. Autoinculparse; sentirse culpable. Reservarlo para sí; guardar los sentimientos para sí mismo. Buscar apoyo espiritual; tendencia a rezar, y a creer en la ayuda de Dios o de un líder espiritual. Fijarse en lo positivo; pensar en cosas buenas. Buscar ayuda profesional; pedir consejo a una persona competente. Buscar diversiones relajantes; ocio, lectura, pintura o divertirse. Distracción física; dedicación al deporte, esfuerzo físico y a mantenerse en forma. (Frydenberg y Lewis, 1993).

Presenta 80 ítems; 79 de tipo cerrado, que se puntúan mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos que abarca desde "No se me ocurre nunca o no lo hago" (1 punto), hasta "Me ocurre o lo hago con

mucha frecuencia" (5 puntos); el último elemento es una pregunta abierta acerca de otras estrategias que utiliza el adolescente para enfrentarse a sus problemas. Tiene dos formas de aplicación (general y específica) que difieren sólo en la consigna. En el ACS - forma general se le pide al sujeto que diga, en general, lo que suele hacer para enfrentar los problemas o dificultades. En la forma específica, se le pide que describa su preocupación principal y responda los ítems de acuerdo a esta. Para esta investigación se utilizó la forma general.

La escala cuenta con validez de constructo, obteniendo valores significativos para las correlaciones ítem – test, además presenta confiabilidad de consistencia interna, donde el nivel de significancia del alfa de Cronbach fue mayor a 0,05. (Canessa, 2002).

Para el procedimiento y análisis de datos, se aplicó a los estudiantes la Escala de manera colectiva, los datos obtenidos se trasladaron a una hoja de cálculo, constituyéndose la base de datos. Se determinó las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes, realizando la sumatoria de las puntuaciones de la escala y los resultados se presentaron en porcentajes, para identificar la diferencia según sexo, se empleó la prueba t a un nivel de significancia de 0,05; se adicionó estadísticos descriptivos como media y desviación típica.

El procesamiento de los datos fue obtenido por el paquete estadístico SPSS.20.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las estrategias de afrontamiento, utilizadas a menudo por los estudiantes de 5to año de secundaria de una Institución Educativa Particular de la ciudad de Trujillo son; concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física, (tabla 1), ello hace referencia a que dichos adolescentes frente a eventos que le generan estrés, proponen alternativas de solución, prestando atención a aquella que pueda ser capaz de satisfacer sus demandas, así también, buscan alcanzar logros en el transcurso de su vida, planteándose metas, esto haciendo

referencia a que próximamente harán frente a otra etapa que es el egresar del colegio y ello conlleva a pensamientos rumiativos como por ejemplo lo que sucederá después - universidad, trabajo-, ésta preocupación coincide con lo que Fernández *et al.* (2011) refieren, que las dificultades relacionadas con el contexto académico producen más estrés que los problemas personales, siendo el apoyo social y la resolución de problemas las estrategias de afrontamiento más empleadas; ésta última estrategia también utilizada por la población de estudio, Así también, Martínez *et al.* (2001) encontraron que una de las mayores preocupaciones del estudiante entre 13 y 18 años, se centran en su futuro y su rendimiento escolar y que las estrategias de afrontamiento más usadas son el preocuparse y esforzarse, estrategias que también fueron encontradas en este estudio, Estos estudiantes logran separar los aspectos negativos de los positivos, es decir proponen ventajas ante la circunstancia de estar fuera del colegio, del mismo modo practican actividades que les ayuda a continuar con sus tareas diarias como son los deportes, hacer ejercicios, ver TV, escuchar música, etc. Esto último coincide con Veloso *et al.* (2010), donde los adolescentes enfrentan sus dificultades recurriendo a diversiones relajantes como escuchar música o ver televisión o a través de la distracción física como el deporte; así también existe un porcentaje importante que tiende a preocuparse y a trabajar intensamente.

