



UNIVERSIDAD PRIVADA TELESUP

FACULTAD DE SALUD Y NUTRICIÓN

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

“ANSIEDAD Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN

ESTUDIANTES DEL 1° DE SECUNDARIA DE LA

I.E N° 6008 DE LURIN- LIMA, 2020”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORES:

Bach. CANCHANYA MATOS, LAURA

Bach. VASQUEZ CHOMBA, SILVIA VANESSA

LIMA – PERÚ

2020

ASESOR DE TESIS

Dr. NANCY ELENA CUENCA ROBLES

JURADO EXAMINADOR

Dra. MARCELA ROSALINA BARRETO MUNIVE
Presidente

Dra. ROSA ESTHER CHIRINOS SUSANO
Secretario

Dra. NANCY MERCEDES CAPACYACHI OTÁROLA
Vocal

DEDICATORIA

El presente trabajo de titulación está dedicado en primer lugar a Dios y a la virgen, porque ellos siempre me acompañan y guían mi camino, y en segundo lugar, dedico este trabajo de manera muy especial a mi familia que han sido mi fuerza y mi motivo para seguir estudiando y realizarme profesionalmente su apoyo a sido muy importante para alcanzar este logro.

AGRADECIMIENTO

Agradezco de manera especial a nuestra casa de estudios la Universidad Privada TELESUP quien nos abrió las puertas para formarnos profesionalmente.

A todos nuestros docentes que durante estos cinco años nos han transmitido sus conocimientos y nos han servido de modelo en nuestra formación profesional.

Al Dra. Nancy Cuenca por su importante apoyo en la orientación y guía para el desarrollo de nuestra tesis.

A la directora Martha Elvira Gómez Pinto y a los docentes tutores de la I.E N.º 6008 por brindarnos las facilidades para la tesis.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

La población estuvo conformada por 170 estudiantes del 1° de secundaria. La muestra estuvo constituida por 120 estudiantes del 1° de secundaria. La metodología de investigación consistió en un diseño no experimental de corte transversal correlacional. Se emplearon como instrumentos de recolección de datos la Escala del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y la Escala de ACS Escala de afrontamiento para adolescentes.

Los resultados concluyeron que existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes. A si mismo, se logró determinar la relación entre la ansiedad estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes y finalmente, se logró determinar la relación entre la ansiedad rasgos y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín-Lima, 2020.

Palabras clave: ansiedad, estado, rasgo, afrontamiento

ABSTRACT

The general objective of the present investigation was to determine the relationship between anxiety and coping styles in students of the 1st year of secondary school of the I.E N ° 6008 of Lurín- Lima, 2020.

The population was made up of 170 1st year high school students. The sample consisted of 120 1st year high school students. The research methodology consisted of a non-experimental, correlational cross-sectional design. The data collection instruments were the State-Trait Anxiety Inventory (STAI) and the ACS Coping Scale for adolescents.

The results concluded that there is a relationship between anxiety and coping styles in students. In itself, it was possible to determine the relationship between state anxiety and coping styles in students and finally it was possible to determine the relationship between trait anxiety and coping styles in students of 1st year of high school of EI No. 6008 of Lurín- Lima, 2020.

Keywords: Anxiety, state, trait, coping

ÍNDICE DE CONTENIDO

CARÁTULA	i
ASESOR DE TESIS.....	ii
JURADO EXAMINADOR.....	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS	xiii
INTRODUCCIÓN	xiv
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
1.1. Planteamiento del problema.....	16
1.2. Formulación del problema	18
1.2.1. Problema general.....	18
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Justificación.....	18
1.4. Objetivos de la investigación	19
1.4.1. Objetivo general	19
1.4.2. Objetivos específicos	19
II. MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de la investigación	20
2.1.1. Antecedentes internacionales	20
2.1.2. Antecedentes nacionales	22
2.2. Bases teóricas de las variables	25
2.2.1. Ansiedad	25
2.2.2. Estilos de afrontamiento.....	35
2.3. Definición de términos.....	45
III. MÉTODOS Y MATERIALES	47
3.1. Hipótesis investigación	47

3.1.1.	Hipótesis general.....	47
3.1.2.	Hipótesis específicas.....	47
3.2.	Variables de estudio	47
3.2.1.	Definición conceptual de la variable ansiedad	47
3.2.2.	Definición conceptual de la variable estilos de afrontamiento .	47
3.2.3.	Definición operacional de la variable ansiedad	48
3.2.4.	Definición operacional de la variable estilos de afrontamiento	48
3.3.	Tipo y nivel de la investigación	48
3.4.	Diseño de la investigación	48
3.5.	Población y muestra del estudio.....	49
3.5.1.	Población	49
3.5.2.	Muestra	49
3.5.3.	Muestreo	50
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	50
3.6.1.	Técnicas.....	50
3.6.2.	Instrumentos de recolección de datos.....	50
3.6.3.	Validez del instrumento de investigación	52
3.6.4.	Confiabilidad del instrumento de investigación	53
3.7.	Métodos de análisis de datos	54
3.8.	Aspectos éticos	54
IV.	RESULTADOS	56
4.1.	Resultados descriptivos.....	56
4.1.1.	Descripción de los resultados de la variable: Ansiedad.....	56
4.1.2.	Descripción de los resultados según las dimensiones de la ansiedad	57
4.1.3.	Descripción de los resultados de la variable: Estilo de afrontamiento	59
4.1.4.	Descripción de los resultados según las dimensiones de Estilo de afrontamiento	60
4.2.	Resultados inferenciales	69
4.2.1.	Prueba de normalidad de la variable.....	69
4.2.2.	Prueba de hipótesis general.....	70
4.2.3.	Prueba de la primera hipótesis especifica	71

4.2.4. Prueba de la segunda hipótesis específica	72
V. DISCUSIÓN.....	73
VI. CONCLUSIONES	76
VII. RECOMENDACIONES.....	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
ANEXO	83
Anexo 1: Matriz de consistencia	84
Anexo 2: Operacionalización de las variables	85
Anexo 3: Instrumentos	87
Anexo 4: Validación de instrumentos.....	93
Anexo 5: Matriz de datos	101
Anexo 5: Propuesta de valor.....	108

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Confiabilidad por consistencia interna del inventario de ansiedad - STAI ...	53
Tabla 2.	Confiabilidad de escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS).....	53
Tabla 3.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la ansiedad.....	56
Tabla 4.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión ansiedad estado.....	57
Tabla 5.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión ansiedad rasgo.....	58
Tabla 6.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según el estilo de afrontamiento.....	59
Tabla 7.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión afrontamiento activo frente al problema	60
Tabla 8.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión afrontamiento no productivo.....	61
Tabla 9.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión distanciamiento en general	62
Tabla 10.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema.	63
Tabla 11.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión interpretación positiva del problema.....	64
Tabla 12.	Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.	65
Tabla 13.	Tabla de consistencia de la ansiedad y estilos de afrontamiento	66
Tabla 14.	Tabla de consistencia de la ansiedad estado y estilos de afrontamiento .	67
Tabla 15.	Tabla de consistencia de la ansiedad rasgo y estilos de afrontamiento ...	68
Tabla 16.	Prueba de estadística paramétrica Kolmogorov - Smirnov.....	69
Tabla 17.	Coeficiente de correlación y significación entre las variables ansiedad y estilos de afrontamiento	70
Tabla 18.	Coeficiente de correlación y significación entre las variables ansiedad estado y estilos de afrontamiento	71

Tabla 19. Coeficiente de correlación y significación entre las variables ansiedad rasgo y estilos de afrontamiento.....	72
---	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución porcentual de la variable ansiedad	56
Figura 2. Distribución porcentual de la variable ansiedad estado.....	57
Figura 3. Distribución porcentual de la variable ansiedad rasgo	58
Figura 4. Distribución porcentual de la variable estilo de afrontamiento.....	59
Figura 5. Distribución porcentual de la dimensión afrontamiento activo frente al problema	60
Figura 6. Distribución porcentual de la dimensión afrontamiento no productivo..	61
Figura 7. Distribución porcentual de la dimensión distanciamiento en general ...	62
Figura 8. Distribución porcentual de la dimensión búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema.	63
Figura 9. Distribución porcentual de la dimensión interpretación positiva del problema	64
Figura 10. Distribución porcentual de la dimensión búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.	65
Figura 11. Tabla de consistencia de la ansiedad y estilos de afrontamiento.....	66
Figura 12. Tabla de consistencia de la ansiedad estado y estilos de afrontamiento ...	67
Figura 13. Tabla de consistencia de la ansiedad rasgo y estilos de afrontamiento...	68

INTRODUCCIÓN

La presente tesis denominada, “ansiedad y estilos de afrontamiento en estudiantes del 1° de secundaria de La I.E N°6008 de LURIN- LIMA, 2020” surge como una iniciativa de las investigadoras, ya que se ha percibido en dicho lugar que los estudiantes carecen de estilos adecuados para afrontar situaciones estresantes o que le generen ansiedad.

En los últimos años ha surgido el interés por conocer la relación que existe entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento y como los adolescentes afrontan situaciones que le generan estrés y/o ansiedad repercutiendo en sus relaciones a nivel personal, académico y social, motivo por el cual se realiza la presente investigación con el objetivo de correlacionar ambas variables para proporcionar información de primera mano para desarrollar posteriormente talleres y/o charlas de manejo de ansiedad y empleo adecuado de los estilos de afrontamiento destinado a la mejora de las relaciones académicas, personales y sociales de los adolescentes del 1er año de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín.

En el Capítulo I, se describe el problema de la investigación, así como la formulación del problema, justificación y objetivos de la investigación. En el Capítulo II, se abordamos el marco teórico conceptual respecto a las variables ansiedad y estilos de afrontamiento con sus respectivos antecedentes nacionales e internacionales, a fin de fundamentar una teoría en relación a los antecedentes de la investigación. Asimismo, se investiga a través de información sobre las variables para conocer los enfoques teóricos que los sostienen y todo aquello relacionado a nuestras variables de estudio, además de brindar sus definiciones de términos básicos. En el Capítulo III, se aborda la metodología de la investigación el cual tuvo el diseño, la muestra y la población de nuestro estudio tuvo un diseño no experimental de corte transversal correlacional. Donde se emplearon como instrumentos de recolección de datos la Escala del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y la Escala de ACS Escala de afrontamiento para adolescentes. En el Capítulo IV, se incluyen los resultados obtenidos gracias al ingreso de datos y procesamiento estadístico de los datos, para ello se utilizó el programa Excel en la

versión actual con el cual se desarrolló un análisis de los datos de la investigación, de los cual dichos resultados han sido elaborados y visualizados para su presentación en tablas y gráficos. En el Capítulo V se aborda la discusión e interpretación de los resultados estadísticos obtenidos, relacionados con los resultados encontrados por otros estudios realizados con las mismas características de nuestra investigación. Finalmente, se exponen las conclusiones y las recomendaciones de la presente investigación.

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La ansiedad es considerada en la actualidad como un elemento que desencadena una serie de enfermedades, que ponen en riesgo la salud de la persona tanto física como mental. La ansiedad pertenece al grupo de las emociones elementales que sufren las personas ante circunstancias definidas que son consideradas como amenazantes; y generalmente, cuando afloran se salen de control. Para lo cual, la preponderancia se encuentra en el accionamiento del sistema nervioso simpático, el que genera que la persona se ubique en una situación de alerta máxima.

De acuerdo al punto de vista de Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento se percibe como los sacrificios de conducta y conocimiento frecuentemente modificables para dirigir los requerimientos concreto tanto interno como externos; que son consideradas como desmedida en la vinculación con los recursos que el individuo dispone.

A nivel mundial, la ansiedad en estudiantes va en constante crecimiento por las innumerables actividades que los estudiantes realizan, asimismo por el nivel de exigencia tan elevado. Conforme al Organismo Mundial de la Salud (2017), citado en Delgado y Núñez (2019), las personas que presentan problemas de ansiedad han crecido llegando a un 50%, toda vez que, este trastorno ha afectado a más de 260 millones en sus labores y productividad. Igualmente, Lazarus y Folkman (1986), sostuvieron que cada persona tiene una manera particular de afrontamiento y que esta dependerá de diversos factores que un individuo escoja uno u otro procedimiento de afrontamiento, estos pueden estar vinculados con el estado de salud y su condición física de la persona además con las creencias y religión; opinión del individuo sobre su propio control y sus medios como las habilidades sociales, motivación, capacidad para dar solución a los problemas, entre otros.

En América Latina, los datos relacionados con preponderancia de la ansiedad y el afrontamiento en los estudiantes son alarmantes. En el artículo de Maturana y Vargas (2015), se revelo que los estudiantes en la etapa escolar se

enfrentan a circunstancias de alta demanda y necesitan del desdoblamiento de sus competencias y habilidades de afrontamiento para acoplarse a los agentes estresores tanto externos como internos, conforme a la etapa desarrollada lograda.

Dentro del contexto local, el Ministerio de Salud (2012), indicó que uno de cada ocho adolescentes padece de ansiedad o depresión; el predominio anual para los diversos trastornos mentales fue de 13.5%, de los cuales, el trastorno más ordinario es la ansiedad con 7.9%. El Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado Hideyo Noguchi, indicó que las ciudades que han presentado mayores complicaciones en la salud mental han sido Lima, Ayacucho y Puerto Maldonado con 26.5%, 26.0% y 25.4% respectivamente. Aproximadamente el 13% de los niños desde los 9 años y los adolescentes hasta los 17 años sufren algún problema de ansiedad, siendo las mujeres las más afectadas en comparación a los varones. Este trastorno en el último año 2020 ha crecido a causa de la coyuntura que el mundo y el país está viviendo por la pandemia del Covid-19. En el I.E. 6008 José Antonio Dapelo ubicado en el distrito de Lurín, los estudiantes del 1er año de secundaria, han mostrado síntomas de ansiedad generados por las diversas actividades y responsabilidades ocasionadas por la pandemia, de esta manera los estudiantes buscan diferentes formas de afrontar esta coyuntura, repercutiendo ello en sus relaciones interpersonales, social y desde luego académicas.

Por tanto, muchos estudiantes se han visto en la necesidad de modificar su posición y punto de vista para acoplarse a un nuevo entorno y obviamente a un nuevo ritmo de vida, todos en general buscan enfrentar y combatir con su día a día, habiendo una gran cantidad de estudiantes que no cuentan con estrategias para enfrentar al nuevo entorno, llegando a angustiarse y reprimirse por la presión de las imposiciones y requerimientos tanto académicos como familiares.

Por tal razón nuestra investigación busca encontrar el nivel de relación entre la ansiedad y estilos de afrontamiento; ya que suponemos que a mayor destreza para afrontar estas situaciones las respuestas de ansiedad disminuyan y así se podrá sobrellevar las situaciones que generen ansiedad, considerando a los estudiantes del 1er año de secundaria de la I.E. 6008 “José Antonio Dapelo”.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

PG. ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

PE 1. ¿Cuál es la relación entre la dimensión ansiedad estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020?

PE 2. ¿Cuál es la relación entre la dimensión ansiedad rasgos y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020?

1.3. Justificación

La presente investigación se justificó a nivel teórico, porque tuvo como finalidad conocer y relacionar la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del primero de secundaria en etapa adolescencia; además pretende reforzar y contribuir al estudio de las variables y dimensiones, y por ende que esta investigación sirva de antecedente y referencia a otras investigaciones que se desarrollaran en el futuro y que desean estudiar a la ansiedad y los estilos de afrontamiento.

A nivel práctico existe la necesidad de conocer como los estudiantes hacen uso y/o carecen de estilos de afrontamiento ante situaciones que le generan ansiedad beneficiándolos a través de charlas y talleres virtuales que brindaremos a los estudiantes del nivel secundario, dónde conocerán los diferentes estilos de afrontamiento para solucionar las diversas situaciones adversas que se le presenten en el día a día y para mitigar este problema.

A nivel metodológico la presente investigación se justificó en la medida que la información que se brindara proviene de instrumentos válidos y confiables y que pueden ser utilizados en investigaciones similares abriendo una línea de investigación que permite explorar como los estudiantes enfrentan su experiencia

ante la ansiedad y cuáles son los estilos de afrontamiento implementadas por ellos.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

OG. Determinar la relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

1.4.2. Objetivos específicos

OE 1. Establecer la relación entre la dimensión ansiedad estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N° 6008 de Lurín- Lima, 2020.

OE 2. Determinar la relación entre la dimensión ansiedad rasgos y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N° 6008 de Lurín- Lima, 2020.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Sánchez (2020), en Ecuador realizaron la investigación *Ansiedad y su influencia en el desempeño académico en un adolescente de la Parroquia Nicaragua del Cantón Vinces de la provincia de los Ríos*; fue cuantitativa, explicativa, mientras que la muestra fue de 6 especialistas; el instrumento utilizado fue Escala de Hamilton que le permitió conocer el nivel de ansiedad que la paciente estaba presentando; Concluyó que la ansiedad fue generada por el desorden que existe en sus tiempos al instante de desarrollar sus labores, seguido de los pensamientos espontáneos negativos los cuales perturbaron de manera psicológica a los adolescentes.

Alarcón, Delgado, Montano y Navia (2019), en Colombia realizaron el estudio titulado *La ansiedad y su relación con el estilo de aprendizaje en niños y niñas entre los 9 y 12 años de edad, en contextos rural y urbano de cinco instituciones educativa del Municipio de Piendamó Cauca*. Fue cuantitativa, descriptiva correlacional, la muestra fue de 175 estudiantes. se les aplicó los instrumentos CHAEA-Junior y CMASR-2. Concluyeron que entre la ansiedad y los estilos aprendizaje no existe relación por lo tanto ambas variables en dicha coyuntura son independientes; dentro de la ansiedad el componente más importante es la inquietud para el ambiente rural y la ansiedad social para el contexto urbano.

Schmidt y Shoji (2018), en Argentina realizaron la investigación *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*. La metodología empleada es descriptiva – correlacional. La muestra procedente estuvo conformada por 100 adolescentes de dos escuelas públicas de la ciudad de Paraná. Se eligió para evaluar la ansiedad el Cuestionario de Ansiedad Estado/Rasgo STAI. Se puede concluir que la única que tiene una correlación positiva y significativa estadísticamente respecto del rendimiento académico es la Ansiedad Estado (AE). Es decir que valores más elevados de este tipo de ansiedad mejora el rendimiento escolar. Mientras que la Ansiedad Rasgo (A/R) no cuenta

con relevancia estadística que proporcione información al respecto.

García, Suárez, Espina y Peña (2020), en Venezuela publicaron un artículo *Aproximación a los estilos de afrontamiento y fortalezas del carácter en adolescentes*, fue una investigación de tipo descriptivo, correlacional y transversal, con una muestra de 300 adolescentes. Se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento (COPE) y la Escala Creciendo Fuertes. Concluyeron que dentro de los estilos de afrontamiento predomina la emoción, asimismo mostraron mayores fortalezas como la gratitud, esperanza, amor, aprendizaje y amabilidad. En una comparación entre varones y mujeres, los primeros tuvieron mayor consumo de alcohol y drogas mientras que las mujeres presentaron mayor afrontamiento activo.

Hernández (2019), en Ecuador se realizó la investigación *Estilos de afrontamiento y pares en los estudiantes de la “Unidad Educativa Riobamba” Chimborazo periodo octubre 2018 – marzo 2019*; fue no experimental, descriptiva – correlacional, transversal, básica, la muestra fue de 76 estudiantes. Se utilizó el instrumento escalas de afrontamiento para adolescentes. Concluyó que las estrategias de afrontamiento mayormente empleada por los estudiantes son las distracciones físicas (DF) como desempeñarse en algún deporte, realizar esfuerzo físico como el gimnasio, asimismo el estudiante prefiere esforzarse para conseguir el éxito en este va involucrado el comportamiento laboral y la intervención personal.

