

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



**Estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un
colegio de Chiclayo, 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Luis Eduardo Seminario Ramos

ASESOR

Jose Rolando Gamarra Moncayo

<https://orcid.org/0000-0002-0781-3616>

Chiclayo, 2025

**Estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de
secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023**

PRESENTADA POR

Luis Eduardo Seminario Ramos

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR

Marilia Sibeles Ortez Vidal

PRESIDENTE

Adriana Del Carmen Pineda Sanchez

SECRETARIO

Jose Rolando Gamarra Moncayo

VOCAL

Dedicatoria

Dedicado principalmente a mi familia, especialmente a mi madre y hermana quienes a pesar de todas las adversidades siempre me han estado presentes para darme su apoyo.

Estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
2	repositorio.udch.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	tesis.usat.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
5	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
6	vsip.info Fuente de Internet	1%
7	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%

Índice

Resumen	6
Abstract	7
Introducción	8
Revisión de Literatura.....	10
Materiales y Métodos	15
Resultados y Discusión	18
Conclusiones.....	23
Recomendaciones	26
Referencias	27
Anexos.....	27

Resumen

La adolescencia es una etapa de transición caracterizada por cambios significativos, vulnerabilidad emocional y dificultad para regular los impulsos. En este periodo, es fundamental que los adolescentes desarrollen autoconciencia y estrategias de autorregulación que favorezcan un adecuado control de sus procesos internos y la resolución de situaciones propias de esta etapa. El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el autocontrol y los estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de Chiclayo, 2023. Se empleó un diseño cuantitativo, correlacional, no experimental, transversal y prospectivo. La muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de cuarto y quinto año de una institución educativa pública, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Se aplicaron la adaptación peruana de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA). Los resultados mostraron predominio de las estrategias Reservarlo para sí, Ignorar el problema, Esforzarse y tener éxito, Autoinculparse, Reducción de la tensión, Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia y Falta de afrontamiento o no afrontamiento, además de un nivel medio de autocontrol. Se concluye que existe correlación significativa únicamente entre los estilos de afrontamiento acción social y distracción física con el autocontrol.

Palabras clave: Adolescente, Autocontrol, Afrontamiento.

Abstract

Adolescence is a transitional stage characterized by significant changes, emotional vulnerability, and difficulty regulating impulses. During this period, it is essential for adolescents to develop self-awareness and self-regulation strategies that promote adequate control of their internal processes and the resolution of situations specific to this stage. The objective of this study was to determine the relationship between self-control and coping styles in secondary school students from Chiclayo, 2023. A quantitative, correlational, non-experimental, cross-sectional, and prospective design was used. The sample consisted of 80 fourth- and fifth-year students from a public educational institution, selected through purposive non-probability sampling. The Peruvian adaptation of the Adolescent Coping Scales (ACS) and the Child and Adolescent Self-Control Questionnaire (CACIA) were administered. The results showed a predominance of the strategies Keeping It to Yourself, Ignoring the Problem, Trying Hard and Succeeding, Self-Blame, Stress Reduction, Investing in Close Friends, Seeking Belonging, and Lack of Coping or Non-Coping, in addition to a medium level of self-control. It is concluded that there is a significant correlation only between the coping styles of social action and physical distraction and self-control.

Keywords: Adolescent, Self-control, Coping.

Introducción

La etapa de la adolescencia implica un proceso de crecimiento en el que se experimenta una mayor vulnerabilidad debido a las intensas transformaciones y transiciones en la vida del individuo. Además, durante esta etapa, enfrentar situaciones desafiantes puede resultar difícil, ya que controlar los impulsos no siempre es sencillo. (Organización Mundial de Salud, 2016). Asimismo, en esta etapa los jóvenes deben adecuarse a normas de conducta y convivencia diferentes, a medida que adquieren la habilidad de tomar decisiones de manera independiente en diferentes ámbitos de su vida (Sánchez, 2018).

El autoconocimiento incluye diversas áreas de una persona, como el comportamiento, las emociones y los sentimientos, que, cuando se manejan adecuadamente, le permiten encontrar la capacidad de tener control de sí mismo y enfrentar las demandas que se ve sometido todos los días. Además, es importante que el sujeto adquiera conciencia de sí mismo si quiere lograr un autocontrol adecuado y tener la capacidad de controlar sus procesos internos para administrarse adecuadamente (Arana, 2014). Asimismo, no consiste simplemente en suprimir o reprimir emociones, sino en canalizar adecuadamente estos comportamientos y estados emocionales para saber cuándo y cómo responder a una situación presente, siempre teniendo en cuenta el respeto hacia los demás. (Villareal, 2018)

En la actualidad, es común presenciar situaciones donde los adolescentes enfrentan dificultades para controlar sus reacciones frente a desafíos y experiencias dolorosas, lo cual refleja una carencia de habilidades para regular su comportamiento y denota una falta de autocontrol. (Goleman, 1997, citado en Monteza y Oliva, 2020). Además, en España se realizó un estudio para examinar la relación entre el desequilibrio psicológico y el autocontrol en adolescentes y adultos jóvenes. Los hallazgos revelaron que los adolescentes de entre 15 y 19 años presentan niveles más bajos de autocontrol (Oliva et al., 2019).

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento se refieren al conjunto de procesos conductuales y cognitivos que intentan controlar, minimizar las demandas internas y externas que conducen al estrés tanto en hombres como en mujeres. (Halstead, Bennett y Cunningham, 1993). A través de la implementación efectiva de estas estrategias, la mayoría de los estudiantes logran regular las consecuencias que les genera el entorno y restablecen su equilibrio emocional. En este sentido, cada estudiante interpreta las situaciones de manera única y, en función de cada evento, selecciona las estrategias más adecuadas para abordarlas (Rodríguez, et al., 2009, citado en Valdiviezo-León y Lucas, 2020).

Las interacciones que se dan entre iguales en la adolescencia pueden conllevar a ciertos conflictos o problemas de entendimiento entre ellos, la cual puede generar en ciertas ocasiones agresiones físicas o verbales, Asimismo, si se siguen practicando estas conductas de manera reiterativa sin control alguno puede relacionarse con la violencia, concretamente con la violencia escolar, Una de las cuestiones más preocupantes entre adolescentes debido a los efectos negativos que tiene y que pueden verse afectados todos los miembros implicados (Garaigordobil et al., 2018; UNESCO, 2019). Además, la aplicación de tácticas de confrontación en adolescentes. los capacita para resistir, evitar o reducir las repercusiones generadas por un evento estresante. (González et al., 2006; citado en Uribe et al., 2018)

Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta de investigación ¿Cómo se relacionarán los estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023?