Los resultados obtenidos sobre las estrategias utilizadas a menudo por los estudiantes, sirven como prueba a lo que Lazarus *et al.* (como se citó en Scafarelli y García, 2010) sostienen, que cierta cantidad de estrés (y teniendo como referencia a la población de estudio: actividades académicas, egresar del colegio, etc.) es necesaria ya que provee al organismo energía requerida para mantenerse con vida, conseguir las metas, comprometerse en relaciones y adaptarse a las influencias externas constantemente cambiantes, Es decir es preciso que el organismo cuente con una activación – estrés- para demostrarse si es capaz de utilizar sus recursos o desarrollarlos en el transcurso y poder hacer frente a los eventos adversos.

**Tabla 1.** Estrategias de afrontamiento utilizadas por los estudiantes del 5to año de secundaria de una Institución Educativa Particular, Trujillo

Estrategias de afrontamiento	Estrategia utilizada con mucha frecuencia (%)	Se utiliza a menudo (%)	Se utiliza algunas veces (%)	Se utiliza raras veces (%)	Estrategia no utilizada (%)
As	6,0	25,0	52,4	11,9	4,8
Rp	7,1	46,4	34,5	10,7	1,2
Es	13,1	45,2	35,7	6,0	0
Pr	11,9	57,1	26,2	3,6	1,2
Ai	6,0	36,9	44,0	11,9	1,2
Pe	1,2	41,7	48,8	7,1	1,2
Hi	0	25,0	59,5	15,5	0
Na	0	4,8	26,2	51,2	17,9
Rt	0	7,1	16,7	63,1	13,1
So	2,4	1,2	32,1	58,3	6,0
Ip	0	7,1	36,9	35,7	20,2
Cu	2,4	19,0	46,4	29,8	2,4
Re	3,6	20,2	50,0	23,8	2,4
Ae	3,6	21,4	42,9	27,4	4,8
Po	13,1	45,2	34,5	7,1	0
Ap	6,0	26,2	36,9	22,6	8,3
Dr	25,0	47,6	20,2	7,1	0
Fi	17,9	41,7	19,0	20,2	1,2

Nota: As = Buscar apoyo social; Rp = Concentrarse en resolver el problema; Es = Esforzarse y tener éxito; Pr = Preocuparse; Ai = Invertir en amigos íntimos; Pe = Buscar pertenencia; Hi = Hacerse ilusiones; Na = Falta de afrontamiento; Rt = Reducción de la tensión; So= Acción social; Ip = Ignorar el problema; Cu = Autoinculparse; Re = Reservarlo para sí; Ae = Buscar apoyo espiritual; Po = Fijarse en lo positivo; Ap = Buscar ayuda profesional; Dr = Buscar diversiones relajantes; Fi = Distracción física.

Por otro lado, 9 de las 18 estrategias de afrontamiento son utilizadas algunas veces, por los estudiantes: buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual y ayuda profesional (tabla 1), estos resultados demuestran que los estudiantes se encuentran en una etapa de transición donde tratan de identificarse con un grupo social y permanecer en él, esperando poder encontrar a una persona que pueda orientarlo para la solución de las dificultades, se sienten con ansias y presentan sueños, que no son más características de la etapa en donde se encuentran, sin embargo como toda etapa también estos adolescentes se sienten frustrados y con sentimientos de tristeza y desgan, guardándose sus ideas y/o preocupaciones, pero ante todo tratan de alguna manera buscar la orientación espiritual y profesional, Las herramientas o recursos que se puedan utilizar, estarán condicionados con el medio y las características del individuo, ello se relaciona con lo que la OMS, 2017 señala que el adolescente aun no es

capaz de comprender totalmente la conducta y su consecuencia, de ahí que es de suma importancia entender que tan influyente es el medio donde se desarrolla.