Padín (2019) en Argentina realizó la investigación *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en adolescentes*. En cuanto a la metodología fue descriptivo y correlacional. La muestra estuvo conformada por 420 alumnos de escuelas secundarias con una edad comprendida entre 12 y 17 años. Se aplicaron dos instrumentos; para medir el estilo de afrontamiento se utilizaron las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS; Frydenberg & Lewis, 1996) y para medir la inteligencia emocional se utilizó el Trait-Meta Mood Scale-24 (TMMS-24) de Salovey y otros (1995). Los resultados permitieron observar una relación positiva entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento, evidenciando que a medida que aumenta el nivel de inteligencia emocional, también lo hacen los estilos beneficiosos de afrontamiento.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Zevallos (2020), en la investigación *Ansiedad estado-rasgo en estudiantes de secundaria de la I.E.P. Eduardo Añaños Pérez de Patibamba – La Mar, 2019*; fue aplicada, no experimental, transversal, descriptivo y la muestra de 52 estudiantes; El instrumento utilizado fue el STAI, Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo. Concluyó que la mayoría de los estudiantes tuvieron niveles sobre el promedio con respecto a la ansiedad rasgo, habiendo un modelo de comportamientos, razonamiento y afecto permaneciendo en el tiempo por medio de sensaciones sobre las situaciones externas que se puedan considerar una amenaza o riesgo.

Cubas (2020), en el estudio *Ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa N° 058 “Sifredo Zúñiga Quintos” del distrito de Zorritos – Tumbes, 2019*; fue descriptiva, cuantitativa, no experimental, transversal, la muestra fue de 100 estudiantes; se aplicaron los instrumentos Escala autovaloración de ansiedad de Zung. Concluyó que la mayoría de los estudiantes se ubican en un nivel de ansiedad mínima, seguido por otro grupo que se ubica en un nivel de ansiedad marcada, el menor porcentaje se ubica en los límites normales y ninguno en el nivel de ansiedad en grado máximo.

Palacios (2020), realizó la investigación sobre la *Ansiedad escolar y manifestaciones depresivas en estudiantes de 1ro a 5to de secundaria de la I.E. 8181, Comas, 2019*. Fue de diseño no experimental y de alcance correlacional, la muestra estuvo formada por 113 estudiantes; los instrumentos usados fueron El Test de Ansiedad Escolar (TAE) y el Cuestionario de Depresión Infantil de Kovacs (CDI). Concluyó que la ansiedad escolar y las manifestaciones depresivas se relacionan directa y moderadamente, por lo tanto, se puede afirmar que las variables coinciden etiológicamente y son fortalecidas por los mismos factores. Asimismo, los estudiantes analizados presentaron un nivel alto de ansiedad escolar con problemas de afectividad muy fuerte.

García y García (2020), en el artículo *Funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes*, su muestra estuvo conformada por 212 adolescentes, su investigación tuvo un alcance correlacional. Los instrumentos

utilizados fueron La escala de cohesión y adaptabilidad familiar (FACES IV) y el inventario de ansiedad estado-rasgo (IDARE) y concluyeron que el funcionamiento familiar se relaciona negativamente con la ansiedad estado-rasgo, del mismo modo, la relación de la satisfacción familiar con la ansiedad estado y rasgo es negativa y significativa. La causa principal de la ansiedad es la deficiente comunicación de los miembros de la familia.

Calla e Infantes (2019), realizaron la investigación sobre la *Autoestima y Ansiedad en escolares de educación secundaria en Instituciones Estatales y Particulares*. Fue correlacional y de corte transversal, la muestra estuvo compuesta por 535 escolares donde 291 fueron de género masculino y 244 de género femenino, para la medición de la variable autoestima se utilizó el Inventario de Autoestima de Stanley Coopersmith, mientras que para la variable ansiedad se utilizó la Escala de Autoevaluación de la Ansiedad de Zung (EAA). Concluyeron que la ansiedad se relaciona negativamente con la autoestima, lo que refleja que el escolar con mejor autoestima menor nivel de ansiedad; los escolares no presentaron un nivel de ansiedad.

Domínguez (2018), realizó la investigación sobre el *Afrontamiento y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, comas-2018*. En cuanto a su metodología fue de diseño no experimental, de tipo básica y de alcance transversal, descriptivo-correlacional, se trabajó con una muestra de 240 estudiantes de secundaria. Se utilizaron como instrumentos de recolección de datos a una Escala de Afrontamiento y a una Escala de Ansiedad, con los cuales se recogieron los datos para dicha investigación, finalmente se concluyó que, entre el afrontamiento y la ansiedad se presenta una relación inversa o negativa; del mismo modo los componentes de la ansiedad como son la ansiedad estado y ansiedad rasgo presentaron relación inversa con el afrontamiento.

López y Lugo (2020), en el estudio *Estilos de afrontamiento y agresividad en estudiantes de secundaria Huaraz*, su metodología utilizó un diseño no experimental, de tipo correlacional transversal, la muestra fue de 101 estudiantes. Asimismo, para la recolección de datos se utilizó la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y el Cuestionario de agresión (AQ). Concluyeron que los estilos de afrontamiento se relacionan inversamente con la

agresividad, lo que significa que a mejores estilos de afrontamiento menor agresividad. Asimismo, la ausencia de estilos de afrontamiento complica el control de ciertas situaciones problemáticas, inseguras y desagradables realizando o manifestando la agresividad en los estudiantes.

Tejada y Torres (2020), en la investigación *Estilos de afrontamiento en adolescentes de cuatro instituciones educativas de nivel secundario según el sexo en la ciudad de Cajamarca*; su metodología es de tipo transversal comparativa y no experimental, la muestra fue de 247 estudiantes. Se aplicó el instrumento “Escala de afrontamiento en adolescente (ACS)”. Para determinar la distribución de las variables del estudio, se aplicó la prueba robusta T de Yuen y la prueba paramétrica T-Student. Finalmente se concluyó que de acuerdo con el sexo hay diferencias muy importantes en el estilo de afrontamiento, en vista que los varones emplean más los diversos estilos de afrontamiento, esto tiene vinculación con que los adolescentes varones han adquirido diversos estilos de afrontamiento como para regular el estrés, orientada al conflicto y con alusión hacia otros.

González (2020), en la tesis *Estilos de afrontamiento y soporte social en estudiantes de secundaria de un colegio en Lima Norte*; su metodología que empleo fue de diseño no experimental, transversal, correlacional y la muestra fue de 114 estudiantes del 4to y 5to año de educación secundaria, se evaluó a toda la población. Se usaron como instrumentos: la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), y el Inventario de Entrevista del Soporte Social de Arizona (IESSA). Finalmente se concluyó que una manera de afrontamiento que tienen los estudiantes son las relaciones interpersonales con sus familiares, amigos y profesores, igualmente el desarrollo de actividades de recreación, posiblemente favorecen al apoyo social, ocasionando la independencia necesaria para distinguir y tener la confianza en uno mismo.

Salazar (2020), en la investigación *Estilos de afrontamiento y socialización en adolescentes de una institución educativa en el Callao*; el diseño de este estudio fue correlacional, no experimental, transversal y la muestra fue de 138 adolescentes. Se usó: la escala de afrontamiento para adolescentes, COPE-28 y la batería de socialización BAS 3. Se concluyó que el afrontamiento activo y la consideración con los demás tienen vinculación favorable y significativa, es decir,

las cualidades presentadas por los estudiantes fue la apropiada para vincularse con los demás expresando empatía y preocupación. Mientras que el afrontamiento pasivo se asocia favorablemente con la consideración con los demás, estas personas suelen pensar en el problema, se preocupa, pero no realiza ninguna actividad para solucionarlo.

2.2. Bases teóricas de las variables

2.2.1. Ansiedad

2.2.1.1. Definición

Según Lazarus y Folkman (1986), la ansiedad es un cambio emocional desagradable, relacionado a pensamientos negativos, que incluye la evaluación cognitiva que el sujeto hace acerca de la realidad que distingue como amenazadora esta valoración comienza, por una parte, del progreso de convenio entre las demandas y medios del ambiente y, por otra, de las costumbres, prioridades y metas del educando, dando como consecuencia una respuesta emocional, cuya fuerza depende de la impresión de amenaza a salvaguardarse, autoestima y equilibrio del sujeto.

Según Cano y Tobal (2001), se refiere a la ansiedad como una forma de respuesta o patrón de respuestas que involucra aspectos cognitivos, de angustia y desconfianza; aspectos corporales, que presentan características de un alto grado del sistema nervioso autónomo, y aspectos motores que en su mayoría involucran conductas mínimamente adaptativas. Esta respuesta puede se puede dar, por situaciones o impulsos externos, como por impulsos internos, las cuales pueden ser algunas formas de pensar, creencias, intereses, costumbres, entre otros, los cuales son observados por la persona como situaciones de peligro.

Según Bertoglia (1982), la ansiedad es un miedo a una situación, y esa situación puede cambiar desde un objeto que nos produzca una respuesta fóbica, inclusive situaciones sociales de cualquier variedad que nos ocasiona miedos. Así mismo, es importante mencionar que la ansiedad es una respuesta emocional propia del individuo quien depende, por lo tanto, del ambiente natural de cada individuo; es decir, la fuerza del temor vivido va a estar en manos de la forma en

que cada individuo sienta la situación que le produce ansiedad.

Según Díaz y Sandoval (2007), refirieron que la ansiedad es el conjunto de respuestas fisiológicas y psicológicas que se producen mediante la presencia de una situación considerada peligrosa. La reacción de ansiedad se encuentra presente a partir de la existencia del sujeto, siendo un medio natural con el que el sujeto nace. La ansiedad no solo se presenta por amenazas externos y objetivos, sino que estas emociones ansiosas también se pueden dar por otros motivos de aspectos intrínsecos y personales, e incluso por temores involuntarios.

2.2.1.2. Modelos y/o teorías

2.2.1.2.1. Enfoque psicoanalítico

Freud (1971), la teoría psicoanalítica refiere que la ansiedad se da principalmente por el conflicto entre un impulso inadmisibles y una contrafuerza puesta en práctica por el ego. Freud sostuvo que la ansiedad es un cambio afectuoso incómodo en el que se presentan fenómenos como la aprensión, sentimientos que no son agradables, ideas que generan malestar y cambios físicos que se relacionan a la activación inconsciente.

Freud reconoce elementos fenomenológicos subjetivos y fisiológicos, siendo los primeros más relevantes bajo su postura, aludiendo que es el mecanismo personal el que involucra, así mismo, el disgusto propio de la ansiedad. Por otro lado, carácter adaptativo, accionando de una forma ante las situaciones que considera de peligro existente e aumentando la activación del cuerpo como preparativo para enfrentar una situación amenazadora. Asimismo, Freud reconoce tres teorías sobre la ansiedad:

- 1) La ansiedad real que surge por el vínculo que se da entre el yo y el universo superficial; se pone de manifiesto como un aviso para el sujeto, eso quiere decir, le avisa de un riesgo existente que hay en el lugar que lo rodea.
- 2) La ansiedad neurótica, es una señal de riesgo, pero su comienzo hay que hallarlo en los impulsos reprimidos del sujeto, está caracterizado por la falta de objeto, estando la evocación de la sanción o situación traumático reprimido

- 3) La ansiedad moral es entendida como la de la vergüenza, eso quiere decir, aquí el súper-yo intimido al individuo con la oportunidad de que el yo no tenga el control referente a los impulsos.

2.2.1.2.2. Enfoque Conductual

Hull (1921, 1943, 1952), refiere que el conductismo parte de un pensamiento ambientalista, en el cual la ansiedad es comprendida como una presión que produce el comportamiento del cuerpo. A partir de este punto de vista, se define la ansiedad como un impulso motivacional comprometido de la capacidad del sujeto para manifestar frente a una motivación definida. Esta teoría emplea en el estudio de la reacción de ansiedad los términos de aprensión e inseguridad casi siempre.

Asimismo, a partir los enfoques del aprendizaje, la ansiedad se asocia con un grupo de estímulos condicionados o incondicionados que elicitan a la misma en modo de reacción emocional; también, ésta se considera como una incitación discriminativa, teniendo en cuenta que la ansiedad conductual se mantiene a partir de una asociación funcional con un refuerzo el cual ha tenido en el pasado. Esto quiere decir que, el ambiente en el que se aprende a comportarse de manera ansiosa a través del aprendizaje por observación-imitación y mediante el modelado.

2.2.1.2.3. Enfoque cognitivo

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003), la mayor contribución del enfoque cognitivo ha sido desafiar el arquetipo estímulo-respuesta, que se había empleado para sustentar sobre la ansiedad. Los procesos cognitivos surgen entre la identificación de una señal aversiva y la reacción de ansiedad que muestra el individuo. quien percibe las circunstancias, la evalúa y valora sus implicaciones; si la respuesta de esta evaluación es considerada peligrosa, entonces se empezará una reacción de ansiedad controlada por otros procesos cognitivos; sucesos parecidos generaran reacciones de ansiedad parecidas en su grado de intensidad. Las situaciones que elicitan una mayor reacción de ansiedad se evitan y, todavía en su ausencia, la real imagen de éstas igualmente genera una respuesta de ansiedad; esto asume que la forma de accionar se produce a principalmente por la interpretación personal que el individuo le da a la circunstancia.

2.2.1.2.4. Enfoque cognitivo-conductual

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003), en este enfoque se sostiene que el comportamiento estaría fijado a raíz de la interacción entre las particularidades personales del sujeto y el contexto situacional que se da en el momento. Cuando un sujeto reconoce su ansiedad, se involucran en este proceso diversas variables, por lo que estas no deben ignorarse para la investigación del propio; estas son variables cognitivas del individuo como (pensamientos, creencias, ideas, etc.) y variables contextuales (estímulos discriminativos que activan la manifestación del comportamiento).

Según este enfoque, la ansiedad pasa de ser considerada como rasgo de personalidad a ser concebida como una percepción multidimensional, habiendo áreas situacionales específicas vinculadas a diferencias relativas al rasgo de personalidad. A raíz de esto nace la teoría interactiva multidimensional. Entonces se determina que la ansiedad empieza a ser definida como una reacción emocional que, a su también, se fracciona en tres tipos de reacciones, las cuales involucran aspectos cognitivos, fisiológicos y motores, y esto se da posiblemente a la influencia de estímulos tanto intrínsecos como extrínsecos del propio sujeto.

2.2.1.3. Dimensiones

Según Spielberger y Díaz (1970), considera dos dimensiones de la ansiedad siendo estas:

La primera dimensión, la ansiedad rasgo, es la disposición a la ansiedad, hacia una predisposición del comportamiento, parcialmente estable, que hace que un individuo tenga una propensión a reaccionar con ansiedad frente a diversas situaciones que no precisamente son amenazantes. Por otro lado, sus rangos de ansiedad sean más prolongados y constantes frente a la emoción de amenaza. Por tal razón, asimismo presentan una propensión a la sobreexcitación del sistema nervioso autónomo frente a situaciones que te producen ansiedad.

La segunda dimensión La ansiedad estado se refiere a una diferenciación del estado de emoción a partir de sensaciones sentidas y que producen intranquilidad y activación del sistema nervioso autónomo; se agrega a esto las

ideas y expectativas futuras ante la situación que genera ansiedad. La diferencia primordial entre la ansiedad estado y la ansiedad rasgo es que la ansiedad estado es un fenómeno temporal, asimismo depende de estímulos existentes y de la percepción que la persona les dé a estos, para instituir la fuerza o permanencia de la ansiedad.

2.2.1.4. Causas de la ansiedad

Según Navas y Vargas (2012), las causas de la ansiedad son muy variadas siendo estas:

1) Factores biológicos.

Los factores genéticos son primordiales en la propensión de los Trastornos de Ansiedad. La vulnerabilidad heredada se ha hallado en la gran mayoría de los Trastornos de Ansiedad, pero con superior contundencia en el trastorno de pánico, el trastorno obsesivo compulsivo y la fobia social

2) Factores psicosociales.

Los estresores psicosociales (interpersonal, profesional, socioeconómico, etc.) juegan una función muy relevante en la mayor parte de los TA, como factores precipitantes, que agravan o son los causales de los TA y trastornos de adaptación. Se ha propuesto que el prototipo de instrucción en la niñez predispone al TA en la adultez, por otro lado, no se han reconocido hasta el momento causas específicas que la generan.

3) Factores traumáticos.

Afrontan situaciones traumáticas fuera del nivel de la práctica humana normal (accidentes, desastres naturales y provocados, robos, violencia sexual, torturas, violación de la libertad, etc.) que generalmente produce serios daños biológicos cerebrales que se vinculan a una sintomatología severa de ansiedad.

4) Factores psicodinámicos.

La ansiedad se considera como la respuesta individual a un peligro que amenazó desde dentro en forma de un impulso instintivo prohibido que está a punto de escapar del control del individuo (Kaplan). La ansiedad como señal de alarma

provoca que el “yo” adopte medidas defensivas. Si las defensas tienen éxito la ansiedad desaparece y si no sale libremente o se contienen, según el tipo de defensa empleada, puede presentar síntomas conversivos, disociativos, fóbicos y obsesivo compulsivos.

5) Factores cognitivos y conductuales.

Se considera que patrones cognitivos distorsionados (sistema de pensamientos negativos) preceden a conductas desadaptadas y trastornos emocionales. La ansiedad se presenta por una sobrevaloración amenazante de los estímulos y una infravaloración de sus potenciales personales. También por estímulos externos y por mecanismos de condicionamiento y generalización, se pueden aprender o imitar respuestas o conductas ansiosas de los demás.

2.2.1.5. Síntomas de la ansiedad

Según Rojas (2014), la ansiedad tiene cuatro componentes que dan como respuesta a los síntomas de la ansiedad:

1) Respuestas físicas: son concentraciones de estímulos que se deben a una activación del sistema nervioso autónomo. Entre los principales síntomas tenemos:

- Taquicardia
- Pizca estomacal / atadura en el abdomen
- Dificultad para respirar
- Opresión precordial
- La boca seca
- Incremento del tono muscular
- Náuseas y ganas de vomitar
- Despeños diarreicos
- Problemas para comer
- Mareos o inestabilidad espacial

2) Respuestas de conducta: son expresiones observables de forma objetiva y que mayormente son motoras. Entre los síntomas más frecuentes tenemos:

- Calambre en los músculos de la cara.
- Temblores diversos: en manos, brazos, piernas, etc.
- Paralización motora.
- Estado de alerta
- Irritabilidad
- Respuestas desproporcionadas a estímulos externos simples
- Moverse de un sitio para otro
- Cambios repentinos del tono de voz.
- Tensión mandibular
- Morderse o comerse las uñas
- Necesidad de tener algo en la mano.

3) Respuestas cognitivas: se trata la manera de procesar la indagación que le llega y afecta al pensamiento, la recuerdo, reflexión y la forma de manipular las herramientas de la inteligencia. Sus principales síntomas son:

- Inquietud mental
- Miedos, temores de anticipación de lo peor
- Preocupaciones obsesivas
- Pensamientos intrusos negativos
- Pesimismo generalizado (sin base real)
- Dificultades de concentración
- Pensamientos de los que no se puede liberar
- Cualquier noticia le afecta negativamente
- Se acuerda más de lo negativo que de lo positivo

4) Respuestas asertivas (o sociales): hacen mención al contacto interpersonal. Sus síntomas más sobresalientes son:

- Tiene dificultades para iniciar una conversación con alguien que se encuentra.
- Tiene dificultades para presentar a sí mismo en una reunión.
- Le cuesta decir que no o mostrar desacuerdo.
- Bloqueo en las relaciones sociales.
- Está muy pendiente de lo que los demás puedan opinar de él.

- Prefiere pasar desapercibido cuando está con gente.

2.2.1.6. Tipos de trastornos por ansiedad:

Según Martínez y López (2011), algunos trastornos generados por la ansiedad son:

1) Trastorno de ansiedad generalizada.

Se determina por la manifestación de ansiedad y preocupaciones de carácter exagerado y perseverante al menos seis meses como mínimo.

2) Trastorno por estrés postraumático:

Se presenta cuando el paciente ha estado exhibido a un suceso enormemente traumático en que estuviera amenazada su integridad física o la de los demás y se caracteriza por la experimentación del evento como recuerdos recurrentes e intrusos que provocan incomodidad, síntomas debido al aumento de la activación (irritabilidad, hipervigilancia, respuestas exageradas de susto, dificultades para dormir) así como evitación constante de los estímulos conectados con el trauma.

3) Trastorno obsesivo compulsivo:

Se caracteriza por la manifestación de obsesiones (pensamientos, impulsos o retratos recurrentes y persistentes que causan fastidio) que se realizan para reducir la ansiedad provocada por las obsesiones o para disponer de algún suceso perjudicial.