Esta investigación es importante porque se deriva de su enfoque en las estrategias para enfrentar los desafíos y cómo se relacionan con la capacidad de autocontrol de los estudiantes de secundaria. Es por ello, que el principal objetivo del estudio es conocer la magnitud de esta relación y ayudar a la población estudiantil que participó en ella. De esta manera, es vital entender cómo los adolescentes lidian con estas demandas y qué mecanismos de afrontamiento emplean con mayor frecuencia .(Uribe et al., 2018)

Asimismo, a nivel social este estudio proporcionará información valiosa sobre la identificación de estudiantes con bajos niveles de autocontrol y los factores que contribuyen a su aparición. Esto permitirá a los docentes establecer estrategias efectivas para mitigar sus efectos en los estudiantes, brindándoles un apoyo adecuado. A nivel educativo institucional, ofrece la oportunidad de tomar decisiones que promuevan un control adecuado de los impulsos en los estudiantes, eliminando reacciones o comportamientos inapropiados o indeseados, y fortaleciendo las estrategias de afrontamiento efectivas. Además, busca orientar y proporcionar herramientas a los adolescentes para que aprendan a adaptarse de manera efectiva a las demandas y exigencias del entorno en el que se desenvuelven (Quito, 2022)

Además, esta investigación es un aporte teórico porque beneficiará a quienes trabajan en el campo de la salud mental y campos relacionados, ya que les permitirá obtener una mayor comprensión de la autorregulación, los mecanismos de afrontamiento y las posibles relaciones entre estos factores

Se plantea como objetivo general determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023 y

como objetivos específicos el identificar el nivel de estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023.

Revisión de Literatura

Antecedentes

Álvarez (2020) desarrolló una investigación de enfoque descriptivo cuyo objetivo fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y las fortalezas de carácter en adolescentes. Para ello, se aplicó el Cuestionario de Afrontamiento (COPE) elaborado por Carver, Scheier y Weintraub en 1989, junto con la Escala Creciendo Fuertes de García Álvarez en 2019. Los resultados indicaron que los adolescentes tienden a emplear principalmente estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, destacando la interpretación positiva, la toma de distancia y la aceptación. En cuanto al afrontamiento centrado en el problema, las estrategias más utilizadas fueron la búsqueda de apoyo social instrumental, el retraimiento y la planificación. Además, se evidenció una correlación positiva, aunque de baja magnitud y estadísticamente significativa, entre las fortalezas de carácter y las estrategias de afrontamiento centradas tanto en la emoción como en el problema

Quito (2022) realizó una investigación no experimental, de nivel descriptivo–correlacional y de tipo aplicado, cuyo propósito fue determinar la relación entre el estrés académico y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación secundaria. El estudio se llevó a cabo en una institución educativa del Cercado del Callao con una muestra de 80 estudiantes. El estrés académico se evaluó mediante el Inventario SISCO, mientras que las estrategias de afrontamiento se midieron con el test SV-21. Los resultados mostraron que, ante un nivel moderado de estrés académico, el 63.3% de los participantes utilizaba ocasionalmente estrategias de afrontamiento, mientras que ante un nivel severo de estrés, el 34% recurría a dichas estrategias con mayor frecuencia. Finalmente, se concluyó que no se encontró una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables en la muestra analizada.

Canchari (2020) efectuó un estudio transversal, cuantitativo, de diseño no experimental y correlacional–descriptivo, cuyo objetivo fue examinar la relación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa pública de Lima. Para la recolección de datos se utilizaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis, y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) de Ryff y Schmutte. La muestra estuvo conformada por 240 estudiantes. Los resultados evidenciaron una correlación positiva y significativa entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico ($r = 0.213$; p

< 0.05). En términos específicos, se observó que el afrontamiento orientado a la resolución de problemas y a las relaciones interpersonales se asocia negativamente con el bienestar psicológico, mientras que el afrontamiento no productivo se relaciona con niveles más bajos de bienestar. En conclusión, el estudio demuestra que la forma en que los adolescentes enfrentan el estrés influye de manera importante en su bienestar psicológico.

Remigio (2020) realizó un estudio cuantitativo y de diseño comparativo, cuyo objetivo fue comparar los niveles de autocontrol entre estudiantes de secundaria con altos y bajos niveles de agresión. Se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Agresión AQ y el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA), a una muestra de 236 estudiantes. Los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en los niveles globales de autocontrol y en sus tres dimensiones: autocontrol procesual, retraso de la recompensa y retroalimentación personal. En general, los estudiantes con mayores niveles de agresión presentaron menor autocontrol en comparación con aquellos con niveles bajos de agresividad. En conclusión, el estudio evidenció que la agresión se asocia de manera significativa con un menor nivel de autocontrol en adolescentes de secundaria.

Cárdenas (2018) llevó a cabo una investigación de nivel descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y transversal, cuyo propósito fue determinar la relación entre la ideación suicida y los estilos de afrontamiento en adolescentes. La muestra estuvo compuesta por 353 estudiantes de entre 13 y 18 años, procedentes de diferentes instituciones educativas. Se aplicaron la Escala de Ideación Suicida PANSI y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Los resultados indicaron correlaciones significativas entre las variables estudiadas, y se identificó que el 24% de los participantes presentó altos niveles de ideación suicida, mientras que el estilo de afrontamiento más frecuente fue el no productivo (37.7%). Asimismo, se observaron diferencias significativas según el género tanto en la ideación suicida como en los estilos de afrontamiento. En conclusión, el estudio aportó evidencia empírica sobre la relación entre la ideación suicida y los estilos de afrontamiento, subrayando la importancia de considerar el género en las estrategias de prevención e intervención.

Gonzales (2016) efectuó un estudio de enfoque cuantitativo y tipo descriptivo, con el objetivo de identificar los estilos y estrategias de afrontamiento predominantes en estudiantes de dos instituciones públicas de Bogotá. Para ello, se utilizó el Inventario de Estimación de Afrontamiento COPE (Carver, Scheier y Weintraub, 1989). Los resultados revelaron que predominan los estilos de afrontamiento centrados en la emoción (desviación estándar = 15.01), seguidos del afrontamiento centrado en el problema (desviación estándar = 13.03) y del afrontamiento evitativo (desviación estándar = 8.42). En cuanto a las estrategias específicas, la

reinterpretación positiva y el crecimiento personal fueron las más empleadas, mientras que el afrontamiento orientado a la resolución de problemas obtuvo una puntuación similar, lo que sugiere que los adolescentes tienden a reconocer los problemas y consideran que el estrés puede ser manejado eficazmente.

Bases teóricas

Estrategias de afrontamiento en adolescentes

El afrontamiento se define como el conjunto de acciones y estrategias que una persona utiliza para manejar demandas internas o externas que percibe como superiores a sus recursos disponibles (Lazarus y Folkman, 1986). Según Della (2015), los estilos de afrontamiento se refieren a los enfoques que los individuos emplean para enfrentar y gestionar situaciones estresantes o exigentes, mediante respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que facilitan la adaptación a circunstancias adversas.