**Tabla 2.** Diferencias según sexo en estrategias de afrontamiento: estadísticos descriptivos y prueba t

Estrategias de afrontamiento	Mujer (n= 33)		Varón (n= 51)		t	p
	Media	DT	Media	DT		
As	68,12	20,211	58,82	14,539	2,287	0,026*
Rp	68,85	16,666	70,04	14,026	-0,353	0,725
Es	71,27	14,644	72,31	14,507	-0,320	0,750
Pr	75,15	15,158	74,20	11,684	0,325	0,746
Ai	71,52	16,055	63,53	14,145	2,396	0,019*
Pe	70,67	13,404	65,33	11,857	1,912	0,059
Hi	66,55	12,760	59,53	10,265	2,778	0,007*
Na	46,55	15,060	44,16	13,290	0,763	0,447
Rt	48,00	15,875	39,61	11,573	2,620	0,011*
So	46,06	16,142	44,71	12,386	0,434	0,665
Ip	42,27	17,052	43,92	15,209	-0,463	0,645
Cu	55,30	20,231	55,69	12,729	-0,097	0,923
Re	55,00	15,462	59,31	15,907	-1,227	0,223
Ae	59,85	17,432	52,25	16,472	2,017	0,047
Po	74,09	18,893	67,45	11,763	1,805	0,077
Ap	60,91	23,166	54,41	17,107	1,385	0,172
Dr	75,94	13,904	75,35	15,181	0,179	0,859
Fi	64,91	22,016	74,39	16,082	-2,133	0,037*

Nota: As = Buscar apoyo social; Rp = Concentrarse en resolver el problema; Es = Esforzarse y tener éxito; Pr = Preocuparse; Ai = Invertir en amigos íntimos; Pe = Buscar pertenencia; Hi = Hacerse ilusiones; Na = Falta de afrontamiento; Rt = Reducción de la tensión; So= Acción social; Ip = Ignorar el problema; Cu = Autoinculparse; Re = Reservarlo para sí; Ae = Buscar apoyo espiritual; Po = Fijarse en lo positivo; Ap = Buscar ayuda profesional; Dr = Buscar diversiones relajantes; Fi = Distracción física. \*p < 0, 05.

Del mismo modo, estos resultados donde los estudiantes en su mayoría, demuestran haber utilizado algunas veces las estrategias antes mencionadas, podría deberse a que el adolescente trata de practicar cual es la estrategia que podría ayudarlo en su dificultad, lo que Veloso *et al.* (2010), sostienen, que los adolescentes cuyos modelos paternos no se encuentren perennes por sus actividades, son los hijos los que por medio de ensayo y error, van testando distintas alternativas, hasta dar con aquella que resuelva, ya sea a corto o a largo plazo, la percepción de malestar,

Respecto a las estrategias que son utilizadas raras veces por los estudiantes son: falta de afrontamiento, reducción de la tensión y acción social (tabla 1) lo cual demuestra que los estudiantes rara vez sienten incapacidad para resolver el problema o tienden a sentirse enfermos o desarrollar síntomas psicósomáticos, así también rara vez realizan acciones como llorar, gritar, evadirse, fumar, comer o

beber; sumado a ello dejan que otros conozcan cuáles son sus preocupaciones u organizan actividades como reuniones o grupos.

Teniendo en cuenta la última pregunta de la escala, la cual solicita que el estudiante responda qué suele hacer para enfrentar los problemas o dificultades, el 68% señaló que se dedican a actividades como ver televisión, escuchar música, jugar fútbol, el 10% respondió que el llorar y romper "cosas", ayuda a despejarse de los problemas y el 22% se dedica a reunirse con amigos.

En cuanto a las diferencias significativas según sexo en las estrategias utilizadas por los estudiantes de 5to año de secundaria, (tabla 2), destaca la distracción física ( $t=2,133$ ;  $p < 0,037$ ), siendo practicada a menudo por los varones a diferencia de las mujeres sin embargo ellas utilizan a menudo la estrategia de invertir en amigos íntimos ( $t= 2,396$ ;  $p < 0,019$ ) a diferencia de los varones, También se encontraron diferencias significativas en las estrategias buscar apoyo social ( $t= 2,287$ ;  $p < 0,026$ ), hacerse ilusiones ( $t= 2,778$ ;  $p < 0,007$ ) y reducción de la tensión ( $t= 2,620$ ;  $p < 0,011$ ), siendo más utilizadas por las mujeres que los varones; Caycho (2016) en su estudio con adolescentes entre 16 y 18 años y al analizar las estrategias de afrontamiento en relación con el sexo, no se encontraron algunas diferencias estadísticamente significativas, Fernández *et al.* (2011), encontraron que los hombres emplearían con más frecuencia la resolución de problemas, una estrategia activa centrada en el problema, pero también la autocrítica, la retirada social y la evitación de problemas,