4) Fobia social:

Intranquilidad perseverante por una o más situaciones sociales o actuaciones en público en las que la persona se ve expuesta a personas que no pertenecen al ámbito familiar y tiene temor a pasar vergüenza en situaciones sociales.

5) Fobia específica:

Inseguridad que es desencadenado por la aparición o anticipación de un cosa o contexto específicos (animales, sangre, alturas, tormentas, aviones,

elevadores, entre otros.).

6) Trastorno de ansiedad debido a enfermedad médica.

Se califica síntomas destacados de la ansiedad que se consideran secundarios a los efectos fisiológicos directos de una enfermedad subyacente.

7) Trastorno de ansiedad inducido por sustancias.

Se determina por síntomas prominentes de ansiedad que se consideran secundarios a los efectos somáticos directos de una droga o fármaco.

2.2.1.7. Técnica para el tratamiento de la ansiedad

Según Carrillo (2002), para disminuir la ansiedad, se ha agregado diversas de técnicas; entre ellas tenemos:

1) La relajación muscular progresiva

Propuesta por Jacobson (1929), está encaminado a enseñar a la persona por medio de ejercicios de tensión – relajación los diversos grupos musculares para su propia relajación. Teniendo como objetivo que la personas implicada aprenda a registrar las señales fisiológicas provenientes de sus músculos, identificando el estado de tensión en que se encuentran, para luego emplear las habilidades aprendidas mediante el proceso de instrucción para procederá la relajación.

2) Entrenamiento autógeno

Propuesto por Schultz (1931), establecido en el concepto de la unidad sentimiento y cuerpo, internamente de la práctica de este ejercicio se encuentra la instrucción de la aspiración, continuando por un registro abierto, es decir, registrar la respiración en base a una adecuada asignación, seguido una serie de instrucciones.

3) Técnica de biofeedback,

Cuya finalidad es la disminución o exterminio de conductas motoras de evitación. Como elemento clave, es crear una respuesta inadecuado con la ansiedad (relajación) exponiendo al sujeto ante un estímulo temido, mientras se les asocia a las respuestas adecuadas. La fantasía de hechos juega un documento

notable en este procedimiento en conjunto con el estado de disminución y manejo del contexto fantástico.

4) La desensibilización sistemática,

Su situación consiste inicialmente en enseñar al sujeto una representación de los elementos claves provocadores de ansiedad. Se procede mostrar al sujeto y luego se le presenta en forma paulatina cada elemento, observando su proceso de relajación así mismo, cuidando su respiración y contracción muscular manifiesta ante cada estímulo imaginario, cuyas respuestas serán significativas en el procedimiento, para su consecución interrupción y en su caso una última utilidad.

5) Las técnicas conductuales (expositivas)

Tiene como objetivo principal la manifestación en vivo de los estímulos generados de ansiedad, es decir, no permiten a la persona expresar comportamiento de salida hasta la omisión de la ansiedad. El objetivo primordial de estas técnicas, es adquirir que el sujeto no pueda escapar, el sujeto no pueda escapar, hasta que se extinga el estímulo alborotador de la ansiedad. Las variables de exposición se contemplan en persistencia por parte del terapeuta, el intervalo entre sesiones, el pendiente de exhibición, así como las modalidades como los son en vivo, en imaginación, en grupo y en auto exposición. El registro de las exposiciones es importante ya que ello permite al terapeuta verificar el éxito, esfuerzo del sujeto implicado en la resolución del problema.

2.2.1.8. Consecuencias de la ansiedad

Según Cano (2003), si los trastornos de ansiedad no se brinda una atención adecuado, suelen desarrollarse trastornos afectivos, o trastornos del estado de ánimo (depresión). A su vez, la ansiedad asimismo está ligada a otros desórdenes mentales, como los trastornos por consumo de sustancias (adicciones), los trastornos de la comida, algunos trastornos del sueño(insomnio), o muchos de los desórdenes sexuales. El sufrimiento de estos desórdenes mentales suele causar fastidio psicológico y más ansiedad, esencialmente cuando no se tiene mucha información referente a estos trastornos y no se encuentra una solución a estos problemas.

A su vez, el aumento de la ansiedad puede producir un empeoramiento en el desconcierto que ya se ha admitido, e incluso el inicio de un nuevo desorden. Entre los desórdenes físicos que cursan con niveles altos de ansiedad encontramos algunos trastornos cardiovasculares, como la hipertensión o las arritmias funcionales, algunos trastornos digestivos.

2.2.2. Estilos de afrontamiento

2.2.2.1. Definición

Existen diferentes conceptos de estilos de afrontamiento como:

Contreras, Esguerra, Espinoza y Gómez (2007), afirmaron lo siguiente “Los estilos de afrontamiento constituyen un fenómeno ampliamente estudiado desde la psicología, identificándose como una importante variable mediadora de la adaptación del paciente a eventos altamente estresantes” (p. 169). Los estilos de afrontamiento están fundamentadas en estudios que han sido constantemente investigados hasta el día de hoy desde el punto de vista psicológico, considerándose como una variable de gran relevancia reguladora de la adaptación del ser humano a situaciones que demandan de exigencias

También Frydenberg (1997), afirma lo siguiente” conceptualiza los estilos de afrontamiento como variables disposicionales que influyen sobre la elección de las estrategias de afrontamiento y como acciones concretas y específicas puestas en marcha para enfrentarse a la situación” (p. 5). Se define los estilos de afrontamiento como variables que están al alcance de las personas y que repercuten sobre las decisiones y elecciones de estrategias de afrontamiento por las cuales elegirá las acciones que tendrá en cuenta para comportarse frente a diversas situaciones que le generen ansiedad en el día a día.

De igual manera Monart y Lazarus (1991), afirma lo siguiente “Los estilos de afrontamiento se refieren a aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones, y que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento” (p. 5). Los estilos de afrontamiento son aquellas inclinaciones propias de la persona para solucionar y afrontar situaciones adversas que se le presenten en el día a día que definan y delimiten su estrategia de afrontamiento a

poner en práctica.

Por último, los estilos de afrontamiento son aquellas formas innatas que tiene la persona para emplear ciertas estrategias de afrontamiento. (Piemontesi y Heredia, 2009).al respecto sostiene:

Los estilos de afrontamiento son las predisposiciones de la personalidad que trascienden la influencia del contexto situacional y el tiempo Estas predisposiciones personales son las que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, que son los procesos concretos y específicos que se utilizan en cada contexto, y pueden ser cambiantes dependiendo de las situaciones desencadenantes. (p. 46). Los estilos de afrontamiento son inclinaciones propias del temperamento del ser humano estas predisposiciones naturales de cada ser son las que definen poner en práctica alguna estrategia de afrontamiento las cuales pueden variar de acuerdo al contexto y situación.

2.2.2.2. Modelos y/o teorías

1) Modelo biologicista.

Selve (1983), aporta que el afrontamiento son aquellas acciones que dirigen las situaciones aversivas de entorno que nos rodea y reduce el nivel de perturbación psicofisiológica originadas por estas. Algunos autores han juzgado y no estaban de acuerdo con el enfoque reduccionista de esta concepción, y esto se debe a que no fundamenta la complejidad del comportamiento del ser humano de afrontamiento, no considera las variables cognitivo emocionales y centra su atención en conceptos como el grado de respuesta que se da ante situaciones que le generen ansiedad y/o estrés. Este modelo biologicista tiene como objetivo principal medir la respuesta psicofisiológica al estrés y se limita el estudio del afrontamiento a la conducta de huida y de evitación.

2) Modelo psicoanalítico.

Menninger, 1954; Haan, 1977; Valliant, 1977 (citado por Rueda & Aguado, 2003) refiere al afrontamiento como un conjunto de pensamientos y acciones que guían a solucionar los problemas y disminuir el grado e intensidad de estrés. Este modelo se basa en incluir variables mediadoras en la relación entre el sujeto y su

entorno, su definición de afrontamiento prioriza a la persona no toma en cuenta las variables cognitivas y descuida las variables del entorno. Los autores de este modelo distinguen entre el afrontamiento y los mecanismos de defensa y constituyen las categorías entre los procesos empleados por el sujeto para afrontar el entorno. Desde este modelo psicoanalítico el afrontamiento introduce procesos maduros del yo se identifica con el triunfo en el control del entorno que lo rodea con el comportamiento adaptativo y está muy relacionado a propuestos clínicos orientados en la psicopatología.

3) Modelo transaccional.

Lazarus y Folkman (1984), conceptualizan el afrontamiento como un conjunto de procesos cognitivos y conductuales que siempre están variando y estos a su vez se desarrollan para afrontar las exigencias internas y externas que son consideradas como sobrantes o excesos de los propios recursos con los que cuenta la persona y se caracteriza por un grupo de respuestas puestas en práctica para disminuir de alguna forma las situaciones adversas de una situación que genere ansiedad y estrés como una intención del ser humano para conducir los estresores. Este modelo refiere que el afrontamiento es un proceso incluido en un ambiente, entonces estas respuestas pueden no solo cambiar a través de los diversos ambientes, sino también varían de acuerdo a las condiciones superficiales y como función de las destrezas con las que se pone en práctica.

4) Modelo Cognitivo – Conductual.

Contreras (2010), describió el modelo cognitivo conductual nos ha dejado grandes aportes desde el enfoque terapéutico quien ha fundamentado su teoría en el estudio y hallazgo de una táctica nueva y de una unidad social de tratamiento y esto se da a causa de una epistemología sobre la propia naturaleza de la persona y además tiene como objetivo primordial y relevante aumentar considerablemente las habilidades y capacidades del paciente para que pueda conducirse de manera óptima ante diversas situaciones que demandan de exigencias y le generan ansiedad creando así en la persona una impresión así misma de autonomía manejando las diversas situaciones de manera eficaz y fortaleciendo su autoestima.

De acuerdo con el modelo cognitivo de la valoración y el afrontamiento de

Lazarus y Folkman (1986 citados por Cano, Tobal, González & Iruarrizaga, 1994), refieren que cuando la persona identifica un problema o situación que le demande exigencias y reconoce que no cuenta o posee con los medios o estrategias de afrontamiento para reaccionar ante estas situaciones que se le presentan en el día a día y no sabe de qué forma reducir esta situación es donde aparece la ansiedad. Al inicio la magnitud de la respuesta de ansiedad está vinculada con la valoración que el sujeto realiza de la situación, pero luego se espera que conforme el sujeto vaya adquiriendo mayor habilidad para enfrentarse a estas situaciones las respuestas de ansiedad bajen considerablemente.

2.2.2.3. Dimensiones

Según Canesa (2010), se enfocan 6 dimensiones de los estilos de afrontamiento.

1) La primera dimensión, Afrontamiento activo frente al problema.

Se refiere a que, a pesar de la angustia relacionada a las dificultades, el manejo de ellas se caracteriza por ser fructífero, analizando las causas y posibles soluciones, sin dejar de lado las actividades y atenciones propias de la edad. Esta dimensión está conformada por las escalas Concentrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito y Preocuparse.

2) La segunda dimensión, Afrontamiento no productivo.

Está caracterizada por un afrontamiento escaso de adaptación y seguro sus escalas se vinculan con poca producción por parte de los jóvenes, quien no puede crear nada frente a la dificultad, pudiendo desplegar síntomas psicósomáticos, o hace acciones que permitan un consuelo rápido o, por último, se estanca en la autocrítica y en el error, sin realizar ninguna acción., esta dimensión agrupa a las escalas Falta de afrontamiento o no atontamiento, reducción de la tensión y auto inculparse.

3) La tercera dimensión, Distanciamiento en general.

Se caracteriza por la tendencia de la persona a alejarse de las demás personas para imposibilitar que sepan cómo se siente uno frente a las dificultades y cuáles son éstos, tendrían en lo habitual el hecho de tomar distancia, sea negando

el conflicto o alejándose de las demás personas. Además, la relación entre ambas escalas podría indicar que si se niega el conflicto o la ansiedad se estaría evitando también que los demás sepan lo que sucede y cómo uno se siente, negándose no solamente el conflicto, sino el soporte que los demás podrían ofrecer. Esta dimensión agrupa las escalas Ignorar el problema y Reservarlo para sí.

4) La cuarta dimensión, Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema.

Se refiere a la búsqueda del sujeto a un soporte emocional, la simpatía y la comprensión por parte de las demás personas. Esta dimensión reúne las escalas Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia, Buscar diversiones relajantes y Distracción física.

5) La quinta dimensión, Interpretación positiva del problema

Hace referencia por guardar la esperanza de que se resolverán las dificultades y tener la visión de que se recibirá algún soporte, sea un milagro o apoyo divino del señor, para que todo tenga un desenlace feliz. Así mismo existe una tendencia a vincular la religión y la parte espiritual con emociones basados en la fe y en el optimismo. Esta dimensión está constituida por las escalas Hacerse ilusiones, Buscar ayuda espiritual y Fijarse en lo positivo.

6) La sexta dimensión, búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema

Abordan conductas destinadas a buscar un soporte social más orientado en lo instrumental que en lo emocional, es decir, en buscar información, orientación o ayuda. Esta dimensión, está conformada por las escalas Buscar apoyo social, acción social y buscar ayuda profesional.

2.2.2.4. Clasificación de los estilos de afrontamiento

Según Frydenberg y Lewis (1997), se enfocan en 3 estilos de afrontamiento

1) Estilo de afrontamiento, resolver el problema

Está caracterizado por los esfuerzos que se dirigen a solucionar una dificultad o un problema manteniendo un carácter optimista y socialmente

conectada. Este primer estilo comprende las estrategias (Concentrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia, Reservarlo para sí, Fijarse en lo positivo, Buscar diversiones relajantes y Distracción física).

2) Estilo de afrontamiento, referencia a otros:

Hace referencia a buscar apoyo en personas especializadas y/o amigos para compartirles sus preocupaciones y buscar soporte en ellos. Este estilo comprende las estrategias (Buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual y buscar ayuda profesional).

3) Estilo de afrontamiento, el afrontamiento no productivo

Está relacionado a una incapacidad para enfrentar las dificultades e incluye estrategias de evitación, lo cual imposibilita buscar una solución oportuna, tal estilo no lleva a la solución del problema, pero al menos lo alivia. Comprende las siguientes estrategias: (preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento o no afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí, y auto inculparse)

Dentro de estos 3 estilos de afrontamiento Frydenberg y Lewis (1997), consideran 18 estrategias de afrontamiento:

1) Buscar apoyo social.

consiste en buscar orientación en otras personas compartiendo sus problemas con la intención de encontrar ayuda a la solución de sus problemas con el objetivo de seguir sus metas. Ejemplo: "Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él"

2) Concentrarse en resolver problemas.

Es una estrategia orientada a dar solución al problema de forma progresiva examinando las diferentes posturas y alternativas de solución. Ejemplo: "Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades".

3) Esforzarme y tener éxito.

Esta estrategia está dirigida al conjunto de acciones y comportamientos donde se pone en práctica la entrega, el compromiso y entusiasmo para trabajar en algo. Ejemplo: “Trabajar intensamente”.

4) Preocuparse.

Esta estrategia se caracteriza por un cierto temor anticipado por lo que se viene en el futuro es decir un exceso de preocupación por lo que le sucede. Ejemplo: “Preocuparme por lo que está pasando”.

5) Invertir en amigos íntimos.

Está dirigido a la estrecha relación o vínculo especial que involucra la búsqueda de relaciones personales íntimas pasando más tiempo con ellos. Ejemplo: “Pasar más tiempo con el chico o chica con que suelo salir”

6) Buscar pertenencia.

Indica el interés de la persona por interactuar con las demás personas dando mayor relevancia a que piensas los demás. Ejemplo: “Mejorar mi relación personal con los demás”

7) Hacerse ilusiones.

Esta estrategia consiste en tener la ilusión que todo saldrá bien y se resolverá de manera satisfactoria, teniendo siempre la expectativa de que todo se resolverá de la mejor manera. Ejemplo: “Esperar a que ocurra algo mejor”.

8) Falta de afrontamiento.

Se refiere a la insuficiencia de habilidades del sujeto para afrontar los problemas, sintiéndose sin recursos para enfrentarse al problema. Ejemplo: “No tengo forma de afrontar la situación”

9) Reducción de la tensión.

El comportamiento del sujeto refleja la predisposición por distraerse, bajar tensiones, buscando formas de sentirse mejor ya sea consumiendo drogas, alcohol y otros. Ejemplo: “Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando

drogas”.

10) **Acción social:**

Esta estrategia se refiere a hacer que otras personas se enteren cual es el problema y tratar de encontrar ayuda organizando encuentros de personas y/o reuniones con la intención de tratar de conseguir ayuda. Ejemplo: “Unirme a gente que tiene el mismo problema”.

11) **Ignorar el problema.**

Esta estrategia se caracteriza por hacer caso omiso al problema desatendiéndolo como si no existiera. Ejemplo: “Ignorar el problema

12) **Autoinculparse.**

Esta estrategia se refiere a que el sujeto presenta ciertas actitudes y acciones que reflejan que este se siente responsable de las situaciones conflictivas o problemas que le están pasando y que le afectan. Ejemplo: “Sentirme culpable”

13) **Reservarlo para sí.**

Es la estrategia que refleja que la persona escapa de los demás y no desea que conozcan sus problemas se los reserva para sí mismo. Ejemplo: “Guardar mis sentimientos para mí solo”.

14) Buscar apoyo espiritual.

Esta estrategia esta orientad a buscar apoyo a sus problemas a través de la búsqueda espiritual de dios la cual tiende a realizar acciones como: rezar, alabar y creer que dios le ayudara a resolver su problema. Ejemplo: “Dejar que Dios se ocupe de mi problema”

15) Fijarse en lo positivo.

Está orientada siempre a ver el lado bueno de las cosas que le suceden siempre con una actitud ganadora y positiva de la situación que esté pasando. Ejemplo: “Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas”

16) Buscar ayuda profesional.

Esta estrategia se refiere a buscar orientación y ayuda de una persona especializada para hablar acerca de mi problema tratando de encontrar una ayuda teniendo en cuenta la experiencia del profesional. Ejemplo: "Pedir consejo a una persona competente".

17) Buscar diversos relajantes.

Se refiere a dirigir su atención en la búsqueda de actividades de preferencias, pasatiempos, hobbies tales como escuchar música, bailar y /o alguna actividad relajante. Ejemplo: "Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión".

18) Distracción física:

Se caracteriza por todo tipo de actividad física que implique cuidar el físico, mantenerse en forma, dedicándose exclusivamente algún tipo de deporte. Ejemplo: "Mantenerme en forma y con buena salud" (Canessa, 2002).

Según Lazarus y Folkman (1984), plantean 2 estilos de afrontamiento:

1) Estilos de afrontamiento centrado en el problema:

Que es aquella que tiene como función la resolución de problemas lo que involucra las exigencias tanto propias de uno mismo como las del entorno que muchas veces genera un malestar y dificultan la relación entre el sujeto y el entorno que lo rodea ya sea a través de la modificación de la situación en las que se da el problema o a través de la adquisición nuevos recursos que aminoren el sentimiento aversivo de las condiciones del entorno. Así mismo, las formas de afrontamiento dirigidas al problema son más propensas a aparecer cuando las condiciones resultan evaluadas como posibles de cambio. Así mismo estas estrategias de dividen en afrontamiento activo y afrontamiento demorado. El afrontamiento activo se trata de todos los procedimientos enérgicos para tratar de modificar las situaciones de problema o reducir sus consecuencias. Por otro lado, el afrontamiento demorado se refiere a una respuesta indispensable y práctica, orientada a buscar la ocasión adecuada para accionar de forma no precipitada.

2) Estilos de afrontamiento centrado en la emoción:

Es la encargada regular las emociones en los cuales el sujeto realiza sacrificios para cambiar la molestia y afrontar las sensaciones y sentimientos evocados por la situación que le generen ansiedad y estrés en conclusión a lo antes referido estos objetivos son posibles de lograr evitando acontecimientos de estrés analizando la situación que le genere el malestar o enfocándose exclusivamente a aspectos positivos del propio sujeto y del ambiente que lo rodea. Así mismo, estas formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más posibilidades de surgir cuando en su momento ha habido una evaluación en la que no se puede hacer nada para cambiar las situaciones que demanden exigencias o sean consideradas como una amenaza o del ambiente.