En la adolescencia, etapa caracterizada por intensos cambios físicos, emocionales y sociales, el afrontamiento adquiere un papel central. Durante este periodo, los jóvenes se enfrentan a la búsqueda de identidad, fluctuaciones emocionales y decisiones relevantes respecto a su futuro personal, académico y social. Cuando no logran emplear estrategias de afrontamiento adecuadas, pueden presentarse consecuencias negativas que afectan su bienestar individual, las relaciones familiares y su integración social.

Las 18 principales escalas son (Frydenberg y Lewis, 1999, citado Canessa, 2002):

1. **Buscar apoyo social:** Inclina a compartir el problema con otros y buscar ayuda para resolverlo.
2. **Concentrarse en resolver el problema:** Dirigida a abordar sistemáticamente el problema, analizando diferentes perspectivas y opciones.
3. **Esforzarse y tener éxito:** Refleja compromiso, ambición y dedicación en las acciones realizadas.
4. **Preocuparse:** Refleja ansiedad o preocupación por el futuro general o específicamente por la felicidad futura.
5. **Invertir en amigos íntimos:** Implica dedicar tiempo y energía a relaciones personales cercanas.
6. **Buscar pertenencia:** Indica interés en las relaciones con los demás y en cómo estos perciben al individuo.
7. **Hacerse ilusiones:** Basada en la esperanza y la anticipación de resultados positivos.

8. Falta de afrontamiento: Refleja la incapacidad para manejar el problema, a menudo acompañada de síntomas psicosomáticos.
9. Reducción de la tensión: Busca aliviar el estrés y sentirse mejor, a veces mediante el uso de métodos poco saludables.
10. Acción social: Involucra compartir el problema con otros y organizar actividades grupales para buscar soluciones.
11. Ignorar el problema: Consiste en evitar o negar conscientemente el problema.
12. Autoinculparse: Implica asumir la responsabilidad personal por los problemas o preocupaciones.
13. Reservarlo para sí: Refleja el deseo de mantener los problemas personales privados y no compartirlos con otros.
14. Buscar apoyo espiritual: Incluye recurrir a la fe, la oración o la creencia en la ayuda de un líder espiritual o Dios.
15. Fijarse en lo positivo: Se centra en adoptar una actitud optimista.
16. Buscar ayuda profesional: Implica acudir a especialistas o consejeros.
17. Buscar diversiones relajantes: Involucra participar en actividades de ocio y relajación para aliviar el estrés.
18. Distracción física: Implica involucrarse en actividades físicas y deportivas para distraer la mente y mantenerse en forma.

Mediante análisis factorial del ACS-Lima, similar al realizado en la adaptación española, Canessa (2002) identificó seis dimensiones principales del afrontamiento:

1. Afrontamiento activo frente al problema: Esta dimensión agrupa estrategias orientadas a la acción, como concentrarse en resolver el problema y esforzarse por tener éxito. Implica compromiso y búsqueda constante de soluciones.
2. Afrontamiento no productivo: Incluye la falta de afrontamiento, la reducción de la tensión y la autoinculpación, vinculadas con respuestas poco adaptativas y evasivas.
3. Distanciamiento en general: Comprende estrategias como ignorar el problema y reservarlo para sí, reflejando evitación o negación de la dificultad.
4. Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema: Incluye escalas como invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, buscar actividades relajantes y distracción física. Aquí, los adolescentes buscan apoyo emocional y social en sus amigos, utilizando actividades de ocio y deportivas para aliviar el estrés y fortalecer sus redes sociales.

5. Interpretación positiva del problema: Agrupa las escalas como hacerse ilusiones, buscar ayuda espiritual y enfocarse en lo positivo. Estas estrategias reflejan la esperanza y la expectativa positiva de que los problemas se resolverán y se recibirá apoyo, ya sea a través de creencias espirituales, esperanzas o una actitud optimista hacia la situación.
6. Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema: Reúne estrategias como buscar apoyo social, acción social y ayuda profesional, orientadas a obtener información o asistencia práctica para resolver dificultades.

Autocontrol

El autocontrol es una capacidad esencial para la adaptación social y emocional del individuo. Domjan (2010) lo define como la habilidad para regular los impulsos, mantener la paciencia y posponer gratificaciones inmediatas. Celis (2013) señala que implica la toma de decisiones autónomas, guiadas por el control emocional y el autoconocimiento, sin dejarse influir por presiones externas.

De acuerdo con Serrano (2011), el autocontrol requiere reflexionar sobre las consecuencias de las propias acciones. Capafóns y Silva (2001) afirman que este proceso supone un esfuerzo intencional para modificar la conducta y las respuestas ante diversas situaciones, reconociendo su impacto en el entorno social. Los autores identifican cuatro dimensiones del autocontrol:

1. Retroalimentación personal: Capacidad para observar y analizar las causas del propio comportamiento, orientando las decisiones hacia acciones más adecuadas.
2. Retraso de la recompensa: Habilidad para postergar impulsos o gratificaciones inmediatas, priorizando metas más relevantes.
3. Autocontrol procesual: Implica autorreflexión y autocrítica ante los logros o fracasos personales, pudiendo generar malestar si no se alcanzan los objetivos.
4. Sinceridad: Disposición a responder de manera auténtica y coherente con la propia realidad.

Teoría del aprendizaje social

La Teoría del Aprendizaje Social de Albert Bandura constituye un marco fundamental para comprender el desarrollo del autocontrol dentro de las relaciones sociales. Bandura amplía las ideas de Rotter sobre la expectativa de resultados e introduce el concepto de autoeficacia, entendida como la creencia en la propia capacidad para ejecutar conductas dirigidas al logro de metas. Según esta perspectiva, el autocontrol depende tanto de la anticipación de los resultados

como de la confianza del individuo en su habilidad para actuar de manera eficaz (Cloninger, 2003).

Teoría conductista

Según Skinner (citado por Ticona, 2023), el autocontrol se ejerce a través de acciones autorreguladoras que buscan resolver un problema o mejorar la autoconciencia. En este sentido, el individuo actúa sobre sí mismo de forma similar a como podría influir en la conducta de otros.

Una persona con autocontrol es capaz de reconocer, regular y ajustar su comportamiento ante situaciones diversas, tanto desafiantes como gratificantes. Este proceso contribuye a prevenir conductas perjudiciales y a mantener la adaptación frente a los cambios del entorno. De acuerdo con Arana (2014), los comportamientos desadaptativos y destructivos resultan de la interacción entre factores ambientales y contingencias de refuerzo pasadas y presentes, lo que influye directamente en la conducta observable y no observable del individuo.

Materiales y Métodos

La población de estudio estuvo conformada por 105 estudiantes de 4.º y 5.º año de secundaria de una institución pública del departamento de Lambayeque.

