



UNIVERSIDAD PERUANA  
**CAYETANO HEREDIA**

**Asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la Covid-19, en adolescentes de una Institución Pública de Ñaña- Lurigancho**  
**Chosica 2022**

**Para la obtención del grado de magister en Psicología Clínica con mención en**  
**Terapia Infantil y del Adolescente.**

**AUTOR: DELSY CABALLERO DIAZ**

**Asesor: DR. GIANCARLO OJEDA MERCADO**

Version 01: 2/09/2024

**Lima-Perú**

**2024**



## **Jurado**

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mi querido papá quien descansa en Cristo, cuya sabiduría y amor es legado en mi vida. Y a mi preciosa madre, quien con el ejemplo me ha enseñado que todo es posible con esfuerzo y perseverancia gracias por tu amor incondicional.

## **Agradecimiento**

Gracias mi Dios por las grandes lecciones y bendiciones que me das, sin ti nada sería posible.

Mi amado esposo Jose, gracias por ser mi mayor fuente de fortaleza y amor para cumplir mis sueños. Mi pequeño y grande hijo Tiago Joao, gracias por ser mi inspiración y motivación para cada día ser mejor, los amo núcleo de mi dulce hogar.

Gracias a mi asesor por ser mi mentor en todo este proceso de investigación.

## **Fuente de financiamiento**

## **Declaración de autor**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

Jurado .....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento .....	v
Fuente de financiamiento.....	vi
Declaración de autor.....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDO .....	vii
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xi
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
1. Planteamiento del problema .....	<b>1</b>
2. Justificación e importancia .....	<b>4</b>
3. Objetivos del estudio .....	<b>5</b>
3.1. Objetivo general .....	5
3.2. Objetivos específicos .....	5
MARCO TEÓRICO .....	7
1. Resiliencia .....	<b>7</b>
1.2. Teorías de la resiliencia .....	<b>9</b>
3. Antecedentes de la investigación nacionales e internacionales .....	<b>33</b>
4. Definiciones conceptuales y operacionales de las variables.....	<b>39</b>
5. Hipótesis .....	<b>41</b>
5.1 Hipótesis general .....	41
5.2. Hipótesis específicas .....	41

METODOLOGÍA.....	43
2. Diseño del estudio .....	<b>43</b>
3. Población y muestra .....	<b>45</b>
2.1. Descripción de la población .....	45
2.2. Descripción de la muestra y el método de muestreo .....	45
2.3. Criterios de inclusión y exclusión .....	47
4. Instrumentos .....	<b>47</b>
5. Métodos y procedimientos de recolección de datos .....	<b>51</b>
4. Técnicas de análisis de datos .....	<b>52</b>
5. Consideraciones éticas.....	<b>53</b>
RESULTADOS .....	54
DISCUSIÓN .....	74
CONCLUSIONES.....	84
RECOMENDACIONES .....	86
REFERENCIAS .....	89
ANEXOS .....	97

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Operacionalización de variables</i> .....	39
Tabla 2 <i>Análisis sociodemográfico los estudiantes</i> .....	45
Tabla 3 <i>Análisis sociodemográfico los estudiantes</i> .....	46
Tabla 4 <i>Prueba de normalidad</i> .....	54
Tabla 5 <i>Asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés</i> .....	55
Tabla 6 <i>Nivel de resiliencia</i> .....	56
Tabla 7 <i>Nivel de estilos de afrontamiento</i> .....	56
Tabla 8 <i>Buscar apoyo social</i> .....	57
Tabla 9 <i>Concentrarse en resolver problemas</i> .....	58
Tabla 10 <i>Esforzarse en tener éxito</i> .....	58
Tabla 11 <i>Preocuparse</i> .....	59
Tabla 12 <i>Invertir en amigos íntimos</i> .....	59
Tabla 13 <i>Buscar pertenencia</i> .....	60
Tabla 14 <i>Hacer ilusiones</i> .....	61
Tabla 15 <i>Falta de afrontamiento</i> .....	61
Tabla 16 <i>Reducción de la tensión</i> .....	62
Tabla 17 <i>Acción social</i> .....	62
Tabla 18 <i>Ignorar el problema</i> .....	63
Tabla 19 <i>Autoinculparse</i> .....	64
Tabla 20 <i>Reservarlo para sí</i> .....	64
Tabla 21 <i>Buscar apoyo espiritual</i> .....	65
Tabla 22 <i>Fijarse en lo positivo</i> .....	65
Tabla 23 <i>Buscar ayuda profesional</i> .....	66
Tabla 24 <i>Buscar diversiones relajantes</i> .....	67