Estas estrategias centradas en la emoción tienen varias categorías:

- 1) El apoyo social emocional, el cual está orientado en la búsqueda de apoyo ético, simpatía y tolerancia, la aceptación de respuesta funcional se da al inicio de la aproximación, el sujeto se inclina a aceptar la realidad de la situación que le genera ansiedad y trata de afrontar el problema.
- 2) El apoyo en la religión, se refiere a las personas que buscan apoyo espiritual, realizan obras de caridad, conforman grupos religiosos, bajan su tensión e incrementan su amor propio, su confianza y fe en dios les da esperanza y nunca se sienten desprotegidos.
- 3) La reinterpretación positiva y crecimiento, centra su atención en controlar el estrés emocional y no el estresor, lo cual lleva al sujeto a tener una conducta de afrontamiento más centrado en el problema.
- 4) La concentración y desahogo de las emociones, centra su atención en sus experiencias negativas y expresa esos sentimientos, la desventaja es que centrarse en esas emociones por mucho tiempo puede evitar la apropiada adaptación.
- 5) La liberación cognitiva, implica realizar un grupo de actividades para distraer su atención e impedir pensar en la dimensión conductual.

- 6) La negación, la cual se refiere a excluir el estresor ya que este puede en ocasiones disminuir el estrés y beneficia el afrontamiento logrando ser útil en un periodo de transición, sin embargo, si se mantiene puede prohibir una aproximación activa.
- 7) Finalmente, se encuentra la liberación hacia las drogas, lo que involucra el uso de alcohol o drogas para impedir preocuparse en el estresor (Lazarus & Folkman, 1986).

Según Carver (1989), considerando los estudios de Lazarus y Folkman (1986) y de Moos (1988), propone un estilo de afrontamiento más al estilo de afrontamiento centrado en el problema y al centrado en la emoción siendo este:

Estilo de afrontamiento evitativo: En la que se encuentran dos tipos de evasión, una es la evitación conductual y la otra, es la evitación cognitiva. La primera se refiere a disminuir los esfuerzos para afrontar solamente el acontecimiento que genera conflicto, esto incluye el desarrollo de actividades de todo tipo para entretener al individuo de la situación estresante. La segunda incluye actividades alternativas que desligan el pensamiento del problema en cuestión, como una autodistracción, a través de mirar televisión, leer, pasear, estudiar, u otros pasatiempos etc.

2.3. Definición de términos

Ansiedad: es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas.

Ansiedad estado: es un estado emocional inmediato, modificable en el tiempo, caracterizado por una combinación única de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, junto a cambios fisiológicos.

Ansiedad rasgo: es una característica de personalidad relativamente estable (a lo largo del tiempo y en diferentes situaciones).

Estilos de afrontamiento: es un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas.

Estudiantes: es aquel sujeto que tiene como ocupación principal la actividad de estudiar, percibiendo tal actividad desde el ámbito académico.

Adolescentes: es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta.

Dimensiones: pueden denominarse un elemento que integra una variable que proviene de su estudio o descomposición. En conjunto detallan el comportamiento de la variable en estudio; se recomienda que las dimensiones provengan de teorías.

Pandemia: según el diccionario de la lengua española conceptualiza pandemia como la afectación de una enfermedad epidémica que se propaga a varios países o que ataca a la mayor parte de todas las personas de un lugar o país.

Instrumento: es aquel que registra datos observables que representa realmente a los conceptos o variables que el investigador tiene en mente. En todo estudio aplicamos un instrumento para evaluar las variables contenidas en las hipótesis.

Emoción: es un cambio complejo del organismo representado por una excitación o perturbación que predispone al accionar, estas emociones se originan como contestación a un suceso externo o interno. Una misma situación puede producir emociones variadas en diferentes individuos.

Estrés: refiere que el estrés es una respuesta fisiológica del organismo frente a una situación que se percibe como amenazador o con una excesiva demanda. Entonces, podemos expresar que depende, por un lado, de las demandas del medio (tanto externo como interno), y por otro del individuo.

Estresores: define a los estresores como las circunstancias, situaciones imprevistas o contrariedades, situaciones personales, en el ámbito profesional que nos suceden en la vida diaria, y que lo sentimos consciente o inconscientemente como una coacción o problema, etc. En conclusión, son aquellas que vivimos como algo perjudicial.

III. MÉTODOS Y MATERIALES

3.1. Hipótesis investigación

3.1.1. Hipótesis general

HG. Existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N° 6008 de Lurín- Lima, 2020.

3.1.2. Hipótesis específicas

HE 1. Existe relación entre la dimensión ansiedad estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

HE 2. Existe relación entre la dimensión ansiedad rasgos y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

3.2. Variables de estudio

3.2.1. Definición conceptual de la variable ansiedad

Spielberg (1980), señala que la ansiedad es una reacción emocional desagradable producida por un estímulo externo, que es considerado por el individuo como amenazador, produciendo ello cambios fisiológicos y conductuales en el sujeto.

3.2.2. Definición conceptual de la variable estilos de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984), conceptualizan el afrontamiento como un conjunto de procesos cognitivos y conductuales que siempre están variando y estos a su vez se desarrollan para afrontar las exigencias internas y externas que son consideradas como sobranes o excesos de los propios recursos con los que cuenta la persona y se caracteriza por un grupo de respuestas que son puestas en práctica para disminuir de alguna forma las situaciones adversas de una situación que genere ansiedad y estrés como una intención del ser humano para conducir los estresores.

3.2.3. Definición operacional de la variable ansiedad

La ansiedad se evidencia en nivel alcanzado de sus dimensiones rasgos o estado, las cuales se han obtenido de las respuestas del inventario de ansiedad rasgo - estado. (anexo 2)

3.2.4. Definición operacional de la variable estilos de afrontamiento

Los estilos de afrontamiento se evidencian en nivel alcanzado de sus dimensiones afrontamiento activo frente al problema, afrontamiento no productivo, distanciamiento en general, búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema, interpretación positiva del problema y búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema, las cuales se han obtenido de las respuestas del inventario de sus dimensiones. (anexo 2)

3.3. Tipo y nivel de la investigación

El tipo de investigación básica llamada también pura o fundamental, indaga el avance científico, incrementar los conocimientos teóricos, sin poner atención directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas; es más serio y persigue las generalizaciones con vistas al progreso de una hipótesis basada en principios y leyes (Hernández, Fernández y Baptista; 2014).

El nivel correlacional de la investigación mide la relación que existe entre dos o más variables, en un contexto pretenden. Intenta establecer si hay una correlación, el tipo de correlación y su nivel o grado. En otro sentido, el estudio correlacional busca identificar cómo se relacionan los distintos fenómenos de investigación entre sí (Hernández, Fernández y Baptista; 2014).

3.4. Diseño de la investigación

La investigación bajo un enfoque cuantitativo, es aquella en la que se recogen y analizan los datos cuantitativos sobre las variables y trata de establecer la correlación entre variables, la difusión y objetivación de los resultados a través de un modelo para hacer deducción a una población de la cual toda muestra procede. Tras el estudio de la asociación o correlación pretende, a su vez, hacer deducción causal que sustente por qué las cosas suceden o no de una forma

determinada (Pita y Petergas; 2002)

Diseños no experimentales son usados para describir, diferenciar o examinar asociaciones, en vez de buscar relaciones directas entre variables, grupos o situaciones. No existen tareas aleatorias, grupos control, o manejo de variables, ya que este modelo utiliza apenas la observación. Los diseños no experimentales más comunes son los estudios descriptivos y de correlación (Souza, D., Driessnack, M. y Costa, I.; 2007)

Nuestra investigación fue cuantitativa de diseño no experimental.

3.5. Población y muestra del estudio

3.5.1. Población

De acuerdo a Hernández y Mendoza (2018) define que la población es el ámbito de estudio como referente a un subconjunto de personas que en la investigación se denomina universo, población o colectivo para referirse a todos los elementos, individuos o unidades que representan características comunes, susceptibles de observación, medición o experimentación.

En la investigación, la población estuvo conformado por 170 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

3.5.2. Muestra

Hernández y Mendoza (2018), conceptualiza la muestra como “una parte o el subconjunto de la población dentro de la cual deben incluir características que representen de la forma más precisa posible” (p. 251)

En la investigación, la muestra (n) es no probabilística porque es por la elección de los investigadores para el estudio que dependerá de un criterio determinado del investigador, lo que quiere decir que no todos los participantes de la población tienen la misma oportunidad de conformarla.

Nuestra investigación tendrá una muestra no probabilística y será de 120 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

3.5.3. Muestreo

Es el método utilizado para seleccionar a los componentes de la muestra del total de la población. "Consiste en un conjunto de reglas, procedimientos y criterios mediante los cuales se selecciona un conjunto de elementos de una población que representan lo que sucede en toda esa población". (Mata et al., 1997, p.19)

Castro (2003), la muestra intencional los sujetos son elegidos para formar parte de la muestra con un objetivo específico. Con el muestreo intencional, el investigador cree que algunos sujetos son más adecuados para la investigación que otros. (p. 114). En la investigación el muestreo es no probabilístico y fue intencional a conveniencia del investigador.

3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.6.1. Técnicas

La técnica en este estudio es la "Encuesta" como un conjunto de técnica destinada a recoger, procesar y analizar información que se da en unidades o en personas de un colectivo determinado. (Briones 1987 p. 57)

3.6.2. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos utilizados para la investigación fueron (02) cuestionarios, tipo escala Likert que "es un documento que recopila información de manera organizada, conforme las variables identificadas por el investigador" (Hernández y Mendoza, 2014 p. 161).

EL STAI es una encuesta compuesta por 40 ítems de las cuales la Escala A-estado contiene 20 elementos con lo que el niño puede expresar "cómo se siente en un momento determinado", y la Escala A-rasgo comprende también 20 elementos con los que el sujeto puede indicar "cómo se siente en general".

Ficha técnica:

Nombre de la escala: el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)

Autores: Charles Spielberger

Adaptación: traducido al español por Seisdedos (1990) y el Perú por Céspedes (2015)

Administración: individual o colectiva

Duración: variable entre 15 y 20 minutos

Aplicación: individual y colectiva

Ámbito de aplicación: niños de 9 a 15 años

Objetivo: la prueba STAI está destinada a medir específicamente el factor de la ansiedad, y ofrece dos evaluaciones de la misma con 20 elementos cada una

Baremación: percentiles y puntuaciones típicas, diferenciados por sexo y grado.

El ACS es un inventario de autoinforme compuesto por 80 elementos, 79 tipo cerrado y uno final abierto, que permite evaluar con fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento diferentes que se han identificado conceptual y empíricamente. Los 79 elementos cerrados se puntual mediante una escala tipo Likert de 5 puntos: 1. No me ocurre nunca o no lo hago; 2. Me ocurre lo hago raras veces; 3. Me ocurre o lo hago algunas veces; 4. Me ocurre o lo hago a menudo; 5. Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.

Ficha técnica:

Nombre de la escala: ACS Escala de afrontamiento para adolescentes

Autores: Érica Frydenberg y Ramón Lewis.

Adaptación: Beatriz Canessa (2002)

Administración: Individual o colectiva

Duración: 10 a 15 minutos aproximadamente.

Aplicación: Individual y colectiva

Ámbito de aplicación: Adolescentes de 12 a 18 años.

Objetivo: Evaluar las estrategias de afrontamiento.

Baremación: 16 puntuaciones en distintas estrategias de afrontamiento.

3.6.3. Validez del instrumento de investigación

La validez es un criterio que permite comprobar la calidad de un instrumento, verificando si este evalúa lo que pretende medir; es de vital importancia al considerar que estos instrumentos son utilizados en momentos relevantes (Urrutia y Barrios, 2014 pp. 547 -548)

El Inventario de Ansiedad Estado Rasgo STAI elaborado por Spielberger y colaboradores en 1973, el cual fue adaptado y traducido al español por Seisdedos (1990) en España, el instrumento fue construido con la finalidad de medir el nivel de ansiedad en niños y adolescentes, 38 consta de 40 reactivos divididos en dos dimensiones (D1: Ansiedad estado y D2: Ansiedad rasgo).

En el Perú, Céspedes adaptó el instrumento en 2 600 niños y adolescentes de Lima Sur halló resultados similares, ya que reporta confiabilidad por consistencia interna alta (0.855 para la escala ansiedad estado y 0.816 para la ansiedad rasgo). La validez de contenido se evaluó a través de 10 jueces expertos obteniéndose coeficientes altamente significativos ($p < 0.001$) con la V de Aiken para los 40 ítems.

La Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) diseñada por Frydenberg y Lewis, reportó un coeficiente de confiabilidad test-retest superior a 0.32, encontrando estabilidad suficiente de los ítems. Para la validez realizaron 3 análisis factoriales a través del método de los componentes principales y la rotación oblicua Oblimin, obteniendo coeficientes de consistencia interna que fluctuaron entre 0.62 y 0.87 para la forma específica, y de 0.54 a 0.84 para su forma general, confirmando así la estabilidad de sus respuestas.

La adaptación realizada por Canessa (2000) del ACS en su forma general de la versión española para Perú demostró una favorable confiabilidad tanto a nivel de ítem-test, siendo mayores a 0.20 para 79 de los 80 ítems. Así también en los análisis de consistencia interna, obtuvo valores alfa mínimos de 0.48 para la escala buscar diversiones relajantes y 0.52 para hacerse ilusiones, y máximos de 0.84

para Distracción Física y Buscar ayuda profesional de 0.76, afirmando la fiabilidad de las escalas. Así mismo los instrumentos no fueron validados, ya que fueron aplicados en el mismo contexto de nuestra investigación.

3.6.4. Confiabilidad del instrumento de investigación

Según Hernández y Mendoza (2018), “la confiabilidad de un instrumento de medición se determina mediante diversas técnicas, y se refieren al grado en la cual su aplicación repetida al mismo sujeto produce iguales resultados” (p. 162). En general, la confiabilidad hace alusión al grado de congruencia con que se miden las variables.

En el inventario de Ansiedad Estado Rasgo STAI los resultados del coeficiente de consistencia interna por el método de Alpha de Cronbach. Se observa que el Alpha del Inventario de la Ansiedad Estado es de .826, mientras, que el Alpha del Inventario de la Ansiedad Rasgo es de 0.882; por lo tanto, ambos instrumentos presentan un nivel alto de confiabilidad en esta población.

Tabla 1.
Confiabilidad por consistencia interna del inventario de ansiedad - STAI

Alfa de Cronbach	N de elementos
,976	40

Fuente: Prueba piloto

En la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS), respecto a la consistencia interna para el presente estudio, se obtuvieron puntuaciones de 0,853 para la dimensión. Resolver el problema, 0,847 para Referencia a otros y 0,834 para el Afrontamiento no productivo, indicando índices de confiabilidad significativos dentro de cada una de las dimensiones o estilos de afrontamiento.

Tabla 2.
Confiabilidad de escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS)

Alfa de Cronbach	N de elementos
,952	79

Fuente: Prueba piloto

3.7. Métodos de análisis de datos

Para realizar las operaciones de ingreso de datos y procesamiento estadístico de los datos se utilizará el programa Excel en la versión actual en la cual se desarrollará un análisis de los datos de la investigación, del cual saldrán resultados presentados en tablas y figuras respecto a la frecuencia y porcentajes obtenidos a través de ambos instrumentos psicológicos.

3.8. Aspectos éticos

La presente investigación ha considerado los aspectos de Código de ética y deontología del colegio de psicólogos del Perú donde se tomaron en cuenta los artículos 22,23,24,25,26 y 27 del capítulo III dedicados a la investigación. Así mismo es importante mencionar que se utilizó el consentimiento informado explicando a los participantes los detalles de la investigación y su participación en el mismo. Así como también resaltar que en el proceso de recabar los datos se garantizó la confidencialidad y discreción del caso.

– La autonomía

Los participantes de la investigación aceptaron voluntariamente participar en la investigación teniendo la opción de retirarse en el momento que ellos crean conveniente. Asimismo, se les oriento sobre la importancia de firmar el consentimiento informado y el propósito de la investigación.

– Beneficencia

Esta investigación busco obtener información importante sobre ansiedad y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa N.º 6008 José Antonio Dapelo de Lurín.

– Justicia:

No se realizó ningún tipo de distinción o discriminación por motivos de creencia, religión o nivel de instrucción con los participantes de nuestra investigación.

– **Privacidad y confidencialidad:**

Los participantes no fueron expuestos a ningún tipo de riesgo ya que en los instrumentos aplicados no se consignaron datos personales que pusieran en peligro la privacidad y confidencialidad de nuestros participantes. En tal sentido se garantizó la confidencialidad de los datos obtenidos explicándoles los fines la investigación.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

4.1.1. Descripción de los resultados de la variable: Ansiedad

Tabla 3.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la ansiedad

Válido		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Bajo	1	,8	,8	,8
	Tendencia promedio	30	25,0	25,0	25,8
	Promedio	39	32,5	32,5	58,3
	Sobre promedio	15	12,5	12,5	70,8
	Alto	35	29,2	29,2	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

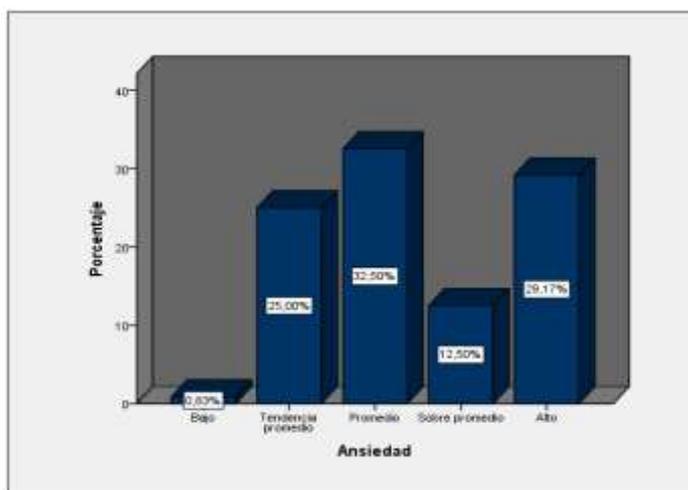


Figura 1. Distribución porcentual de la variable ansiedad

En la tabla 3 y figura 1, se observa el 32.5% el cual representa 39 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos el nivel de ansiedad está en el promedio, mientras que el 29.2% que equivale a 35 estudiantes perciben que el nivel de ansiedad es alto, el 25.0% que corresponde a 30 estudiantes percibieron que el nivel de ansiedad es de tendencia promedio,

por otro lado, el 12.5% equivalente a 15 estudiantes consideraron que el nivel de ansiedad estuvo sobre el promedio, en tanto que un porcentaje del 0.8% que equivale a un estudiante percibe como baja la ansiedad.

4.1.2. Descripción de los resultados según las dimensiones de la ansiedad

Tabla 4.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión ansiedad estado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Tendencia promedio	29	24,2	24,2	24,2
	Promedio	40	33,3	33,3	57,5
	Sobre promedio	16	13,3	13,3	70,8
	Alto	35	29,2	29,2	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

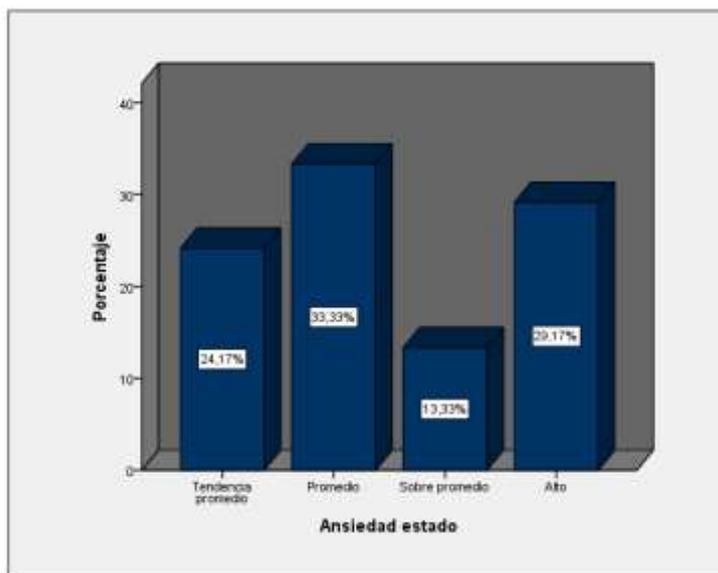


Figura 2. Distribución porcentual de la variable ansiedad estado

En la tabla 4 y figura 2, se observa el 33.3% el cual representa 40 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos el nivel de ansiedad estado está en el promedio, mientras que el 29.2% que equivale a 35 estudiantes perciben que el nivel de ansiedad estado es alto, el 24.2% que

corresponde a 29 estudiantes percibieron que el nivel de ansiedad es de tendencia promedio, en tanto que un porcentaje del 13.3% que equivale a 16 estudiantes percibieron como sobre promedio.