De esta población se seleccionó, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, una muestra de 80 estudiantes. Participaron estudiantes de 4.º y 5.º año de secundaria, con edades comprendidas entre 15 y 17 años, a quienes se aplicó la encuesta.

Criterios de Selección de la Muestra.

Respecto a los criterios de inclusión, se consideró que los participantes estudien en el 5to año de secundaria y tengan edades comprendidas entre 15 a 17 años. En relación a los criterios de exclusión, se tuvo en cuenta a quienes han repetido de un año académico a más, estudiantes de intercambio, así también, que se encuentre en tratamiento psicológico. En cuanto a los criterios de eliminación, serían aquellos cuestionarios que tengan doble respuestas.

Técnicas e instrumentos.

Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

El instrumento a utilizar es el Adolescent Coping Scale (ACS), elaborado por Frydenberg y Lewis en 1993, pero adaptado en Lima, Perú (Ver Anexo A), El instrumento utilizado para medir el afrontamiento en los adolescentes consta de 80 ítems cerrados, diseñados

para identificar las estrategias de afrontamiento más frecuentemente utilizadas por los adolescentes. Estos ítems están divididos en 18 escalas, cada una de las cuales representa una respuesta de afrontamiento específica y contiene entre 3 y 5 ítems. (Canessa, 2002)

El estudio de las propiedades psicométricas de estas pruebas en Perú fue exitoso en proporcionar evidencia de validez basadas en la estructura interna o tradicionalmente llamada validez de constructo, previamente a esto se hizo el calculo de la correlación Ítem-test, todos los ítems obtuvieron un coeficiente de correlación significativa (>0.2), con excepción de un ítem de la dimensión 14 que fue eliminado ($p = 0,18$). Además, se usó la técnica de análisis factorial exploratorio para la validez de constructo utilizando el método de componente principal y rotación oblicua para identificar seis factores que explican el 67,6% de la varianza, con pesos factoriales que oscilan entre 0,54 y 0,84. Por otro lado, se encontró que cada dimensión mostró una confiabilidad adecuada, con coeficientes alfa de Cronbach obtenidos que oscilaron entre 0,60 y 0,84. El cual es superior a la confiabilidad mínima aceptable de 0.50 para fines de investigación (Rosenthal, citado en Barraza, 2007)

Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente CACIA

El Cuestionario de Auto-Control infantil y Adolescente CACIA de Capafons Bonet y Silva Moreno (2005), el cual mide cuatro dimensiones que son: Retroalimentación Personal, Autocontrol Procesual, Retraso de la Recompensa, Autocontrol Criterial; consta de 89 reactivos (Ver Anexo B). Este instrumento fue creado con el objetivo de medir el grado de autorregulación en niños y adolescentes que se encuentren en el rango de edades de 11 a 19 años. Puede ser administrado tanto de manera individual como en grupos, y su tiempo de aplicación varía entre 30 y 40 minutos, según la edad que presente el evaluado. El objetivo principal de este cuestionario es medir el autocontrol a través de diferentes escalas, tanto positivas como negativas. Para evaluar la validez y confiabilidad del cuestionario adaptado en Lima, se empleó el método de validez de contenido mediante el criterio de jueces, involucrando a 10 expertos en el campo. Los resultados revelaron que todos los 50 ítems de las pruebas eran válidos, obteniendo una tasa de validez del 100%. Posteriormente, se procedió a evaluar la confiabilidad de las escalas del cuestionario (Vasquez, 2018).

Durante este proceso, se identificó que cuatro de las escalas del cuestionario eran confiables. Sin embargo, se determinó la necesidad de eliminar la escala de autocontrol criterial debido a su falta de confiabilidad, junto con algunos ítems de otras escalas que no cumplían con los criterios psicométricos esperados. Se llevó a cabo un análisis utilizando los 71 ítems restantes, tras la revisión y ajuste de la escala. Los resultados obtenidos en dicho análisis

demonstraron que todos los ítems presentaban coeficientes de correlación Ítem-test corregida superiores a .20, indicando una relación satisfactoria entre los ítems y la prueba en su conjunto. Además, el coeficiente Alfa de Cronbach superaba el valor de .70, lo que evidencia la confiabilidad del instrumento.

Procedimientos.

Se solicitó por medio de una carta de presentación al director de la institución educativa con los objetivos de la investigación y el tiempo previsto para su realización para poder tener acceso a la población, se coordinó con las autoridades pertinentes para establecer los días en los que se llevaría a cabo la administración de los instrumentos de investigación. Además, se coordinó con los profesores de cada sección para distribuir el consentimiento informado a los padres, solicitando su autorización para que sus hijos pudieran participar en el estudio (Ver anexo C)

Una vez que los padres de familia otorgaron su aprobación, se entregó el asentimiento informado a los estudiantes, dando inicio al proceso de recopilación de datos (Ver Anexo D). Cada autorización fue revisada antes aplicar los instrumentos de investigación, el cual se llevó a cabo en las aulas de la institución durante las clases de tutoría, con una duración de 60 minutos por prueba, donde se aplicó a los estudiantes de 4to año durante dos días y, posteriormente, a los estudiantes de 5to año durante tres días.

Para llevar a cabo la administración de los instrumentos, se les explicó a los estudiantes como hacer el llenado del cuestionario y se resolvieron las posibles dudas respectivas. Asimismo, los estudiantes o padres estuvieran interesados en conocer los resultados, podrían comunicarse con el autor de la investigación para recibir un informe de los resultados de las pruebas, manteniendo la confidencialidad de los estudiantes.

Aspectos éticos.

Esta investigación contó con la aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (Ver Anexo E). Asimismo, respetando los derechos de autor, se empleó el software antiplagio Turnitin, el cual indicó un porcentaje de 25% .

Antes de administrar el instrumento a los participantes, se utilizó el consentimiento y asentimiento informados que se entregaron a los padres y estudiantes. En estos documentos se especificaba si se autorizaba la participación de los menores. Además, se detallaron los términos de la investigación, incluyendo los objetivos del estudio, los riesgos, beneficios e incentivos,

costos, procedimientos, la confidencialidad, el uso de la información y los derechos de los participantes. Es importante destacar que se mantendrá la integridad de los estudiantes, ya que los datos recopilados solo se utilizarán con los propósitos previamente descritos en el estudio.

Durante la investigación se han considerado los principios éticos fundamentales establecidos en el Informe Belmont (1979). En primer lugar, se respetó el principio de respeto por las personas, reconociendo la autonomía y la capacidad de decisión de cada individuo para participar o no en la investigación. En cuanto al principio de beneficencia, se tiene previsto compartir los resultados con la institución educativa al finalizar el estudio, con el propósito de contribuir al diseño de estrategias que promuevan la salud mental de los estudiantes. Cabe resaltar que la información proporcionada no causará ningún tipo de daño a los participantes. Finalmente, en concordancia con el principio de justicia, se garantizó un trato equitativo a todos los participantes, sin privarles de ninguno de sus derechos.