Tabla 25 <i>Distracción física</i> .....	67
Tabla 26 <i>Asociación entre la dimensión satisfacción personal y los estilos de afrontamiento al estrés</i> .....	68
Tabla 27 <i>Asociación entre la dimensión ecuanimidad y los estilos de afrontamiento al estrés</i> .....	69
Tabla 28 <i>Asociación entre la dimensión sentirse bien solo y los estilos de afrontamiento al estrés</i> .....	70
Tabla 29 <i>Asociación entre la dimensión confianza en sí mismo y los estilos de afrontamiento al estrés</i> .....	71
Tabla 30 <i>Asociación entre la dimensión perseverancia y los estilos de afrontamiento al estrés</i> .....	72

**ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1. <i>Modelo básico de resiliencia</i> .....	12
---	----

## RESUMEN

En la investigación titulada: “Asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la Covid-19, en adolescentes de una Institución Pública de Ñaña-Lurigancho Chosica 2022”; se propuso como objetivo determinar la asociación que existe entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes del ya nombrado centro educativo. El estudio fue cuantitativo, relacional y no experimental. La muestra estuvo conformada por 220 adolescentes y se aplicaron dos cuestionarios: Escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993), adaptada a la realidad peruana por Castilla et al. (2013) y Escala de afrontamiento para adolescente, fue creada por Frydenberg y Lewis (1993), adaptada a la realidad peruana por Orihuela (2018). Los hallazgos expusieron, en un plano descriptivo, niveles predominantemente bajos tanto para resiliencia como para los estilos de afrontamiento; mientras que, en un plano inferencial, se identificó que los estilos de afrontamiento se asociaron directa y significativamente con las dimensiones de resiliencia: satisfacción personal ( $\rho=.328$ ,  $p=.000$ ), ecuanimidad ( $\rho=.337$ ,  $p=.000$ ), sentirse bien solo ( $\rho=.354$ ,  $p=.000$ ), confianza en sí mismo ( $\rho=.343$ ;  $p=.000$ ) y perseverancia ( $\rho=.334$   $p=.000$ ). En conclusión, la resiliencia se asoció positiva y significativamente con el afrontamiento al estrés en el panorama de la Covid-19.

Palabras clave. Resiliencia, estilos de afrontamiento, estrés, adolescentes, Covid-19.

## ABSTRACT

In the research entitled: "Association between resilience and stress coping styles in the context of Covid-19, in adolescents from a Public Institution of Ñaña- Lurigancho Chosica 2022"; The objective was to determine the association of resilience and stress coping styles in adolescents from the already named educational center. The study was quantitative, relational and non-experimental. The sample consisted of 220 adolescents and two questionnaires were applied: Wagnild and Young Resilience Scale (1993), adapted to the Peruvian reality by Castilla et al. (2013) and Adolescent Coping Scale, was created by Frydenberg and Lewis (1993), being adapted to the Peruvian reality by Orihuela (2018). The findings exposed, on a descriptive level, predominantly low levels for both resilience and coping styles; while, on an inferential level, it was identified that coping styles were directly and significantly associated with the dimensions of resilience: personal satisfaction ( $\rho=.328$ ,  $p=.000$ ), equanimity ( $\rho=.337$ ,  $p=.000$ ), feeling good alone ( $\rho=.354$ ,  $p=.000$ ), self-confidence ( $\rho=.343$ ;  $p=.000$ ) and perseverance ( $\rho=.334$   $p=.000$ ). In conclusion, resilience was positively and significantly related to coping with stress in the Covid-19 scenario.

Keywords: Resilience, coping styles, stress, adolescents, Covid-19.