Tabla 5.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión ansiedad rasgo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	5	4,2	4,2	4,2
	Tendencia promedio	32	26,7	26,7	30,8
	Promedio	30	25,0	25,0	55,8
	Sobre promedio	18	15,0	15,0	70,8
	Alto	35	29,2	29,2	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

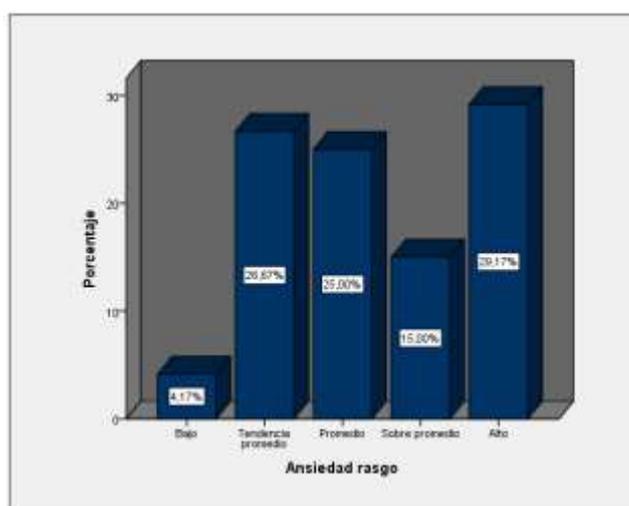


Figura 3. Distribución porcentual de la variable ansiiedad rasgo

En la tabla 5 y figura 3, se observa el 29.2% el cual representa 35 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos el nivel de ansiiedad rasgo está alto, mientras que el 26.7% que equivale a 32 estudiantes perciben que el nivel de ansiiedad rasgo esta con tendencia promedio, el 25.0% que corresponde a 30 estudiantes percibieron que el nivel de ansiiedad rasgo está en el promedio, por otro lado, el 15.0% equivalente a 18 estudiantes consideraron que el nivel de ansiiedad rasgo estuvo sobre el promedio, en tanto que un porcentaje del 4.2% que equivale a 5 estudiantes percibieron como baja la ansiiedad rasgo.

4.1.3. Descripción de los resultados de la variable: Estilo de afrontamiento

Tabla 6.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según el estilo de afrontamiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	26	21,7	21,7	21,7
	Medio	33	27,5	27,5	49,2
	Alto	14	11,7	11,7	60,8
	Muy alto	47	39,2	39,2	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

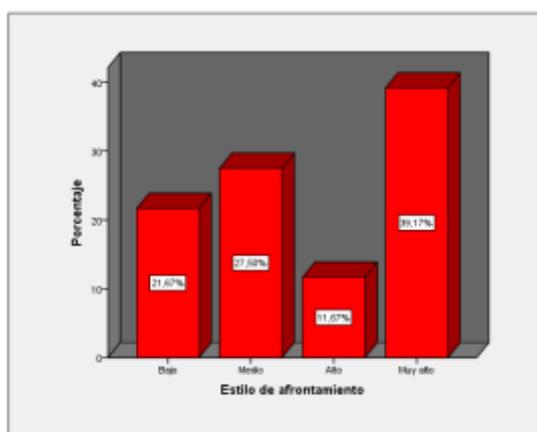


Figura 4. Distribución porcentual de la variable estilo de afrontamiento

En la tabla 6 y figura 4, se observa el 39.2% el cual representa 47 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos el estilo de afrontamiento es muy alto, mientras que el 27.5% que equivale a 33 estudiantes perciben que el estilo de afrontamiento es medio, el 21.7% que corresponde a 26 estudiantes percibieron que el estilo de afrontamiento es bajo, en tanto el 11.7% que equivale a 14 estudiantes perciben como alto al estilo de afrontamiento.

4.1.4. Descripción de los resultados según las dimensiones de Estilo de afrontamiento

Tabla 7.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión afrontamiento activo frente al problema

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	26	21,7	21,7	21,7
	Medio	33	27,5	27,5	49,2
	Alto	5	4,2	4,2	53,3
	Muy alto	56	46,7	46,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

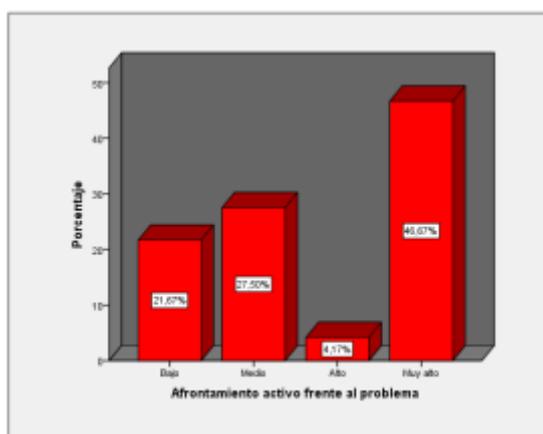


Figura 5. Distribución porcentual de la dimensión afrontamiento activo frente al problema

En la tabla 7 y figura 5, se observa el 46.7% el cual representa 56 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos el afrontamiento activo frente al problema es muy alto, mientras que el 27.5% que equivale a 33 estudiantes perciben que el afrontamiento activo frente al problema es medio, el 21.7% que corresponde a 26 estudiantes percibieron que el afrontamiento activo frente al problema es bajo, en tanto el 4.2% que equivale a 5 estudiantes perciben como alto al afrontamiento activo frente al problema.

Tabla 8.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión afrontamiento no productivo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	26	21,7	21,7	21,7
	Medio	54	45,0	45,0	66,7
	Alto	27	22,5	22,5	89,2
	Muy alto	13	10,8	10,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

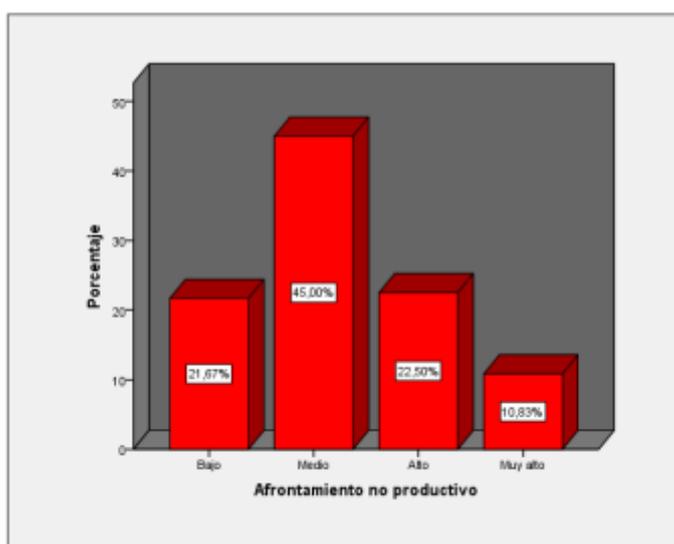


Figura 6. Distribución porcentual de la dimensión afrontamiento no productivo

En la tabla 8 y figura 6, se observa el 45.0% el cual representa 54 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos el afrontamiento no productivo es medio, mientras que el 22.5% que equivale a 27 estudiantes perciben que el afrontamiento no productivo es alto, el 21.7% que corresponde a 26 estudiantes percibieron que el afrontamiento no productivo es bajo, en tanto el 10.8% que equivale a 13 estudiantes perciben como muy alto al afrontamiento no productivo.

Tabla 9.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión distanciamiento en general

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	27	22,5	22,5	22,5
	Medio	42	35,0	35,0	57,5
	Alto	24	20,0	20,0	77,5
	Muy alto	27	22,5	22,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

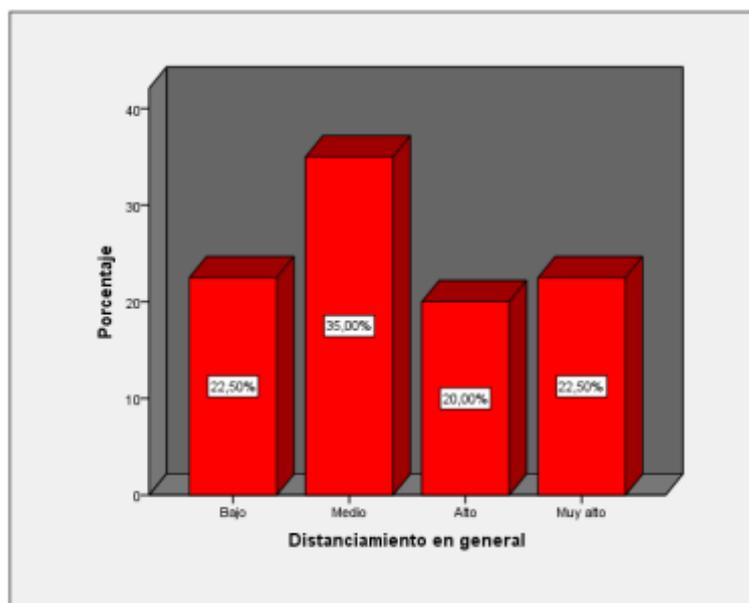


Figura 7. *Distribución porcentual de la dimensión distanciamiento en general*

En la tabla 9 y figura 7, se observa el 35.0% el cual representa 42 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos el distanciamiento en general es medio, mientras que el 22.5% que equivale a 27 estudiantes perciben que el distanciamiento en general es muy alto, el 22.5% que corresponde a 27 estudiantes percibieron que el distanciamiento en general es bajo, en tanto el 20.0% que equivale a 24 estudiantes perciben como alto al distanciamiento en general.

Tabla 10.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	27	22,5	22,5	22,5
	Medio	36	30,0	30,0	52,5
	Alto	16	13,3	13,3	65,8
	Muy alto	41	34,2	34,2	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

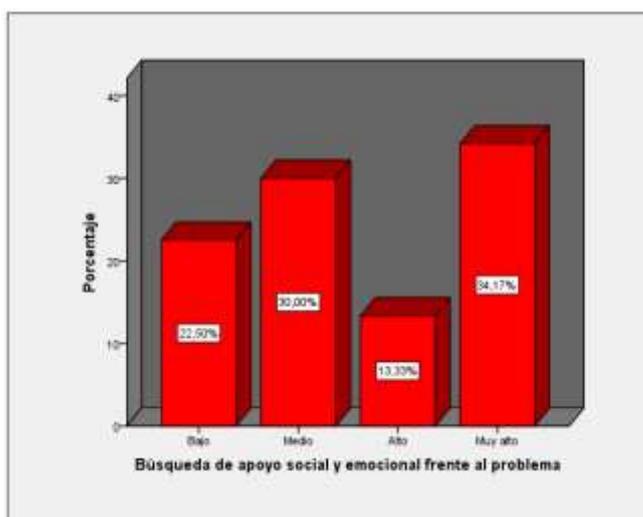


Figura 8. Distribución porcentual de la dimensión búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema.

En la tabla 10 y figura 8, se observa el 34.2% el cual representa 41 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos la búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema es muy alto, mientras que el 30.0% que equivale a 36 estudiantes perciben que la búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema es medio, el 22.5% que corresponde a 27 estudiantes percibieron que la búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema es baja, en tanto el 13.3% que equivale a 16 estudiantes perciben como alto a la búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema.

Tabla 11.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión interpretación positiva del problema

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	26	21,7	21,7	21,7
	Medio	36	30,0	30,0	51,7
	Alto	12	10,0	10,0	61,7
	Muy alto	46	38,3	38,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

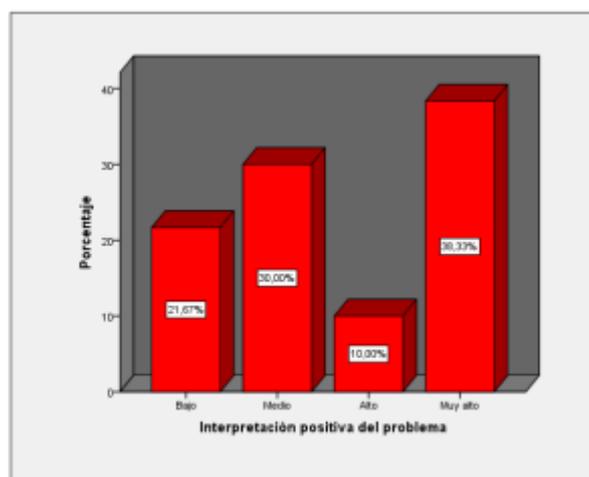


Figura 9. Distribución porcentual de la dimensión interpretación positiva del problema

En la tabla 11 y figura 9, se observa el 38.3% el cual representa 46 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos la interpretación positiva del problema es muy alto, mientras que el 30.0% que equivale a 36 estudiantes perciben que la interpretación positiva del problema es medio, el 21.7% que corresponde a 26 estudiantes percibieron que la interpretación positiva del problema es baja, en tanto el 10.0% que equivale a 12 estudiantes perciben como alto a la interpretación positiva del problema.

Tabla 12.

Distribución de frecuencia y porcentajes de estudiantes según la dimensión búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	28	23,3	23,3	23,3
	Medio	46	38,3	38,3	61,7
	Alto	17	14,2	14,2	75,8
	Muy alto	29	24,2	24,2	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

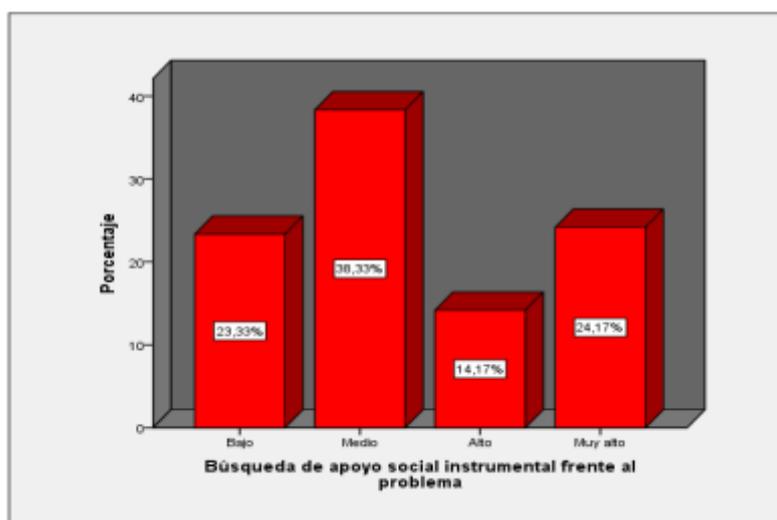


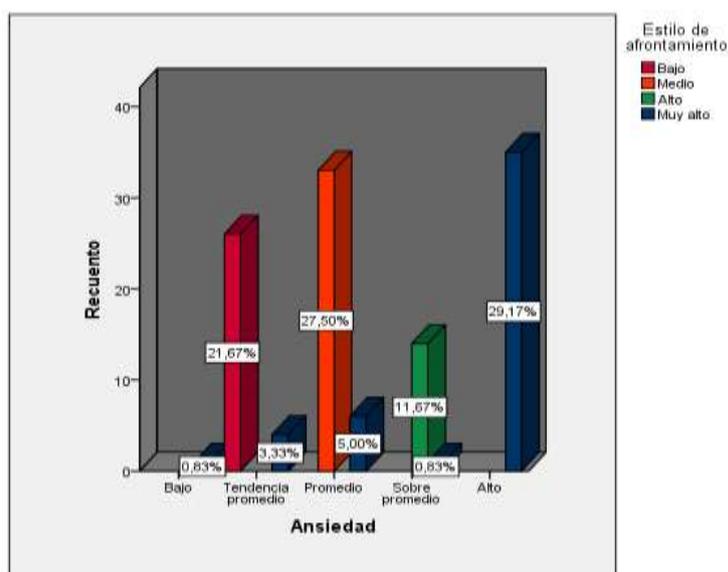
Figura 10. Distribución porcentual de la dimensión búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

En la tabla 12 y figura 10, se observa el 38.3% el cual representa 46 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E. N° 6008, que en ellos la búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema es medio, mientras que el 24.2% que equivale a 29 estudiantes perciben que la búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema es muy alto, el 23.3% que corresponde a 28 estudiantes percibieron que la búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema es baja, en tanto el 14.2% que equivale a 17 estudiantes perciben como alto a la búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.

Tabla 13.*Tabla de consistencia de la ansiedad y estilos de afrontamiento*

			Estilo de afrontamiento				Total
			Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Ansiedad	Bajo	Recuento	0	0	0	1	1
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	0,8%	0,8%
	Tendencia promedio	Recuento	26	0	0	4	30
		% del total	21,7%	0,0%	0,0%	3,3%	25,0%
	Promedio	Recuento	0	33	0	6	39
		% del total	0,0%	27,5%	0,0%	5,0%	32,5%
	Sobre promedio	Recuento	0	0	14	1	15
		% del total	0,0%	0,0%	11,7%	0,8%	12,5%
	Alto	Recuento	0	0	0	35	35
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	29,2%	29,2%
Total	Recuento	26	33	14	47	120	
	% del total	21,7%	27,5%	11,7%	39,2%	100,0%	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

**Figura 11.** Tabla de consistencia de la ansiedad y estilos de afrontamiento

De la tabla 13 y figura 11, se lograron los resultados siguientes: Primero se apreció para un nivel alto de ansiedad conlleva a un 29.2% con nivel muy alto de los estilos de afrontamiento. Segundo se apreció para un nivel sobre promedio de la ansiedad un 11.7% con nivel alto de los estilos de afrontamiento. Tercero se apreció para un nivel promedio de la ansiedad un 27.5% con nivel medio de los estilos de afrontamiento.

Tabla 14.

Tabla de consistencia de la ansiedad estado y estilos de afrontamiento

		Estilo de afrontamiento				Total	
		Bajo	Medio	Alto	Muy alto		
Ansiedad estado	Tendencia promedio	Recuento	18	8	0	3	29
		% del total	15,0%	6,7%	0,0%	2,5%	24,2%
	Promedio	Recuento	8	25	0	7	40
		% del total	6,7%	20,8%	0,0%	5,8%	33,3%
	Sobre promedio	Recuento	0	0	14	2	16
		% del total	0,0%	0,0%	11,7%	1,7%	13,3%
	Alto	Recuento	0	0	0	35	35
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	29,2%	29,2%
Total	Recuento	26	33	14	47	120	
	% del total	21,7%	27,5%	11,7%	39,2%	100,0%	

Fuente: Base de datos

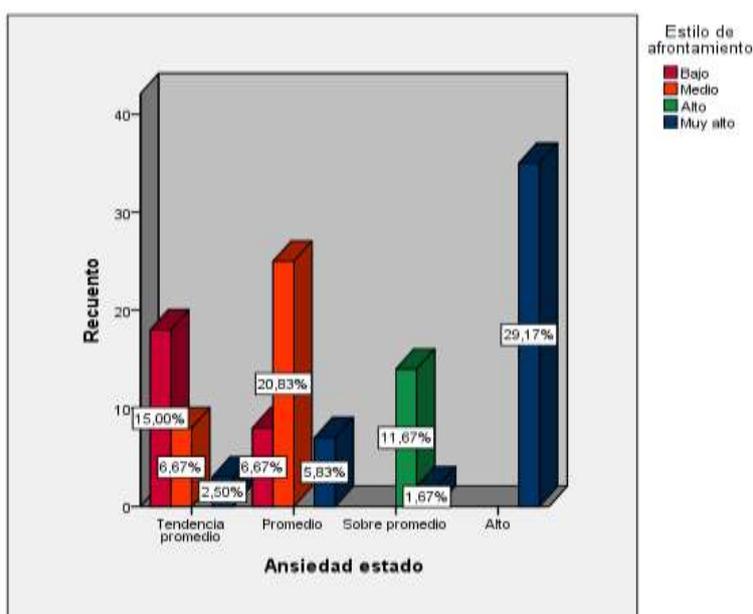


Figura 12. Tabla de consistencia de la ansiedad estado y estilos de afrontamiento

De la tabla 14 y figura 12, se lograron los resultados siguientes: Primero se apreció para un nivel alto de ansiedad estado conlleva a un 29.2% con nivel muy alto de los estilos de afrontamiento. Segundo se apreció para un nivel sobre promedio de la ansiedad estado un 11.7% con nivel alto de los estilos de afrontamiento. Tercero se apreció para un nivel promedio de la ansiedad estado un 20.8% con nivel medio de los estilos de afrontamiento.