Procesamiento y análisis de datos.

Los datos fueron recopilados mediante dos cuestionarios aplicados de manera presencial. Posteriormente, la información se analizó utilizando el software Jamovi y se organizó en Microsoft Excel. Se verificó que las variables no cumplieran con el supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Por esta razón, se empleó el coeficiente de correlación no paramétrico Rho de Spearman. Al obtener un valor de p menor a 0.05, se determinó que los datos no seguían una distribución normal, por lo que se optó por estadísticas no paramétricas. Para identificar los estilos de afrontamiento y los niveles de autocontrol en los estudiantes, se empleó estadística descriptiva y se presentaron los resultados en tablas para facilitar su interpretación.

Resultados y Discusión

Relación entre los estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023

Los resultados indican que el autocontrol general no presenta una correlación sustancial con la mayoría de los estilos de afrontamiento. De las escalas evaluadas, solo dos mostraron correlaciones estadísticamente significativas: Acción Social (SO), con un valor mínimo ($\rho = -0.029$, $p = 0.042$), y Distracción Física (FI), con una correlación baja ($\rho = -0.228$, $p = 0.042$). Cabe señalar que este último valor supera ligeramente el punto de referencia de 0.20 sugerido

por Domínguez-Lara (2017), aunque se mantiene dentro de un nivel de efecto reducido (ver Tabla 01).

Tabla 1

Prueba de correlación entre los estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023

Estilos de afrontamiento	Autocontrol General	
	rho	p
Buscar apoyo social (AS)	-0.033	0.773
Concentrarse en resolver el problema (RP)	0.139	0.22
Esforzarse y tener éxito (ES)	0.203	0.072
Preocuparse (PR)	- 0.107	0.343
Invertir en amigos íntimos (AI)	- 0.168	0.142
Buscar pertenencia (PE)	-0.112	0.348
Hacerse ilusiones (HI)	- 0.278	0.48
Falta de afrontamiento o no afrontamiento (NA)	0.104	0.117
Reducción de la tensión (RT)	- 0.166	0.55
Acción social (SO)	- 0.029	0.042
Ignorar el problema (IP)	0.017	0.880
Autoinculparse (CU)	- 0.106	0.348
Reservarlo para sí (RE)	- 0.164	0.145
Buscar apoyo espiritual (AE)	- 0.080	0.480
Fijarse en lo positivo (PO)	0.068	0.550
Buscar ayuda profesional (AP)	- 0.153	0.176
Buscar diversiones relajantes (DR)	0.176	0.117
Distracción física (FI)	- 0.228	0.042

En el estudio de Cueva y Espinoza (2019) examinó la relación entre el autocontrol y los estilos de afrontamiento, encontrando una correlación inversa de efecto mediano entre el autocontrol y el afrontamiento no productivo. Este hallazgo sugiere que, en su muestra, cuanto menor es el autocontrol de un individuo, más tiende a emplear estrategias de afrontamiento consideradas no productivas. Por otro lado, los resultados de nuestra investigación indican una

relación negativa muy baja, aunque significativa, entre el autocontrol y la escala de Acción Social (AS).

Además, las estrategias de afrontamiento han sido objeto de análisis en relación con diversas variables psicológicas: 1) Bienestar psicológico 2) Satisfacción con la vida, 3) Estrés académico. En cuanto al bienestar psicológico, Verdugo (2012) identificó una correlación positiva con la variable estilos de afrontamiento. Por otro lado, Verde (2014) descubrió una correlación significativa y positiva entre la satisfacción con la vida y estos estilos. En contraste, el análisis de Quito (2022) sobre el estrés académico no reveló una relación significativa, indicando la ausencia de correlación en la muestra examinada.

De manera similar, los resultados de nuestro estudio mostraron que no existe una correlación significativa entre estas dos variables. Esto sugiere que, aunque los estilos de afrontamiento son cruciales, entendiéndose como las diversas estrategias que las personas utilizan para enfrentar situaciones estresantes o problemas (Canessa, 2002), estos no parecen influir directamente en la capacidad de los adolescentes para regular sus impulsos y comportamientos (Silva, 2007)

Nivel de estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023.

Se evidencia en el nivel medio un porcentaje $> 40\%$ en las escalas de afrontamiento de Reservarlo para sí (RE), Ignorar el problema (IP), Esforzarse y tener éxito (ES), Autoinculparse (AP), Reducción de la Tensión (RT), Invertir en amigos íntimos (AI), Buscar pertenencia (BP) y Falta de afrontamiento o no afrontamiento (NA). Asimismo, en el nivel bajo un porcentaje $> 40\%$ en las escalas de Buscar Ayuda Profesional (AP) y Concentrarse en resolver el problema (RP). (ver Tabla 2)

De manera exploratoria se puede observar una tendencia hacia porcentajes más altos en los estilos de Acción social, invertir amigos íntimos y buscar diversiones relajantes, hacerse ilusiones.

Se evidencia un mayor porcentaje del nivel medio con un 71.3% en la escala de Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema, seguido de Afrontamiento activo frente al problema con un 70%, y en el nivel alto la escala que tiene mayor porcentaje es Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema con un 36.3%. (ver Tabla 3)

Tabla 2

Frecuencia en porcentaje de los niveles de estilos de afrontamiento en estudiantes de Chiclayo, 2023.

ESTRATEGIAS	NIVELES		
	BAJO	MEDIO	ALTO
Buscar apoyo social (AS)	33.8	35	31.3
Concentrarse en resolver el problema (RP)	42.5	27.5	30
Esforzarse y tener éxito (ES)	30	43.8	26.3
Preocuparse (PR)	37.5	36.3	26.3
Invertir en amigos íntimos (AI)	27.5	40	32.5
Buscar pertenencia (PE)	33.8	40	.3
Hacerse ilusiones (HI)	31.3	35	33.8
Falta de afrontamiento o no afrontamiento (NA)	32.5	40	27.5
Reducción de la tensión (RT)	28.7	41.3	30
Acción social (SO)	30	37.5	32.5
Ignorar el problema (IP)	28.7	45	26.3
Autoinculparse (CU)	30	42.5	27.5
Reservarlo para sí (RE)	26.3	47.5	26.3
Buscar apoyo espiritual (AE)	31.3	38.8	30
Fijarse en lo positivo (PO)	33.8	35	31.3
Buscar ayuda profesional (AP)	46.3	27.5	26.3
Buscar diversiones relajantes (DR)	28.7	38.8	32.5
Distracción física (FI)	32.5	38.8	28.7

Tabla 3

Frecuencia en porcentaje de los niveles de estilos de afrontamiento agrupados en estudiantes de Chiclayo, 2023.