En la población de estudio, las mujeres en mayor medida tratan de buscar relaciones personales y hacer nuevas amistades, sienten inclinación en ocasiones por compartir los problemas con los demás y conseguir ayuda, a diferencia de los varones que para afrontar el estrés u otro evento amenazador, se dedican al deporte y al esfuerzo físico, resultados que coinciden en la mayoría de las estrategias encontradas por González *et al.* (2002) donde los varones de su estudio destacan en distracción física, ignorar el problema y reservar el problema para sí, mientras que las mujeres las estrategias utilizadas están centradas en la relación con los demás,

observando diferencias significativas a favor de las mujeres en buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo y concentrarse en resolver el problema (estilo dirigido a resolución del problema).

## CONCLUSIONES

Las estrategias utilizadas a menudo por los estudiantes de 5to año de secundaria de una Institución Educativa Particular de la ciudad de Trujillo son: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física. La estrategia de distracción física es practicada a menudo por los varones a diferencia de las mujeres, sin embargo, ellas utilizan a menudo la estrategia de invertir en amigos íntimos. Se encontraron diferencias significativas en las estrategias: buscar apoyo social, hacerse ilusiones y reducción de la tensión, siendo más utilizadas por las mujeres que los varones.

## AGRADECIMIENTOS

Especial agradecimiento al director de la Institución Educativa, por haber concedido el permiso respectivo para la ejecución de la investigación, a los profesores tutores y a los estudiantes del 5to año de secundaria, por su desinteresada colaboración.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amarís, M.; Madariaga, C.; Valle, M.; Zambrano, J. 2013. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe* 30 (1): 123-145.
- Cabanillas-Rojas, W. 2012. Factores de riesgo/protección y los programas preventivos en drogodependencias en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública* 29 (1): 104 -111.
- Canessa, B. 2002. Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona* 5: 191-233.
- Caycho, T. 2016. Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima. *Propósitos y Representaciones* 4(1): 11-59.
- Fernández, C.; Polo, T. 2011. Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé. Revista de Psicología y Educación* 10 (2): 177-192.
- Frydenberg, E.; Lewis, R. 1993. The coping strategies used by capable adolescents. *Australian Journal of Guidance & Counselling* 3 (1): 1-9.
- González, R.; Montoya, I.; Casullo, M.; Bernabéu, J. 2002. Relación entre estilos y estrategias de

- afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema* 14(2): 363-368.
- Martínez, P.; Morote, R. 2001. Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP* 19 (2): 211-236.
- Mestre, V.; Samper, P.; Tur-Porcar, M.; Richaud De Minzi, M.; Mesurado, B. 2012. Emociones, estilos de afrontamiento y agresividad en la adolescencia. *Universitas Psychologica* 11(4): 1263-1275.
- Organización Mundial de la Salud. 2017. Desarrollo en la adolescencia. Disponible en: [http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/topics/adolescence/dev/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/)
- Quintana, A.; Montgomery, W.; Malaver, C. 2009. Modos de afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares. *Revista de investigación en Psicología* 12(1): 153-171.
- Scafarelli, L.; García, R. 2010. Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Prensa Médica Latinoamericana* 4(2): 165-175.
- Veloso, C.; Caqueo, W.; Caqueo, A., Muñoz, Z.; Villegas, F. 2010. Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psicología* 22(1): 23-34.
- Verdugo, J. L.; Ponce de León, B. G.; Guardado, R. E.; Meda, R. M.; Uribe, J. I.; Guzmán, J. 2013. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 11(1): 79-91.