Tabla 15.

Tabla de consistencia de la ansiedad rasgo y estilos de afrontamiento

			Estilo de afrontamiento				Total
			Bajo	Medio	Alto	Muy alto	
Ansiedad rasgo	Bajo	Recuento	4	0	0	1	5
		% del total	3,3%	0,0%	0,0%	0,8%	4,2%
	Tendencia promedio	Recuento	18	9	0	5	32
		% del total	15,0%	7,5%	0,0%	4,2%	26,7%
	Promedio	Recuento	4	20	1	5	30
		% del total	3,3%	16,7%	0,8%	4,2%	25,0%
	Sobre promedio	Recuento	0	4	13	1	18
		% del total	0,0%	3,3%	10,8%	0,8%	15,0%
	Alto	Recuento	0	0	0	35	35
		% del total	0,0%	0,0%	0,0%	29,2%	29,2%
Total	Recuento	26	33	14	47	120	
	% del total	21,7%	27,5%	11,7%	39,2%	100,0%	

Fuente: Base de datos (Ver anexo 5)

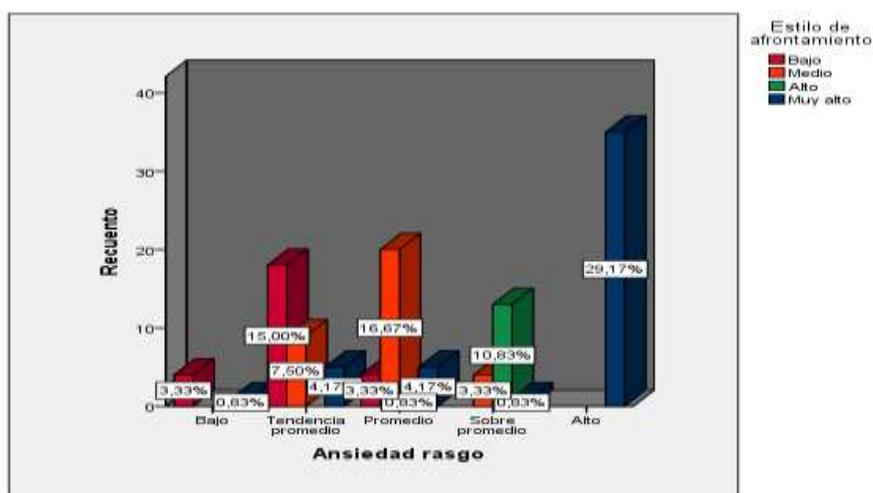


Figura 13. Tabla de consistencia de la ansiedad rasgo y estilos de afrontamiento

De la tabla 15 y figura 13, se lograron los resultados siguientes: Primero se apreció para un nivel alto de ansiedad rasgo conlleva a un 29.2% con nivel muy alto de los estilos de afrontamiento. Segundo se apreció para un nivel sobre promedio de la ansiedad rasgo un 10.8% con nivel alto de los estilos de afrontamiento. Tercero se apreció para un nivel promedio de la ansiedad rasgo un 16.7% con nivel medio de los estilos de afrontamiento.

4.2. Resultados inferenciales

4.2.1. Prueba de normalidad de la variable

H0: Las variables ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín, no siguen una distribución normal.

H1: Las variables ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín, si siguen una distribución normal.

Tabla 16.

Prueba de estadística paramétrica Kolmogorov - Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad	,229	120	,000
Estilo de afrontamiento	,255	120	,000

Fuente: Base de datos

En la tabla 16, se presenta la prueba de la normalidad de las variables, se puede observar que el valor de probabilidad para ambas variables es menor al nivel de significancia (Valor $p = 0,000$ y $0,000 < 0.05$), en un diseño de asociación para usar la estadística paramétrica es necesario que las dos variables cumplan la normalidad, en este caso las variables no cumplen con la normalidad, por lo que se realizó el análisis no paramétrico mediante Coeficiente Rho de Spearman.

4.2.2. Prueba de hipótesis general

H0: No existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

H1: Existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

Tabla 17.

Coeficiente de correlación y significación entre las variables ansiedad y estilos de afrontamiento

			Ansiedad	Estilo de afrontamiento
		Coeficiente de correlación	1,000	,797**
	Ansiedad	Sig. (bilateral)	.	,000
Rho de		N	120	120
Spearman		Coeficiente de correlación	,797**	1,000
	Estilo de afrontamiento	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Base de datos

De los resultados se aprecia que en la tabla 17, el grado de correlación entre las variables es 0.797, lo cual significa que existe una relación positiva y fuerte. Mientras la significación se determina por el Rho de Spearman $p = 0,000$ y cuyo valor de $p < 0.05$; es decir, se rechaza a la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, a un buen manejo de la ansiedad habrá mejores estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

4.2.3. Prueba de la primera hipótesis específica

H0: No existe relación entre la dimensión ansiedad estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

H1: Existe relación entre la dimensión ansiedad estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

Tabla 18.

Coefficiente de correlación y significación entre las variables ansiedad estado y estilos de afrontamiento

		Ansiedad estado	Estilo de afrontamiento
Coeficiente de correlación		1,000	,782**
Rho de Spearman	Ansiedad estado		
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	120	120
	Coeficiente de correlación	,782**	1,000
Estilo de afrontamiento	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	120	120

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Base de datos

De los resultados se aprecia que en la tabla 18, el grado de correlación entre las variables es 0.782, lo cual significa que existe una relación positiva y fuerte. Mientras la significación se determina por el Rho de Spearman $p = 0,000$ y cuyo valor de $p < 0.05$; es decir, se rechaza a la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, a un buen manejo de la ansiedad estado habrá mejores estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

4.2.4. Prueba de la segunda hipótesis específica

Tabla 19.

Coefficiente de correlación y significación entre las variables ansiedad rasgo y estilos de afrontamiento

			Ansiedad rasgo	Estilo de afrontamiento
Rho de Spearman	de Ansiedad rasgo	Coefficiente de correlación	1,000	,742**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Estilo de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,742**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Base de datos

De los resultados se aprecia que en la tabla 19, el grado de correlación entre las variables es 0.742, lo cual significa que existe una relación positiva y fuerte. Mientras la significación se determina por el Rho de Spearman $p = 0,000$ y cuyo valor de $p < 0.05$; es decir, se rechaza a la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Por lo tanto, a un buen manejo de la ansiedad rasgo habrá mejores estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

V. DISCUSIÓN

Los resultados descriptivos de la presente investigación evidenciaron que la ansiedad en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020, se encuentra en un nivel promedio. Los resultados fueron contradictorios con la investigación de Zevallos (2020), en donde la mayoría de los estudiantes tuvieron niveles sobre el promedio con respecto a la ansiedad, habiendo un modelo de comportamientos, razonamiento y afecto permaneciendo en el tiempo por medio de sensaciones sobre las situaciones externas que se puedan considerar una amenaza o riesgo. Cubas (2020), indicó que la mayoría de los estudiantes se ubican en un nivel de ansiedad mínima, seguido por otro grupo que se ubica en un nivel de ansiedad marcada, el menor porcentaje se ubica en los límites normales y ninguno en el nivel de ansiedad en grado máximo. Por el lado, la variable estilos de afrontamiento evidencio que los estudiantes tuvieron un nivel muy alto; lo que es corroborada por el estudio de Salazar (2020), en cuanto al afrontamiento activo y la consideración con los demás tienen vinculación favorable y significativa, es decir, las cualidades presentadas por los estudiantes fue la apropiada para vincularse con los demás expresando empatía y preocupación. Mientras que el afrontamiento pasivo se asocia favorablemente con la consideración con los demás, estas personas suelen pensar en el problema, se preocupa, pero no realiza ninguna actividad para solucionarlo. En cuanto a García, Suárez, Espina y Peña (2020), indicaron que dentro de los estilos de afrontamiento predomina la emoción, asimismo mostraron mayores fortalezas como la gratitud, esperanza, amor, aprendizaje y amabilidad. En una comparación entre varones y mujeres, los primeros tuvieron mayor consumo de alcohol y drogas mientras que las mujeres presentaron mayor afrontamiento activo.

Con respecto a la contrastación de la hipótesis general se demostró que existe relación directa y fuerte entre las variables, contradice con lo expuesto en la investigación de Domínguez (2018), en donde entre el afrontamiento y la ansiedad se presenta una relación inversa o negativa; del mismo modo los componentes de la ansiedad como son la ansiedad estado y ansiedad rasgo presentaron relación inversa con el afrontamiento. Asimismo, el estudio de Alarcón, Delgado, Montano y

Navia (2019), sostuvieron que entre la ansiedad y los estilos aprendizaje no existe relación por lo tanto ambas variables en dicha coyuntura son independientes; dentro de la ansiedad el componente más importante es la inquietud para el ambiente rural y la ansiedad social para el contexto urbano.

Con relación a la contratación de la hipótesis específico 1 se logró determinar la relación de la ansiedad estado con los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020, los resultados mostraron que la ansiedad estado se relacionó de manera directa, fuerte y significativa con los estilos de afrontamiento, el cual estuvo corroborado con el Rho de Spearman de 0.782. Los resultados fueron similares con la investigación de Sánchez (2020), en cuanto a que la ansiedad estado fue generada por el desorden que existe en sus tiempos al instante de desarrollar sus labores, seguido de los pensamientos espontáneos negativos los cuales perturbaron de manera psicológica a los adolescentes. Asimismo, Schmidt y Shoji (2018), sostuvieron que la única que tiene una correlación positiva y significativa estadísticamente respecto del rendimiento académico es la Ansiedad Estado (AE). Es decir que valores más elevados de este tipo de ansiedad mejora el rendimiento escolar. Mientras que la Ansiedad Rasgo (A/R) no cuenta con relevancia estadística que proporcione información al respecto. Además, Hernández (2019), indicó que las estrategias de afrontamiento mayormente empleada por los estudiantes son las distracciones físicas (DF) como desempeñarse en algún deporte, realizar esfuerzo físico como el gimnasio, asimismo el estudiante prefiere esforzarse para conseguir el éxito en este va involucrado el comportamiento laboral y la intervención personal. Finalmente, Palacios (2020), afirmo que la ansiedad escolar y las manifestaciones depresivas se relacionan directa y moderadamente, por lo tanto, se puede afirmar que las variables coinciden etiológicamente y son fortalecidas por los mismos factores. Asimismo, los estudiantes analizados presentaron un nivel alto de ansiedad escolar con problemas de afectividad muy fuerte.

Tomando en consideración la contratación del hipótesis específico 2 se logró determinar la relación de la ansiedad rasgos con los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020, los resultados mostraron que la ansiedad rasgos se relacionó de manera directa, fuerte

y significativa con los estilos de afrontamiento, el cual estuvo corroborado con el Rho de Spearman de 0.742, García y García (2020), sostuvo que el funcionamiento familiar se relaciona negativamente con la ansiedad estado-rasgo, del mismo modo, la relación de la satisfacción familiar con la ansiedad estado y rasgo es negativa y significativa. La causa principal de la ansiedad es la deficiente comunicación de los miembros de la familia. Asimismo, Calla e Infantes (2019), afirmo que la ansiedad se relaciona negativamente con la autoestima, lo que refleja que el escolar con mejor autoestima menor nivel de ansiedad; los escolares no presentaron un nivel de ansiedad. Finalmente, Tejada y Torres (2020), indicó que de acuerdo con el sexo hay diferencias muy importantes en el estilo de afrontamiento, en vista que los varones emplean más los diversos estilos de afrontamiento, esto tiene vinculación con que los adolescentes varones han adquirido diversos estilos de afrontamiento como para regular el estrés, orientada al conflicto y con alusión hacia otros.

VI. CONCLUSIONES

- Primera.** Se logró determinar la relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020, el cual se llegó a la conclusión que si hay un vínculo directo y fuerte de (0.797 con sig. = 0.000 < 0.01). Por lo tanto, a un mejor manejo de la ansiedad habrá mejores estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.
- Segunda.** Se logró determinar la relación entre la ansiedad estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020, el cual se llegó a la conclusión que si hay un vínculo directo y fuerte de (0.782 con sig. = 0.000 < 0.01). Por lo tanto, a un mejor manejo de ansiedad estado habrá mejores estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.
- Tercera.** Se logró determinar la relación entre la ansiedad rasgos y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020, el cual se llegó a la conclusión que si hay un vínculo directo y fuerte de (0.742 con sig. = 0.000 < 0.01). Por lo tanto, a un mejor manejo de ansiedad rasgo habrá mejores estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

VII. RECOMENDACIONES

- Primera.** Se recomienda a las autoridades de la I.E N°6008 de Lurín, considerar la elaboración de estrategias para disminuir la ansiedad en los estudiantes tanto es su forma estado y rasgo. Asimismo, estrategias para que el estudiante pueda utilizar de manera adecuada los estilos de afrontamiento.
- Segunda.** Se plantea a la plana docente de la I.E N°6008 de Lurín, realizar charlas o talleres sobre estrategias para disminuir la ansiedad en los estudiantes a los padres de familia. Asimismo, estrategias para que el estudiante pueda utilizar de manera adecuada los estilos de afrontamiento.
- Tercera.** Se propone a los docentes de la I.E N°6008 de Lurín, incluir en sus sesiones de clase de tutoría orientaciones para el adecuado manejo de la ansiedad y de esta manera el adolescente pueda utilizar adecuadas estrategias de afrontamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, A., Delgado, D., Montano, D. y Navia, D. (2019). *La ansiedad y su relación con el estilo de aprendizaje en niños y niñas entre los 9 y 12 años de edad, en contextos rural y urbano de cinco instituciones educativa del Municipio de Piendamó Cauca*. (Tesis de maestría), Fundación Universitaria de Popayán, Popayán.
- BECK, D. A.-A. (s.f.). 2019). *Terapia Cognitiva, Psicología Online*. Recuperado en <https://www.psicologia-online.com/terapia-cognitiva-de-aaron-beck-que-es-y-en-que-consiste-4364.html>
- Beatriz, C. (2010). *Escala de afrontamiento para adolescentes ACS*. Lima.
- Calla, N. e Infantes, K. (2019). *Autoestima y Ansiedad en escolares de educación secundaria en Instituciones Estatales y Particulares*. (Tesis de licenciatura), Universidad Católica de Santa María, Arequipa.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Psychometric adaptation / coping / adolescence*, 191-233. Recuperado el 14 de Noviembre de 2020, de [file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/876-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2835-1-10-20161103%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/FAMILIA/Downloads/876-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2835-1-10-20161103%20(2).pdf)
- Castiblanco, L. y González, B. (2020). Bullying y estilos de afrontamiento en víctimas de una institución educativa, Colombia. *Indagare*, 8.
- Carrillo, B. y Condo, R. (2016). Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en futuros docentes. *Unifé*, 24(2), 175-192. Recuperado de https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2016_2/175.pdf
- Contreras, F. Espinosa, J. Esguerra, G. Haikal, A. Polanía, A. y Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1, 183 - 194. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67910207.pdf>

- Contreras, F., Esguerra, G., Espinosa, J., & Gómez, V. (2007). Estilos De Afrontamiento Y Calidad De Vida En Pacientes Con Insuficiencia Renal Crónica (Irc) En Tratamiento De Hemodiálisis. *Acta Colombiana De Psicología*, 10, 169-179.
- Cubas, M. (2020). *Ansiedad en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa N° 058 "Sifredo Zúñiga Quintos" del distrito de Zorritos – Tumbes, 2019*. (Tesis de licenciatura), Universidad Católica Los Ángeles Chimbote, Tumbes.
- Delgado, N. y Núñez, O. (2019). *Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura), Universidad Ricardo Palma , Lima.
- Dias, D. y Enríquez, D. (2007). Obesidad Infantil, Ansiedad y Familia. *medigraphic Artemeni Isína*, 1, 22-26. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67910207.pdf>
- Dominguez, Y. (2018). *Afrontamiento y ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, comas-2018*. (Tesis de licenciatura), Universidad Privada del Norte, Lima.
- Fernandez. (2010). Estrategias De Afrontamiento En Personas Con Ansiedad. *avances de la disciplina*, 4, 63-70.
- Frydenberg. (1997). Estilos de afrontamiento, depresión, ansiedad, niveles de autoestima y riesgo cardiovascular en adolescentes obesos. *Revista Cubana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular*, 25, 1561-2937.
- Frydenberg, & Lewis. (1997). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 5, 191-233.
- García, D. y García, C. (2020). Funcionamiento familiar y ansiedad estado-rasgo en adolescentes. *Journal of neuroscience and public health*, 1(1), 19-26.

- García, D., Suárez, E., Espina, M. y Peña, H. (2020). Aproximación a los estilos de afrontamiento y fortalezas del carácter en adolescentes. *Revista de Orientación Educativa*, 34(65), 55-75.
- González, L. (2020). *Estilos de afrontamiento y soporte social en estudiantes de secundaria de un colegio en Lima Norte*. (Tesis de licenciatura), Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima.
- Hernández, J. (2019). *Estilos de afrontamiento y pares en los estudiantes de la "Unidad Educativa Riobamba" Chimborazo periodo octubre 2018 – marzo 2019*. (Tesis de licenciatura), Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba.
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Hernandez, R., Fernandez, C. y Baptista, P. (2014). *Metodologia de la investigacion*. Naucalpan de Juárez: Miembro de la Cámara Nacional de la Industria. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-la-Investigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, & Folkman. (1984). Descripción De Los Estilos De Afrontamiento En Hombres Y Mujeres Ante La Situación De Desplazamiento. *Psychologia: Avances En La Disciplina*, 1, 125-156.
- López, S. y Lugo, K. (2020). *Estilos de afrontamiento y agresividad en estudiantes de secundaria Huaraz*. (Tesis de licenciatura), Universidad César Vallejo, Lima.
- Maturana, A. y Vargas, A. (2015). El estrés escolar. *Revista Medica Clinica Las Condes*, 26(1), 34-41.

- Navas, W. y Vargas, M. (2012). Trastornos de ansiedad:Revisión Dirigida Para Atención Primaria. *Revista medica de costa rica y centroamerica LXIX*, 497-507. Recuperado de. <https://www.binasss.sa.cr/revistas/rmcc/604/art11.pdf>
- Padín, L. (2019). *Inteligencia emocional y estilos de afrontamiento en adolescentes*. Universidad Argentina de Empresa, Buenos Aires.
- Palacios, C. (2020). *Ansiedad escolar y manifestaciones depresivas en estudiantes de 1ro a 5to de secundaria de la I.E. 8181, Comas, 2019*. (Tesis de licenciatura), Universidad César Vallejo, Lima.
- Pereira, H. (2019). *Ansiedad y depresión en los adolescentes brasileños de enseñanza media: comparación con la población española*. Universidad de Salamanca, Salamanca.
- Piemontesi , & Heredia. (2009). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca,Ecuador. *Revista Cubana Educación Superior*, 2, 45-62.
- Pita, S. y. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. *Investigación: Investigación cuantitativa y cualitativa*, 76-78. Recuperado el 20 de Noviembre de 2020, de https://www.fisterra.com/gestor/upload/guias/cuanti_cuali2.pdf
- Portal, M. (2019). *Adicción a redes sociales y nivel de ansiedad en estudiantes de 4to y 5to de secundaria la Institución Educativa Pedro Ruiz Gallo 3074 Carabayllo, 2019*. (Tesis de licenciatura), Universidad César Vallejo, Lima.
- Rojas, E. (2014). *Cómo superar la ansiedad*. Planeta, Barcelona.
- Salazar, G. (2020). *Estilos de afrontamiento y socialización en adolescentes de una institución educativa en el Callao*. (Tesis de licenciatura), Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima.
- Sánchez, Y. (2020). *Ansiedad y su influencia en el desempeño académico en un adolescente de la Parroquia Nicaragua del Cantón Vinces de la provincia de los Ríos*. (Tesis de maestría), Universidad Técnica de Babahoyo, Babahoyo.