ESTILOS	NIVEL %		
	BAJO	MEDIO	ALTO
Afrontamiento activo frente al problema.	2.5	70	27.5
Afrontamiento no productivo	6.3	67.5	26.3
Distanciamiento en general.	7.5	66.3	26.3
Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema.	6.3	57.5	36.3
Interpretación positiva del problema.	5	67.5	27.5
Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema.	2.5	71.3	26.3

Los resultados de la presente investigación se encuentran que el estilo de Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema es la más utilizada por los adolescentes. Esto contrasta los hallazgos de Alvarez (2020), quien menciona que los adolescentes en su mayoría adoptan estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, tales como interpretaciones positivas, la distancia emocional y la aceptación. Asimismo, difiere con la investigación de Cardenas (2018) quien refiere que los adolescentes usan mayormente los estilos de afrontamiento no productivo, el cual se caracteriza por evitar la situación estresante, la búsqueda de distracciones temporales o el desplazamiento de la responsabilidad hacia otros, en lugar de enfrentar activamente el problema o buscar soluciones.

Además, contradice la investigación de Veloso-Besio et al. (2002) quien menciona que la estrategia de Buscar diversiones relajantes es la más utilizada por los adolescentes, que implica el uso de actividades lúdicas o recreativas para manejar el estrés y las emociones negativas.

Asimismo, la estrategia de Autoinculparse es una de las estrategias más utilizadas por los adolescentes, caracterizándose por criticarse a uno mismo o a evaluar negativamente las propias acciones en respuesta a errores percibidos o fracasos (Seoane et al., 2011), (Frydenberg y Lewis, 1997, Alcoser Villacis, 2012, citado en Garcia, 2019)

Nivel de autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023

Se evidencia que existe un nivel medio de autocontrol general en los estudiantes de secundaria con un 40%. Asimismo, dentro de las sub dimensiones del autocontrol se obtuvo en el nivel medio en Retroalimentación Personal con 42.5%, nivel alto en Retraso de la Recompensa con 40%, nivel bajo de Autocontrol Procesual con un 40% y nivel medio de Sinceridad con 41.3%, lo que implica a pesar que están terminando su educación secundaria denotan un nivel promedio de control de impulsos.

Tabla 4

Frecuencia en porcentaje de nivel de Autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023.

Autocontrol	Niveles		
	Bajo	Medio	Alto
Autocontrol general	31.3	40.0	28.7
Retroalimentación personal	28.7	42.5	28.7
Retraso de la recompensa	35.0	25.0	40.0
Autocontrol procesual	40.0	28.7	31.3
Sinceridad	27.5	41.3	31.3

En las investigaciones llevadas a cabo por Remigio (2020), Gonzales (2017) y Rodriguez (2019), reportan que los adolescentes generalmente presentan un nivel medio de autocontrol. Estos hallazgos concuerdan con los resultados de nuestro estudio, en el que se observa que el autocontrol general de los adolescentes tiende a situarse en un nivel medio. Sin embargo, estos resultados no se alinean con los hallazgos encontrados en la investigación de Remigio (2020), que indican niveles bajos en dimensiones específicas como retroalimentación personal, retraso en la recompensa. Asimismo, la investigación de Hernández (2018) contrastó con los resultados de nuestro estudio, encontrando niveles bajos del autocontrol general en los adolescentes, caracterizándose por tomar decisiones apresuradas sin considerar las consecuencias a largo plazo y dificultades para manejar sus emociones.

Con base a lo anterior, si un estudiante no adoptase alguno de estos tipos de autocontrol puede acarrear consecuencias negativas, tales como un bajo rendimiento académico, dificultades en las relaciones interpersonales y un menor bienestar emocional. Por lo tanto, es

esencial que los adolescentes desarrollen un estilo de autocontrol que les permita gestionar eficazmente sus emociones, impulsos y comportamientos, lo que contribuirá a su éxito personal y social.

Esto se relaciona con la Teoría de Bandura del Aprendizaje Social, los individuos aprenden observando y modelando el comportamiento de otros significativos en su entorno. Sin embargo, si los modelos disponibles muestran una falta de autocontrol o tienen dificultades para regular su comportamiento, es probable que los sujetos también muestren dificultades similares en el manejo de sus propias conductas. En el caso de los adolescentes estudiados, es probable que hayan internalizado patrones de comportamiento relacionados con la falta de autocontrol observados en los modelos a los que están expuestos, como padres o compañeros de colegio, lo que refleja algunas dificultades para regular su conducta.

Asimismo, se vincula con la Teoría Conductista de Skinner, que explica que si los sujetos encuentran beneficios inmediatos al actuar impulsivamente sin considerar las consecuencias a largo plazo, es probable que repitan ese comportamiento, como sentirse bien inmediatamente, es probable que sigan actuando de esa manera. Entonces, es posible que los adolescentes hayan aprendido de su entorno que es más fácil hacer lo que quieren en el momento sin considerar algunas de las consecuencias a largo plazo, lo cual se ve reflejado en el puntaje medio del autocontrol en general

Conclusiones

No se encontró una correlación significativa entre los estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria, sin embargo, se encuentra una correlación significativa en las estrategias de acción social y distracción física.

Los niveles que más predominan de los estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria son Reservarlo para sí, Ignorar el problema, Esforzarse y tener éxito, Autoinculparse, Reducción de la Tensión, Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia y Falta de afrontamiento o no afrontamiento.

Se encontró que el nivel predominante es el medio con respecto al autocontrol en estudiantes de secundaria.

Recomendaciones

El personal competente de la institución debería implementar estrategias hacia los estudiantes para fomentar los estilos de afrontamiento de menor nivel, las cuales pueden incluir programas de formación en habilidades emocionales y sociales, talleres de manejo del estrés, y sesiones de asesoramiento individual y grupal.

Es necesario realizar programas de intervención para reforzar el autocontrol mediante técnicas de control de impulsos, llevados a cabo por profesionales de la educación dentro de la institución.

En futuras investigaciones deben incluir características demográficas como el sexo y el contexto socioeconómico para una comprensión más detallada sobre las variables de la presente investigación.