- Schmidt, V. y Shoji, A. (2018). *La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años*. (Tesis de licenciatura), Universidad Católica Argentina, Buenos Aires.
- Sierra, J. Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. *Mal-estar E Subjetividade, III*, 10-59. Recuperado de. <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Soto, A. (2018). Variables, dimensiones e indicadores en una tesis. *Tesis ciencia*, 1-3. Recuperado el 30 de noviembre de 2020, de <https://tesis ciencia.files.wordpress.com/2018/08/articulo-variables-dimensiones-indicadores-de-una-tesis.pdf>
- Sousa, D., Driessnack, M. y Costa, I. (2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 15(3), 3-22. Recuperado el 20 de Noviembre de 2020, de https://www.scielo.br/pdf/rlae/v15n3/es_v15n3a22.pdf
- T.Beck, D. A.-A. (2012). *Terapia Cognitiva para trastorno de la Ansiedad*. España: DESCLÉE DE BROUWER. Obtenido de https://books.google.es/books?id=WZz-DQAAQBAJ&printsec=copyright&hl=es&source=gbs_pub_info_r#v=onepage&q&f=false
- Tejada, A. y Torres, S. (2020). *Estilos de afrontamiento en adolescentes de cuatro instituciones educativas de nivel secundario según el sexo en la ciudad de Cajamarca*. (Tesis de licenciatura), Univerisidad Privada del Norte, Lima.
- Tesen, J. (2020). *Ansiedad en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, Chiclayo (Tesis de licenciatura)*. Universidad Catolica Los Angeles Chimbote. Recuperado de. http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/18716/ANSIEDAD_ESTUDIANTES_TESEN_BARRETO_JOSE_EDGAR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Zevallos, L. (2020). *Ansiedad estado-rasgo en estudiantes de secundaria de la I.E.P. Eduardo Añaños Perez de Patibamba – La Mar, 2019*. (Tesis de licenciatura), Universidad César Vallejo, Ayacucho.

ANEXO

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema General: ¿Cuál es la relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión Rasgos y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Establecer la relación entre la dimensión estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.</p> <p>Determinar la relación entre la dimensión Rasgos y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.</p>	<p>Hipótesis general: Existe relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>Existe relación entre la dimensión estado y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.</p> <p>Existe relación entre la dimensión Rasgos y los estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.</p>	<p>Variable 1: Ansiedad Cuestionario STAI</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad Estado • Ansiedad Rasgo <p>Variable 2: Estilo de afrontamiento - Cuestionario ACS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo frente al problema • Afrontamiento no productivo • Distanciamiento en general • Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema • Interpretación positiva del problema • Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema 	<p>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Enfoque: Cuantitativo Tipo: Básica Nivel: Correlacional Diseño: No experimental</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA Población: Estuvo conformada por 170 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020. Muestra: Estuvo conformada por 120 estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020</p> <p>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS Técnica: Encuesta Instrumentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) • ACS Escala de afrontamiento para adolescentes. <p>ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL</p> <p>Descriptiva: Tablas de frecuencia Figuras estadísticas</p> <p>Inferencial: Para la prueba de Hipótesis se realizaron con los cálculos estadísticos paramétrica Kolmogorov – Smirnov</p>

Anexo 2: Operacionalización de las variables

Variable ansiedad

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías		Escala de medición
			Tipo de respuesta	Niveles	
Ansiedad Estado	Ansiedad Estado	1,2,3,4,5, 6,7,8,9,10 ,11,12,13, 14,15,16, 17,18,19, 20	Nada Algo Bastante Mucho	Muy baja 20 -30 Baja 32 – 43 Media 44 – 55 Alta 56 – 67 Muy alta 68 - 80	Ordinal
Ansiedad Rasgo	Ansiedad Rasgo	21,22,23, 24,25,26, 27,28,29, 30,31,32, 33,34,35, 36,37,38, 39,40	Casi nunca A veces A menudo Casi siempre	Muy baja 20 -30 Baja 32 – 43 Media 44 – 55 Alta 56 – 67 Muy alta 68 - 80	Ordinal

Variable estilos de afrontamiento

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categorías		Escala de medición
			Tipo de respuesta	Niveles	
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema	2,21,39,57	No me ocurre nunca o no lo hago. Me ocurre o lo hago raras veces. Me ocurre o lo hago algunas veces Me ocurre o lo hago a menudo. Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.	Bajo Regular Optimo	Ordinal
	Esforzarse y tener éxito	3,22,40,58,74			
	Invertir en amigos íntimos	5, 24, 42, 60, 76			
	Fijarse en lo positivo	16, 34, 52, 70			
	Buscar diversiones relajantes	18, 36, 54			
	Distracción física (Fi)	19, 37, 55			
Referencia a otros	Buscar apoyo social (As)	1, 20, 38, 56, 72			
	Acción social (So)	10, 11, 29, 47, 65			
	Buscar apoyo espiritual (Ae)	15, 33, 51, 69			
	Buscar ayuda profesional (Ap.)	17, 35, 53, 71			
Afrontamiento o no productivo	Preocuparse (Pr)	4, 23, 41, 59, 75			
	Buscar pertenencia (Pe)	6, 25, 43, 51, 77			
	Hacerse ilusiones (Hi)	7, 26, 44, 62, 78			
	Falta de afrontamiento (Fa)	8			
	Ignorar el problema (Ip)	12, 30, 48, 66			
	Reducción de la tensión (Rt)	9, 28, 46, 64, 80			
	Reservarlo para sí (Re)	14, 32, 50, 68			
	Autoinculparse (Cu)	12, 30, 48, 67			

Anexo 3: Instrumentos

STAI

A/E PD = 30 + =
A/R PD = 21 + =

AUTOEVALUACION A (E/R)

APELLIDOS Y NOMBRES : _____
EDAD: _____ SEXO: (V) (M) FECHA: _____
CENTRO : _____ ESTADO CIVIL : _____

A-E

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente

	Nada	Algo	Demasiado
1. Me siento calmado.	0	1	2
2. Me siento seguro.	0	1	2
3. Estoy tenso	0	1	2
4. Estoy contrariado.	0	1	2
5. Me siento cómodo (estoy a gusto).	0	1	2
6. Me siento alterado.	0	1	2
7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2
8. me siento descansado	0	1	2
9. Me siento angustiado.	0	1	2
10. Me siento cómodo	0	1	2
11. tengo confianza en mí mismo.	0	1	2
12. Me siento nervioso	0	1	2
13. Estoy desasosegado.	0	1	2
14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	0	1	2
15. Estoy relajado	0	1	2
16. Me siento satisfecho	0	1	2
17. Estoy preocupado.	0	1	2
18. Me siento aturdido y sobreexcitado.	0	1	2
19. Me siento alegre.	0	1	2
20. En este momento me siento bien	0	1	2

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

Ahora, vuelva la hoja y lea las instrucciones antes de comenzar a contestar las frases.

A- R

INSTRUCCIONES

A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 0 a 3 que indique mejor cómo se SIENTE UD. EN GENERAL, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente

		0	1	2
		Nunca	Veces	Mucho
21.	Me siento calmado.	0	1	2
22.	Me canso rápidamente	0	1	2
23.	Siento ganas de llorar	0	1	2
24.	Me gustaría ser feliz como otros	0	1	2
25.	perdo oportunidades por no decidirme pronto.	0	1	2
26.	Me siento descansado	0	1	2
27.	Soy una persona tranquila serena y sosegada	0	1	2
28.	Ve que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2
29.	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2
30.	Soy feliz	0	1	2
31.	Suelo tomar las cosas demasiado seriamente.	0	1	2
32.	Me falta confianza en mi mismo	0	1	2
33.	Me siento seguro	0	1	2
34.	No suelo afrontar crisis o dificultades	0	1	2
35.	Me siento triste (melancólico).	0	1	2
36.	Estoy satisfecho.	0	1	2
37.	Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2
38.	Me afectan tanto los deceños que no puedo olvidarlos	0	1	2
39.	Soy una persona estable.	0	1	2
40.	Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	0	1	2

COMPRUEBE SI HA CONTESTADO A TODAS LAS FRASES CON UNA SOLA RESPUESTA

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

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

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta a tu forma de actuar.

No me ocurre nunca o no lo hago	A
Lo hago raras veces	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de “Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema”, deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.

Deberías marcar en la hoja de respuestas la C como se indica a continuación:

A B C D E

DEBERAS ANOTAR TUS CONTESTACIONES EN LA HOJA DE RESPUESTAS NO ESCRIBAS
NADA EN ESTA HOJA

<p>A No me ocurre nunca o no lo hago. B Lo hago raras veces . C Lo hago algunas veces . D Lo hago a menudo . E Lo hago con mucha frecuencia</p>

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
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan
7. Esperar que ocurra algo mejor
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada
9. Me pongo a llorar o gritar
10. Organizo una acción o petición en relación con mi problema
11. Ignoro el problema
12. Ante los problemas, tiendo a criticarme a mí mismo
13. Guardo mis sentimientos para mí solo.
14. Dejo que Dios se ocupe de mis problemas.
15. Pienso en aquellos de los que tienen problemas peores, para que los míos no parezcan tan graves.
16. Pido consejo a una persona competente.
17. Encuentro una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.
18. Hago deporte.
19. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.
20. Me dedico a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.

21. Asisto a clase con regularidad.
22. Me preocupa por buscar mi felicidad.
23. Llamo a un amigo(a) íntimo(a).
24. Me preocupa por mis relaciones con los demás.
25. Deseo que suceda un milagro para resolver mi problema.
26. Frente a los problemas simplemente, me doy por vencido.
27. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (No medicamentos).
28. Organizo un grupo que se ocupe del problema.
29. Decido ignorar conscientemente el problema.
30. Me doy cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas.
31. Evito estar con la gente.
32. Pido ayuda y consejo para que todo se resuelva.
33. Me fija en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.
34. Pido ayuda y consejo de un profesional para resolver los problemas.
35. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.
36. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.
37. Busco ánimo en otras personas.
38. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.
39. Trabajo intensamente.
40. Me preocupa por lo que está pasando.
41. Empiezo una relación estable o si ya existe mejora la relación con mi pareja.
42. Trato de adaptarme a mis amigos.
43. Espero que el problema se resuelva por sí solo.
44. Me pongo mal (me enfermo).
45. Culpo a los demás de mis problemas.
46. Me reúno con otras personas para analizar el problema.
47. Borro el problema de mi mente.

48. Me siento culpable por los problemas que me ocurren.
49. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.
50. Leo la biblia o un libro sagrado.
51. Trato de tener una visión positiva de la vida.
52. Pido ayuda a un profesional.
53. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.
54. Hago ejercicios físicos para distraerme.
55. Hablo con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de ello.
56. Pienso en lo que estoy haciendo y porqué lo hago.
57. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.
58. Me preocupa por lo que me pueda ocurrir.
59. Trato de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica.
60. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.
61. Sueño despierto que las cosas van a mejorar.
62. Cuando tengo problemas, no sé cómo afrontarlos.
63. Ante los problemas, cambio mis hábitos de lo que como, bebo o duermo.
64. Me reúno con gente que tiene el mismo problema que yo.
65. Cuando tengo problemas, me aíso para poder evitarlos.
66. Me considero culpable de los problemas que me afectan.
67. Frente a los problemas evito que otros sepan cómo me siento.
68. Pido a Dios que cuide de mí.
69. Me siento contento de cómo van las cosas.
70. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.
71. Consigo apoyo de otros, como mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.
72. Pienso en distintas formas de afrontar al problema.
73. Me dedico a mis obligaciones en vez de salir.
74. Me preocupa por el futuro del mundo.
75. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.
76. Hago lo que quieren mis amigos(as).
77. Me imagino que las cosas van a mejorar.
78. Sufro dolores de cabeza o de estómago.
79. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.
80. Anota cualquier otra cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas:

Anexo 4: Validación de instrumentos

Formato para validación del instrumento STAI - ACS por jueces expertos a fin de aplicar en el trabajo de investigación "Ansiedad y estilos de afrontamiento en estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020"

Nombre del autor del instrumento: Charles Spielberger adaptado por Céspedes (El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo – STAI - 2015)

Tabla de Construcción y Validación del Cuestionario dirigido a estudiantes del 1° de secundaria. Objetivo general medir y proporcionar un diagnóstico la ansiedad estado - rasgo										
Variable	Dimensiones	Ítems	Área de Validación							
			Pertinencia con la variable		Pertinencia con la dimensión		Pertinencia con el indicador		Redacción	
			P	NP	P	NP	P	NP	A	I
Ansiedad	Estado	1. Me siento calmado.	X		X		X		X	
		2. Me siento seguro.	X		X		X		X	
		3. Estoy tenso	X		X		X		X	
		4. Estoy contrariado.	X		X		X		X	
		5. Me siento cómodo (estoy a gusto).	X		X		X		X	
		6. Me siento alterado.	X		X		X		X	
		7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	X		X		X		X	
		8. Me siento descansado	X		X		X		X	
		9. Me siento angustiado.	X		X		X		X	
		10. Me siento confortable	X		X		X		X	
		11. tengo confianza en mí mismo.	X		X		X		X	

		12. Me siento nervioso	X		X		X		X
		13. Estoy desasosegado.	X		X		X		X
		14. Me siento muy "atado" (como oprimido)	X		X		X		X
		15. Estoy relajado	X		X		X		X
		16. Me siento satisfecho	X		X		X		X
		17. Estoy preocupado.	X		X		X		X
		18. Me siento aturdido y sobreexcitado.	X		X		X		X
		19. Me siento alegre.	X		X		X		X
		20. En este momento me siento bien	X		X		X		X
	Rasgo	21. Me siento calmado.	X		X		X		X
		22. Me Canso rápidamente	X		X		X		X
		23. Siento ganas de llorar	X		X		X		X
		24. Me gustaría ser feliz como otros	X		X		X		X
		25. pierdo oportunidades por no decidirme	X		X		X		X
		26. Me siento descansado	X		X		X		X
		27. Soy una persona tranquila serena y sosegada	X		X		X		X
		28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas.	X		X		X		X
		29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	X		X		X		X
		30. Soy feliz	X		X		X		X
		31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	X		X		X		X
		32. Me falta confianza en mí mismo	X		X		X		X
		33. Me siento seguro.	X		X		X		X
		34. No suelo afrontar crisis o dificultades.	X		X		X		X
		35. Me siento triste (melancólico).	X		X		X		X

	36. Estoy satisfecho.	X		X		X		X	
	37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia.	X		X		X		X	
	38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos.	X		X		X		X	
	39. Soy una persona estable.	X		X		X		X	
	40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales, me pongo tenso y agitado	X		X		X		X	

Nombre del Experto (a): Psc. Livia Altamirano Ortega Doctora en Psicología Firma:  Dra. Livia Altamirano Ortega CPsP 11732		Nombre del Experto (a): Psc. Liliana Alvarez Valdiviezo Magister en Psicología Firma:  Mg. Liliana Alvarez Valdiviezo CPsP 6158	
Aceptado	Aceptado	Observaciones	
Si	SI		

Formato para validación del instrumento STAI - ACS por jueces expertos a fin de aplicar en el trabajo de investigación "Ansiedad y estilos de afrontamiento en estudiantes del 1° de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020"

Nombre del autor del instrumento: Érica Frydenberg y Ramón Lewis adaptado por Beatriz Canessa (ACS Escala de afrontamiento para adolescentes - 2002)

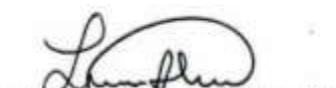
Tabla de Construcción y Validación del Cuestionario dirigido a estudiantes del 1° de secundaria. Objetivo General: Evaluar las estrategias de afrontamiento.										
Variable	Dimensiones	Ítems	Área de Validación							
			Pertinencia con la variable		Pertinencia con la dimensión		Pertinencia con el indicador		Redacción	
			P	NP	P	NP	P	NP	A	I
Estilos de afrontamiento	Resolver el problema	2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	X		X		X		X	
		21. Asisto a clase con regularidad.	X		X		X		X	
		39. Trabajo intensamente.	X		X		X		X	
		57. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	X		X		X		X	
		3. Sigo con mis tareas como es debido	X		X		X		X	
		22. Me preocupo por buscar mi felicidad.	X		X		X		X	
		40. Me preocupo por lo que está pasando.	X		X		X		X	
		58. Me preocupo por lo que me pueda ocurrir.	X		X		X		X	
		74. Me preocupo por el futuro del mundo.	X		X		X		X	
		5. Me reúno con mis amigos	X		X		X		X	
		24. Me preocupo por mis relaciones con los demás.	X		X		X		X	

	42. Trato de adaptarme a mis amigos.	X	X	X	X
	60. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	X	X	X	X
	76. Hago lo que quieren mis amigos(as).	X	X	X	X
	16. Pido consejo a una persona competente.	X	X	X	X
	34. Pido ayuda y consejo de un profesional para resolver los problemas.	X	X	X	X
	52. Pido ayuda a un profesional.	X	X	X	X
	70. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	X	X	X	X
	18. Hago deporte.	X	X	X	X
	36. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.	X	X	X	X
	54. Hago ejercicios físicos para distraerme.	X	X	X	X
	19. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	X	X	X	X
	37. Busco ánimo en otras personas.	X	X	X	X
	55. Hablo con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de ello.	X	X	X	X
Referencia a otros	1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	X	X	X	X
	20. Me dedico a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.	X	X	X	X
	38. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	X	X	X	X
	56. Pienso en lo que estoy haciendo y porqué lo hago.	X	X	X	X
	72. Pienso en distintas formas de afrontar al problema.	X	X	X	X
	10. Organizo una acción o petición en relación con mi problema	X	X	X	X
	11. Ignoro el problema	X	X	X	X
	29. Decido ignorar conscientemente el problema.	X	X	X	X
	47. Borro el problema de mi mente.	X	X	X	X

		65. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.	X		X		X		X
		15. Pienso en aquellos de los que tienen problemas peores, para que los míos no parezcan tan graves.	X		X		X		X
Rendimiento en el Contexto		33. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.	X		X		X		X
		51. Trato de tener una visión positiva de la vida.	X		X		X		X
		69. Me siento contento de cómo van las cosas.	X		X		X		X
		17. Encuentro una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento, musical, ver la televisión.	X		X		X		X
		35. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	X		X		X		X
		53. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	X		X		X		X
		71. Consigo apoyo de otros, como mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	X		X		X		X
	Afrontamiento o no productivo		4. Me preocupo por mi futuro	X		X		X	
		23. Llamo a un amigo(a) íntimo(a).	X		X		X		X
		41. Empiezo una relación estable o si ya existe mejoro la relación con mi pareja.	X		X		X		X
		59. Trato de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica	X		X		X		X
		75. Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	X		X		X		X
		6. Producir una buena impresión en las personas que me importan	X		X		X		X
		7. Esperar que ocurra algo mejor	X		X		X		X
		8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	X		X		X		X
		9. Me pongo a llorar o gritar	X		X		X		X
		12. Ante los problemas, tiendo a criticarme a mí mismo	X		X		X		X
		13. Guardo mis sentimientos para mí solo.	X		X		X		X
		14. Dejo que Dios se ocupe de mis problemas.	X		X		X		X
		25. Deseo que suceda un milagro para resolver mi problema.	X		X		X		X

	26. Frente a los problemas simplemente, me doy por vencido.	X		X		X		X	
	27. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas.	X		X		X		X	
	28. Organizo un grupo que se ocupe del problema.	X		X		X		X	
	30. Me doy cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas.	X		X		X		X	
	31. Evito estar con la gente.	X		X		X		X	
	32. Pido ayuda y consejo para que todo se resuelva.	X		X		X		X	
	43. Espero que el problema se resuelva por sí solo.	X		X		X		X	
	44. Me pongo mal (me enfermo).	X		X		X		X	
	45. Culpo a los demás de mis problemas	X		X		X		X	
	46. Me reúno con otras personas para analizar el problema.	X		X		X		X	
	48. Me siento culpable por los problemas que me ocurren49. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	X		X		X		X	
	50. Leo la biblia o un libro sagrado	X		X		X		X	
	61. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	X		X		X		X	
	62. Cuando tengo problemas, no sé cómo afrontarlos	X		X		X		X	
	63. Ante los problemas, cambio mis hábitos de lo que como, bebo o duermo.	X		X		X		X	
	64. Me reúno con gente que tiene el mismo problema que yo.	X		X		X		X	
	66. Me considero culpable de los problemas que me afectan.	X		X		X		X	
	67. Frente a los problemas evito que otros sepan cómo me siento.	X		X		X		X	
	68. Pido a Dios que cuide de mí.	X		X		X		X	
	73. Me dedico a mis obligaciones en vez de salir.	X		X		X		X	
	77. Me imagino que las cosas van a mejorar.	X		X		X		X	
	78. Sufro dolores de cabeza o de estómago.	X		X		X		X	
	79. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.	X		X		X		X	