Referencias

- Álvarez, D., Urdaneta, E., & Esteva, M. (2020). Aproximación a los estilos de afrontamiento y fortalezas del carácter en adolescentes. *Revista de Orientación Educativa*, 34(65), 55-75. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/7773305.pdf>
- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. <https://acortar.link/HdYlqr>
- Barraza, A. (2007). *Apuntes sobre metodología de la investigación: La consulta a experto como estrategia para la recolección de evidencias de validez basadas en el contenido* (N.º 3). INED. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/2358908.pdf>
- Barrón, R., Castilla, I., Casullo, M., & Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714227.pdf>
- Baumeister, R. (2013). *Fuerza de voluntad y autocontrol*. Universidad Estatal de Florida. <http://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/172/163>
- Canchari, Y. (2020). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://acortar.link/PEUEGa>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, (5), 191-233. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/876/826>
- Capafons, A., & Silva, F. (2005). Cuestionario de Autocontrol de Niños y Adolescentes. Manual técnico y de interpretación. TEA.
- Cárdenas Vila, R. M. (2018). Ideación suicida y estilos de afrontamiento en adolescentes de instituciones educativas. *PsiqueMag*, 7(1), 61-75. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/172>

Cloninger, S. (2003). *Teorías de la personalidad* (3ª ed.). Pearson Educación.

Della, M. (2015). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas escolarizadas* [Archivo PDF]. <https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD21966.pdf>

Domjan, M. (2010). *Principios de aprendizaje de conducta* (7ª ed.). Pearson Educación.,

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

López-Mayorga, B., Carmona-Mejía, B., & Ponce-Gómez, G. (2019). Estilos de afrontamiento y nivel de estrés de madres adolescentes con hijos hospitalizados en la unidad de cuidados intensivos neonatales. *Revista de Enfermería Neurológica*, 18(1), 41-45. <https://revenferneuroenlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/274>

Monteza Paz, M. D. R., & Oliva Elera, R. K. (2020). *Autocontrol en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. <https://acortar.link/slp5sy>

Oliva, A., Antolín-Suárez, L., & Rodríguez-Meirinhos, A. (2019). Investigando la relación entre el autocontrol, la edad y el desajuste psicológico en adolescentes y jóvenes adultos españoles. *Psychosocial Intervention*, 28(1), 49-55. <https://acortar.link/c2okBz>

Quito Camones, N. M. (2022). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Callao, 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/101590/Quito_CNMSD.pdf?sequence=1

Remigio, D. (2020). *Autocontrol en estudiantes de secundaria con altos y bajos niveles de agresión en una institución educativa de San Juan de Miraflores* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/1292/Remigio%20Jaimenes,%20Dalila.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

- Rodríguez, M., & Tamayo, R. (2017). *Estrés y rendimiento académico en los estudiantes de primer año de la Escuela de Medicina de la Universidad Pablo Guardado Chávez 2017-2018* [Tesis de pregrado, Universidad Pablo Guardado Chávez]. <https://static.elsevier.es/jano/estresyrendimiento.pdf>
- Seoane, G. M., Molina, B. L., & Valero, R. P. (2011). Diferencias de género en el afrontamiento en la adolescencia. *Brocar: Cuadernos de investigación histórica*, (35), 157-166. <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3932955.pdf>
- Serrano, M. E., & Álvarez, D. G. (2010). Inteligencia emocional: autocontrol en adolescentes estudiantes del último año de secundaria. *Multiciencias*, 10(3), 273-280. <https://biblat.unam.mx/en/revista/multiciencias/articulo/inteligencia-emocional-autocontrol-en-adolescentes-estudiantes-del-ultimo-ano-de-secundaria>
- Ticona Rivera, B. A. (2023). *Autocontrol y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la institución educativa parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2932>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://www.redalyc.org/journal/4975/497557156010/html/>
- Vásquez, I. (2018). *Autoestima y autocontrol en alumnos de educación secundaria de una IE privada de Lima 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/2205>
- Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz-Sánchez, Z., & Villegas-Abarzúa, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Fractal: Revista de Psicología*, 22(1), 23-34. <https://www.scielo.br/j/fractal/a/xLc9HtJS8PdgdRhCvRf7MNM/#>

Viñas Poch, F., González Carrasco, M., García Moreno, Y., Malo Cerrato, S., & Casas Aznar, F. (2016). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.31.1.163681>

Anexos

Anexo A

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

Instrucciones

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 con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago	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 "Hablo 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 | A | B | C | D | E |
| 1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema | A | B | C | D | E |
| 2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema | A | B | C | D | E |
| 3. Sigo con mis tareas como es debido | A | B | C | D | E |
| 4. Me preocupo por mi futuro | A | B | C | D | E |
| 5. Me reúno con mis amigos más cercanos | A | B | C | D | E |
| 6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan | A | B | C | D | E |
| 7. Espero que me ocurra lo mejor | A | B | C | D | E |
| 8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada | A | B | C | D | E |
| 9. Me pongo a llorar y/o gritar | A | B | C | D | E |
| 10. Organizo una acción en relación con mi problema | A | B | C | D | E |
| 11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema | A | B | C | D | E |
| 12. Ignoro el problema | A | B | C | D | E |
| 13. Ante los problemas, tiendo a criticarme | A | B | C | D | E |
| 14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a) | A | B | C | D | E |
| 15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas | A | B | C | D | E |
| 16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves | A | B | C | D | E |
| 17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo | A | B | C | D | E |

18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19. Practico un deporte	A	B	C	D	E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22. Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30. Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32. Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38. Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41. Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43. Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E

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

4. Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar: "¿Qué quiere decir eso?"	SI	NO
5. Cuando estoy aburrido, pero quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, revistas, etc.)	SI	NO
6. Cuando consigo cosas por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, más a gusto me siento.	SI	NO
7. A veces soy brusco con los demás.	SI	NO
8. Cuando cometo errores me critico a mí mismo.	SI	NO
9. Recuerdo mis obligaciones en casa.	SI	NO
10. Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo estoy consiguiendo.	SI	NO
11. Llego puntual a todos los sitios.	SI	NO
12. Me gusta todo tipo de comida.	SI	NO
13. Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y recordármelo.	SI	NO
14. Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios cómo me va funcionando.	SI	NO
15. Cuando me esfuerzo por algo, sé si voy teniendo éxito en mi empeño.	SI	NO
16. Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa.	SI	NO
17. A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho.	SI	NO
18. Suelo pensar en por qué mis amigos se comportan de la manera que lo hacen.	SI	NO
19. A veces desobedezco a mis padres.	SI	NO
20. Recojo los papeles que otros tiran al suelo.	SI	NO
21. Me cuesta darme cuenta qué cosas de las que hago les gustan a mis amigos.	SI	NO
22. Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte.	SI	NO
23. A veces digo mentiritas a mis compañeros.	SI	NO
24. Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible pensar en cosas que me distraigan.	SI	NO
25. Cuando me preguntan "¿Por qué haces eso?", me quedo sin saber qué responder.	SI	NO
26. Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puede solucionar.	SI	NO
27. Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida.	SI	NO
28. Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido.	SI	NO

29. Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome bien o dándome algo especial cuando progreso en algo.	SI	NO
30. Corrijo a los demás cuando dicen groserías.	SI	NO
31. Hago inmediatamente lo que me piden.	SI	NO
32. Cuando quiero estudiar más, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme qué es lo que me impide estudiar.	SI	NO
33. Desconozco qué puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso.	SI	NO
34. Cuando me aguanto algo que me duele (un brazo roto, una herida, etc.) me imagino a los demás admirándome por mi valentía.	SI	NO
35. Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpien una herida, que me pongan una inyección, etc.), me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo.	SI	NO
36. A medida que voy consiguiendo lo que quiero, se me olvida ver lo que queda por hacer.	SI	NO
37. Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo, hacer una tarea sin ganas, estar callado en clase, etc.), lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben.	SI	NO
38. Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo.	SI	NO
39. A menudo pienso en cómo seré de mayor.	SI	NO
40. Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero que no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello.	SI	NO
41. Todas las personas me caen muy bien.	SI	NO
42. Alguna vez he hecho como que no oía cuando me llamaban.	SI	NO
43. A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora.	SI	NO
44. Comparto todas mis cosas con los demás.	SI	NO
45. Si voy a hacer algo que he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia.	SI	NO
46. Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me salen mejor.	SI	NO
47. Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas.	SI	NO
48. Me es difícil acabar mi trabajo si no me gusta.	SI	NO
49. Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurriesen.	SI	NO
50. Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan.	SI	NO

51. Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien si hago algo difícil y complicado.	SI	NO
52. Cuando hago algo a propósito, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás.	SI	NO
53. Si quiero ahorrar dinero, voy anotando el dinero que gasto para saber lo que me queda.	SI	NO
54. Actúo de acuerdo a lo que deseo en el momento.	SI	NO
55. Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida.	SI	NO
56. Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien.	SI	NO
57. Me es difícil saber lo que pasará si hago algo.	SI	NO
58. Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta de cuándo hago algo incorrecto.	SI	NO
59. Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa.	SI	NO
60. Cuando digo o hago algo malo, siempre pido disculpas.	SI	NO
61. Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer.	SI	NO
62. Cuando tengo muchas cosas que hacer, me olvido de hacer una lista para recordarlas.	SI	NO
63. Cuando me esfuerzo por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería.	SI	NO
64. A veces soy presumido delante de mis compañeros.	SI	NO
65. Cuando tengo mucha sed y es imposible beber en ese momento, sólo pienso en las ganas que tengo de beber.	SI	NO
66. Me cuesta creer que hacer siempre lo que deseo puede perjudicarme.	SI	NO
67. Creo que uno tiene derecho a divertirse, aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones.	SI	NO
68. Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho.	SI	NO
69. Si he cogido algo que no es mío y me dicen "¿Por qué lo has hecho?", me quedo sin saber qué decir.	SI	NO
70. Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían.	SI	NO
71. Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo.	SI	NO

Anexo C

Consentimiento informado

Consentimiento para participar en un estudio de investigación

Datos informativos:

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Investigador : Seminario Ramos Luis

Título: Estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023

Propósito del Estudio:

Estamos invitando a participar a su menor hijo/a en este estudio, que tiene como finalidad determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023

Procedimientos:

Si usted acepta la participación de su menor hijo/a en este estudio se desarrollará los siguientes pasos: en primer lugar, se le brindará a usted el presente consentimiento informado, y a su menor hijo/a el asentimiento informado. Posteriormente, se aplicará un instrumento destinado a conocer el el estilo de afrontamiento predominante y otro instrumento para medir el nivel de autocontrol

Riesgos:

Esta investigación no presenta ningún riesgo para los participantes

Beneficios:

Se le informará de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan en el estudio, tanto a usted como a su menor hijo/a.

Costos e incentivos:

Usted no deberá pagar nada por la participación de su menor hijo/a en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Las respuestas serán codificadas usando un número de identificación que garantiza la confidencialidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participaron. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Uso futuro de la información obtenida:

Deseamos conservar la información de las (entrevistas/datos u otra información) guardadas en archivos por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada.

Anexo D

Asentimiento para participar en un estudio de investigación -12 a 17 años-

Datos informativos:

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
 Investigadores : Seminario Ramos Luis Eduardo
 Título: Estilos de afrontamiento y autocontrol en estudiantes de secundaria en un colegio de Chiclayo, 2023

Propósito del Estudio:

Hola, mi nombre es Luis Eduardo Seminario Ramos, estoy realizando un estudio para determinar la relación entre los estilos de afrontamiento y autocontrol

Procedimientos:

Si decides participar en este estudio: en primer lugar, se le brindará un consentimiento informado a tu padre/madre/apoderado (a), y a ti, el presente asentimiento informado. Posteriormente, se aplicará una prueba para conocer que estilo de afrontamiento predomina en ti y otra prueba para conocer tu nivel de autocontrol.

Riesgos:

Esta investigación no presenta ningún riesgo para los participantes

Beneficios:

Toda información que proporciones permitirá la realización de la investigación

Costos e incentivos:

No deberás pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirás dinero por tu participación. Todos los gastos generados en este estudio serán asumidos por el investigador.

Confidencialidad:

La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación.

Uso de la información obtenida:

Deseamos conservar la información de sus (entrevistas/datos u otra información) guardadas en archivos por un periodo de 2 años, con la finalidad de que sirvan como fuente de verificación de nuestra investigación, luego del cual será eliminada

Autorizo guardar la base de datos: SI NO

Derechos del participante:

Si decides participar en el estudio, y si por algún motivo deseas retirarte, puedes hacerlo en cualquier momento sin perjuicio alguno. Si tienes alguna duda adicional, por favor pregunta al personal del estudio, o llama a Luis Eduardo Seminario Ramos al tel.939123157

Si tienes preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o crees que has sido tratado injustamente puedes contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

Asentimiento:

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo en qué consiste mi participación en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento sin ningún problema en mi casa o en mi colegio.

 Participante
 Nombre:
 DNI:

 Fecha:



 Investigador

 Fecha 17/11/2023

Nombre: Luis Eduardo Seminario Ramos
 DNI: 74217105

Anexo E



CONSEJO DE FACULTAD
RESOLUCIÓN N° 409-2023-USAT-FMED
Chiclayo, 31 de octubre de 2023

Vista la solicitud virtual N° TRL-2023-13333 en virtud de la aprobación con fecha 25 de octubre de 2023 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación del estudiante SEMINARIO RAMOS LUIS EDUARDO, de la Escuela de Psicología. Asesor: Mgtr. Alejandro Hernandez Posadas.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Psicología.

Que el proyecto de Investigación denominado: **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO Y AUTOCONTROL EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA EN UN COLEGIO DE CHICLAYO, 2023**, fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;

SE RESUELVE:

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.


Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución al interesado.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Mtro. Jorge Luis Limo Liza
Secretario Académico (e)
Facultad de Medicina




Mtro. Luis Enrique Jara Romero
Decano (e)
Facultad de Medicina