		80. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	X		X		X		X	
--	--	---	---	--	---	--	---	--	---	--

Nombre del Experto (a): Psc. Livia Altamirano Ortega Doctora en Psicología Firma:  Dra. Livia Altamirano Ortega CPsP 11732		Nombre del Experto (a): Psc. Lilibiana Alvarez Valdiviezo Magister en Psicologia Firma:  Mg. Lilibiana Alvarez Valdiviezo CPsP 6158		
Aceptado		No aceptado		Observaciones
Si		SI		

Anexo 5: Matriz de datos

ENCUESTA STAI																																									
Enc	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	
1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1
2	1	2	1	0	1	0	2	1	0	1	2	0	0	1	2	1	1	0	1	2	1	1	2	0	1	1	1	2	3	2	3	3	2	1	1	1	1	2	0	1	2
3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
5	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	0	0	1	1	2	0	1	2	1	1	1	1	1	1	3	0	0	3	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
7	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
8	1	2	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1	0	0	2	2	1	0	2	2	0	1	1	1	1	1	2	1	0	1	2	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
9	2	2	1	1	2	1	2	1	0	1	3	0	0	1	2	2	1	0	2	3	1	3	0	1	1	2	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	2	1	2	2
10	2	2	0	0	2	0	1	0	1	2	2	1	0	0	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2
11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
12	2	2	0	0	2	0	0	2	1	2	2	0	0	0	3	2	0	0	3	2	0	0	1	1	0	3	2	1	0	2	1	1	2	0	0	2	1	0	2	0	2
13	2	2	1	1	3	1	1	2	0	3	3	0	1	0	3	3	1	1	3	3	0	0	0	0	0	3	3	0	0	3	1	0	3	1	0	3	1	0	3	1	0
14	3	1	1	0	1	1	1	1	2	3	2	1	0	2	3	1	2	0	1	0	1	3	3	1	1	0	0	0	3	1	0	1	3	0	3	1	1	3	3	3	
15	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
16	1	3	1	1	1	0	0	1	2	2	2	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	3	1	1	1	0	2	3	
17	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
18	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	0	0	1	2	0	0	2	2	0	0	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	0	2	1	1	2	0	
19	1	1	1	1	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0	2	2	1	1	2	2	1	1	1	0	0	2	1	0	0	2	1	3	1	3	1	2	1	3	1	2	
20	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
21	2	1	0	1	2	1	1	3	2	3	3	1	0	1	3	3	0	0	3	3	1	1	0	2	1	3	2	1	1	3	2	0	1	2	1	3	0	1	2	1	
22	3	3	0	0	2	0	1	2	0	3	3	0	0	0	2	3	0	0	3	3	0	0	0	0	1	3	2	0	1	3	1	0	3	0	0	3	1	0	2	0	
23	2	3	1	0	3	0	1	0	1	2	3	1	0	0	2	2	0	0	3	3	1	1	0	1	2	0	3	3	1	1	3	1	2	0	1	0	2	2	1	0	
24	1	1	0	0	2	0	1	1	0	2	3	0	0	0	1	2	0	0	3	2	0	0	0	1	1	0	2	1	2	3	3	0	3	2	0	3	2	1	3	2	
25	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3
26	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	2	1	0	0	1	1	1	0	2	2	0	0	1	0	1	1	2	1	0	3	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	
27	3	2	1	1	1	0	1	0	0	2	3	1	0	1	2	1	2	0	1	3	1	1	1	3	3	1	1	0	1	1	2	2	1	3	1	2	1	0	1	1	
28	3	3	0	0	3	0	1	3	2	3	3	1	0	0	3	3	0	0	3	3	2	0	0	0	0	2	2	0	0	2	3	0	2	2	0	2	0	0	2	0	
29	1	3	0	0	1	0	1	1	2	3	3	0	0	0	3	0	1	0	3	3	1	0	1	1	0	1	1	1	1	3	1	1	2	2	0	0	1	2	3	3	
30	2	2	1	1	2	1	1	2	0	2	2	1	0	0	3	2	1	0	2	3	0	1	0	2	1	2	2	1	2	3	0	1	2	2	1	2	1	0	2	1	

ENCUESTA STAI

Enc	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	
31	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
32	1	2	1	0	2	0	0	1	1	2	2	0	1	0	1	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	3	1	1	0	2	3	0	3	0	1	3	0	0	1	1	
33	1	1	2	1	1	2	2	0	1	0	2	2	2	2	0	0	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
34	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
35	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
36	3	3	0	0	3	0	0	2	0	3	3	0	0	0	3	3	0	0	3	3	0	0	0	0	0	1	3	0	0	2	0	0	2	0	0	2	0	0	2	1	
37	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
38	2	2	0	0	2	0	0	2	0	2	3	0	0	0	2	1	0	0	3	3	0	1	0	0	0	3	3	0	0	3	0	0	3	0	0	1	0	0	3	0	
39	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
40	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	0	1	0	2	1	0	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	2	2	3	0	2	1	1	1	
41	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
42	3	3	0	0	3	0	0	2	0	2	3	0	0	0	3	3	0	0	3	2	0	0	1	1	1	3	3	0	0	2	0	0	3	0	1	2	1	0	2	0	
43	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	0	0	1	1	1	1	1	0	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	
44	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	
45	2	1	3	1	2	1	2	3	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	0	1	2	1	2	1	1	1	0	1	2	0	1	1	1	1	1	2	1	2
46	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
47	3	3	1	0	2	0	1	1	1	2	2	0	0	0	1	2	1	0	2	3	0	0	0	0	1	0	3	1	1	2	2	1	3	2	0	2	2	0	3	1	
48	2	3	0	0	3	0	0	3	0	3	2	0	0	0	2	1	0	0	2	2	0	1	1	0	1	3	3	0	0	3	0	0	3	1	1	1	0	0	3	0	
49	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
50	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
51	2	2	0	1	2	0	3	0	0	2	1	0	0	0	1	1	2	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	2	0	1	0	0	0	0	
52	2	3	1	1	2	0	1	1	1	3	3	1	3	1	1	2	1	1	2	3	0	1	1	3	0	1	2	0	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	0	2	1
53	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	3	1	1	2	3	1	1	3	2	1	1	2	2	2	2	0	1	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	1	1	
54	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	0	1	1	0	2	2	0	1	1	2	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	0	2	0	0	2	1	
55	3	2	0	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	3	1	2	3	2	3	1	1	1	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	3	2	1	1	1	2	2	
56	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	3	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	2	1	0	3	1	1	1	1	2	0	1	2	1	1	1	3	0	
57	0	0	3	2	0	3	3	0	3	0	0	3	3	3	0	0	3	3	0	0	2	2	3	3	1	3	3	3	3	0	3	3	0	0	3	0	3	3	0	3	
58	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
59	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
60	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	

ENCUESTA STAI

Enc	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
62	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	0	0	2	1	0	0	2	2	1	0	0	1	1	0	1	0	0	2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	
63	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	3	1	3	1	2	1	1	1	2	1	0	3	1	1	1	1	3	3	1	1	
64	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
65	2	2	0	0	2	0	0	0	1	2	1	0	0	0	1	1	0	0	2	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0
66	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
67	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
68	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
69	1	1	1	1	1	1	1	2	0	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	0	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	
70	1	3	0	0	2	0	0	1	0	3	3	0	0	0	1	1	0	0	3	3	1	1	0	0	1	1	3	1	1	2	2	3	1	1	0	2	1	0	3	1	
71	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
72	3	3	0	0	2	0	0	1	0	2	3	1	0	0	1	1	0	0	3	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	1	2	1	0	2	1	0	3	1
73	3	3	1	0	3	0	1	0	0	3	3	0	0	0	3	3	1	0	3	3	1	1	1	1	0	1	2	0	0	3	2	0	3	1	0	3	0	0	3	0	
74	3	2	0	0	3	0	0	1	2	2	3	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	3	0	0	1	0	0	1	0	
75	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
76	2	2	0	0	2	0	0	1	2	2	2	1	0	0	2	2	1	0	2	2	0	0	0	1	0	1	2	1	1	3	0	0	2	2	0	2	1	0	2	0	
77	0	1	3	2	0	2	2	1	2	0	1	2	2	3	0	0	2	2	0	1	1	1	1	1	2	1	0	2	0	2	1	1	0	0	1	1	0	1	1	2	
78	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
79	1	2	1	1	1	0	2	0	0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	1	2	1	3	2	2	2	2	0	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3
80	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
81	1	2	0	1	1	0	3	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	3	1	0	1	1	3	3	2	3	3	0	0	1	3	
82	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
83	3	3	0	0	1	1	0	3	0	2	3	0	0	0	2	2	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	2	0	3	0	0	3	0	0	2	0	
84	1	2	1	0	3	1	1	1	1	3	2	1	1	0	1	2	1	1	2	3	1	1	0	1	1	1	1	2	2	0	2	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1
85	2	2	0	1	2	1	1	1	1	2	2	1	0	0	2	2	1	0	3	3	1	1	0	2	0	2	2	1	1	3	1	0	3	1	1	3	2	0	3	1	
86	3	3	1	1	1	0	0	1	3	3	3	0	0	0	3	3	0	0	3	3	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	
87	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
88	3	2	1	0	1	0	1	1	1	2	3	0	0	0	3	3	0	0	2	2	1	0	0	0	1	1	1	1	0	2	2	1	2	1	0	2	1	1	2	0	
89	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
90	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	

ENCUESTA STAI

Enc	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	P31	P32	P33	P34	P35	P36	P37	P38	P39	P40	
91	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	
92	0	1	1	1	1	0	0	0	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	2	1	0	
93	2	2	0	0	3	0	1	1	1	2	2	0	0	0	2	3	0	0	2	3	1	0	0	0	1	1	3	1	1	3	2	0	3	1	0	3	3	1	3	1	
94	0	1	3	2	0	2	2	1	2	0	1	2	2	3	0	0	2	2	0	1	1	1	1	1	2	1	0	2	0	2	1	1	0	0	1	1	0	1	1	2	
95	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	0	0	2	1	1	0	2	3	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	
96	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
97	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
98	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
99	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	0	0	2	2	0	0	3	3	1	1	1	0	1	2	1	1	1	3	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	
100	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
101	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
102	1	2	2	3	0	1	1	0	1	1	0	2	1	1	0	1	1	1	0	0	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	1	3	1	3	1	3	1	2
103	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	0	2	2	1	2	2	3	1	3	3	3	1	0	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2
104	3	3	1	1	2	2	3	1	3	3	3	2	1	0	2	3	2	1	2	3	0	1	0	0	0	2	1	1	0	3	3	0	3	0	0	3	1	0	1	2	
105	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
106	1	2	3	1	0	1	2	0	1	1	2	1	0	1	2	2	2	1	3	2	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	2	0	1	1	1	1	1	2	1	2
107	2	3	1	1	3	0	0	2	1	3	3	1	0	0	3	3	1	0	3	3	0	1	0	0	1	2	2	1	0	2	0	0	2	1	0	2	1	0	2	1	
108	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
109	1	2	0	0	2	0	1	1	2	2	2	1	0	0	2	3	0	0	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	
110	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
111	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
112	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
113	1	1	1	0	1	1	0	0	1	2	1	2	0	0	1	1	0	0	2	2	2	3	3	3	1	1	2	2	1	2	1	3	2	1	1	3	1	3	0	3	
114	2	2	1	1	3	1	1	1	3	2	3	1	1	0	1	3	0	0	3	3	0	0	1	2	1	1	2	2	1	2	2	0	2	3	1	1	1	0	2	1	
115	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	3	3	1	1	0	2	2	2	2	2	2	3	0	0	2	3	2	3	3	2	3	3	
116	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	
117	1	1	1	2	0	1	0	2	3	1	2	2	1	1	0	0	1	0	0	1	1	2	1	0	1	1	0	2	0	1	2	1	1	2	1	0	0	3	0	2	
118	1	1	3	1	1	1	3	0	0	1	0	3	3	3	0	0	3	1	0	1	3	1	3	3	3	0	2	3	2	0	1	3	1	1	3	1	2	1	2	3	
119	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	
120	1	2	1	0	2	1	2	1	1	2	2	1	0	1	1	0	1	0	2	2	0	1	0	0	1	1	3	1	1	3	1	0	2	2	0	1	0	0	3	0	

Anexo 5: Propuesta de valor

TITULO PROGRAMA:

**ADECUADO MANEJO DE LA ANSIEDAD Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO
EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JOSÉ
ANTONIO DAPELO N°6008 LURÍN 2020.**

INTRODUCCION

La presente intervención denominada: “Adecuado manejo de la ansiedad y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de La Institución Educativa José Antonio Dapelo N°6008 Lurín 2020” surge como iniciativa de las investigadoras ya que durante nuestra investigación se ha identificado que los estudiantes no manejan de manera adecuada la ansiedad la cual está relacionada significativamente con los estilos de afrontamiento que sin duda alguna según resultados de nuestra investigación no son los más adecuados.

Motivo por el cual se realiza la presente intervención en estudiantes, docentes y padres de familia de la Institución Educativa N.º 6008 de Lurín con el objetivo de brindar al estudiante las estrategias para disminuir la ansiedad, así como también empoderarlos para que utilicen de manera adecuada los estilos de afrontamiento, a través de sesiones de aprendizaje orientadas a lograr un autocontrol de sus emociones.

En la primera parte del programa de intervención se describirá la situación problemática para realizar la intervención, la justificación, los objetivos generales y específicos, así como también la metodología empleada en dicho programa. En una segunda parte se abordarán las sesiones de aprendizaje orientadas a cumplir con nuestros objetivos, las cuales tendrán una duración de 3 semanas, son un mínimo de 2 sesiones semanales.

1. SITUACION PROBLEMÁTICA:

En los últimos años debido a la coyuntura actual que se da a nivel mundial por la pandemia del COVID-19 el sistema educativo ha tenido que reestructurar su forma de clases presenciales a las clases virtuales uno de ellos es la I.E N.º 6608 donde se ha logrado identificado que los estudiantes de dicha Institución Educativa se encuentran con un niveles altos de ansiedad e inadecuados manejos de estilos de afrontamiento existiendo una relación entre ambas variables repercutiendo ello en sus relaciones interpersonales, social y académico. Por lo tanto, a un mejor manejo de la ansiedad habrá mejores estilos de afrontamiento en los estudiantes del 1º de secundaria de la I.E N°6008 de Lurín- Lima, 2020.

2. JUSTIFICACION:

La presente investigación se justifica ya que actualmente los estudiantes del 1er año de educación secundaria de la I.E. N.º 6008 José Antonio Dapelo de Lurín en el contexto actual debido a la pandemia del covid-19 presentan altos niveles de ansiedad relacionados con los estilos de afrontamiento según los resultados de nuestra investigación realizada en dicho lugar ya que están expuestos a una serie de situaciones problemáticas, en el entorno que les rodea (familiares, escolares, sociales, etc.), que pueden llegar a provocar un aumento en el nivel de ansiedad en sus vidas y por ende un inadecuado uso de los estilos de afrontamiento, por ello se propone este programa de intervención con el fin de reducir la ansiedad y que los estudiantes utilicen de manera adecuada los estilos de afrontamiento.

3. GRUPO OBJETIVO:

120 estudiantes adolescentes.

4. OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

brindar al estudiante estrategias para disminuir la ansiedad. así como también empoderarlos para que utilicen de manera adecuada los estilos de afrontamiento.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

Sensibilizar a los padres de familia sobre las estrategias para disminuir la ansiedad. Así mismo sobre las estrategias para que el estudiante pueda utilizar de manera adecuada los estilos de afrontamiento.

Empoderar a los docentes para incluir en su planificación las estrategias que deben conocer los estudiantes para el adecuado manejo de la ansiedad y de los estilos de afrontamiento.

5. METODOLOGIA

El presente programa de intervención es aplicado de manera remota a través del software zoom con interacción constante de las ponentes y participantes.

6. CRONOGRAMA:

El programa tiene una duración de 3 semanas las cuales están estructuradas en 2 sesiones semanales dirigidas a estudiantes, padres y profesores de la Institución Educativa José Antonio Dapelo N°6008 Lurín.

7. TEMAS DE LAS SESIONES PROGRAMADAS:

Sesión 01 Tensión psicológica

Objetivo: Reconocer los procesos de ansiedad con sus características fisiológicas, psicológicas y formas de manifestación en los estudiantes.

Dirigidos a los: Profesores, estudiantes y padres de familia.

Sesión 02 Técnicas de respiración y relajación

Objetivo: Proporcionar estrategias prácticas para el manejo de la ansiedad en situaciones que los estudiantes consideren en su vida escolar.

Dirigidos a los: estudiantes

Sesión 03 Pensamiento adecuado: resolución de Problemas

Objetivo: Incentivar el pensamiento crítico y estratégico a través de la técnica de solución de problemas.

Dirigidos a los: estudiantes

Sesión 04 ¿Cómo manejar los pensamientos negativos?

Objetivo: proporcionar estrategias para el manejo de pensamiento predisponentes a la ansiedad.

Dirigidos a los: estudiantes

Sesión 05 Comunicación Asertiva

Objetivo: promover la comunicación asertiva como estrategia social de afrontamiento.

Dirigidos a los: Profesores, estudiantes y padres de familia

Sesión 06 Comunicación Asertiva (afectivo – emocional)

Objetivo: Incentivar a la comunicación asertiva y la expresión adecuada de sentimientos y emociones con estrategias de afrontamiento.

Dirigidos a los: estudiantes

Sesión 07 Manejo de tiempo.

Objetivo: Incentivar el uso adecuado del tiempo a través de la organización y planeación mental como recurso de afrontamiento ante situaciones cotidianas que generan tensión.

Dirigidos a los: estudiantes y padres de familia

Sesión 08 Autoconocimiento y Autoconfianza

Objetivo: proporcionar un espacio reflexivo para el conocimiento personal como estrategia para el fortalecimiento del yo.

Dirigidos a los: estudiantes

Sesión 09 Fortalecer la autoestima

Objetivo: Proporcionar las estrategias necesarias para ayudar a mejorar su autoestima.

Dirigido a los: Profesores, estudiantes y padres de familia

Sesión 10 ¿cómo realizar sesiones de clase orientadas para el adecuado manejo de la ansiedad en los estudiantes)

Objetivo: proporcionar los materiales necesarios para que el docente pueda realizar una sesión incorporando estrategias para el manejo de la ansiedad.

Dirigido a los: Docentes

Recursos y materiales:

- Computadora o un medio tecnológico con internet para poder realizar las sesiones.
- Colchoneta, música, papelotes, plumones, hojas y lápiz.

Ejemplo: Sesión: Técnica de respiración y relajación.

Objetivo: Proporcionar estrategias prácticas para el manejo de la ansiedad en situaciones que los estudiantes consideren en su vida escolar.

Dirigidos a los: estudiantes

Materiales: computadora con internet, música instrumental y colchoneta

Desarrollo:

Para un mejor manejo en la actividad se divide en dos grupos de 12 a 15 estudiantes. Se realiza la actividad en un ambiente silenciosos y amplio. Se utiliza música de fondo instrumental.

Actividad:

ejercicios de respiración

- a) Acostarse boca arriba y con la mayor comodidad posible. Puede sugerirse desprenderse de accesorios o aligerar las ropas. Tratar de mantener la atención en la respiración en silencio.
- b) Aplicación de ejercicios: 1. Inspiración abdominal. 2 Inspiración abdominal y ventral. 3. Inspiración abdominal, ventral y costal. 4. Respiración – espiración.
- c) Establecer la secuencia en cada parte del cuerpo. 1. Tensión – respiración. 2. Mantenimiento de 1 por 5 segundos y 3. Espirar – relajar por 5 segundos.
- d) Realizar 3 respiraciones profundas y pedir que se levanten lentamente.
- e) Sentados cómodamente con los ojos cerrados, establecer una respiración completa y regulada.