## INTRODUCCIÓN

### 1. Planteamiento del problema

La época de pandemia fue un desafío para la salud mental de los adolescentes. En esta línea, ya se han registrado impactos negativos sobre su bienestar a consecuencia de la propia enfermedad y del distanciamiento social. Así, por ejemplo, en China, se registraron altas tasas de ansiedad y depresión en los adolescentes en el transcurso de la pandemia, así mismo, Rodríguez (2020) evidencia que esto fue ocasionado por la pérdida de la rutina, la reducción del contacto social y físico, lo cual no solo ha generado frustración, sino aburrimiento y una sensación de soledad que ha resultado difícil de gestionar para muchas personas. Por otra parte, en un estudio llevado en Italia y España, en el cual participaron 1.143 padres de niños y adolescentes entre los 3 años a los 18 años se determinó que un 85.7% de los padres percibieron en sus hijos síntomas como dificultad para concentrarse en un 76.6%, aburrimiento en un 52%, irritabilidad en un 39% e inquietud en un 38.8% (Apaza, Cynthia, Seminario, & Santa-Cruz, 2020).

De acuerdo a los estudios, la resiliencia se origina de los sistemas adaptativos ordinarios como los vínculos con las personas cercanas, con el entorno y la confianza en uno mismo y bajo el contexto de pandemia, los adolescentes dependieron de la capacidad de recuperación de dichos sistemas. En esta línea, cierto grado de exposición y experiencia hacia retos o situaciones adversas son relevantes para que se desarrollen procesos de resiliencia e incrementar la capacidad de los adolescentes en el manejo de experiencias estresantes (Dvorsky et al., 2020).

Por lo tanto, es importante conocer cómo los adolescentes responden a las crisis y comprender los mecanismos de resiliencia para enfrentar el estrés que provocó la pandemia ya que la evidencia ha demostrado que aquellas personas que son resilientes

tienen la capacidad de afrontar la vida con más optimismo, debido a que están abiertos a nuevas experiencias y tienen altos niveles de emocionalidad positiva. En este sentido, un afrontamiento proactivo está caracterizado por un esfuerzo para variar o impedir una situación estresante antes de que ésta se produzca. Hasta este momento se desconoce la manera cómo funciona el afrontamiento proactivo bajo un factor estresante crónico y permanente, ya que, a diferencia de los componentes estresantes cotidianos, la pandemia representó un estresante permanente con un mayor nivel de incertidumbre que representa una serie muy distinta de retos diarios (Pearman et al., 2020, p. 2).

A nivel nacional Cortez (2018) encontró que existe un alto porcentaje de adolescentes que participan en grupos pandilleros, quienes en su mayoría provienen de familias disfuncionales donde presencian escenas de violencia. De manera que, este grupo de adolescentes no ha sido capaz de resistir y soportar la presión y las dificultades de su entorno para realizar acciones correctas, sino que, por el contrario, ha desarrollado conductas violentas. Por otra parte, la época de pandemia generó presión y estrés creciente sobre los adolescentes, el cual les está exigiendo un mayor nivel de auto-organización y de adaptación al nuevo estilo de aprender, estudiar después de dos años de clases online ahora clases presenciales y ante sucesos más delicados como el distanciamiento físico de su entorno familiar por situaciones laborales de los padres o ausencia por la pérdida (fallecimiento) a causa del virus Covid19. De manera que, la forma en la cual los adolescentes están afrontando estos componentes de estrés es un tema que preocupa.

En el ámbito local, a través de conversaciones informales con los adolescentes y padres de familia de una institución educativa ubicada en Ñaña, Lurigancho, se pudo conocer que los alumnos se mostraron negativos durante la época de pandemia. Así, por ejemplo, manifestaron sentir frustración por no poder hacer algo para mejorar su situación

y miedo hacia el futuro por la crisis que iba dejando la pandemia; por otra parte, se conversó con los representantes y ellos manifiestan que no contaron una rutina de actividades, las horas de sueño para toda la familia se desplazaron a horarios más tardíos y, ello definitivamente afectó la cotidianidad de toda la familia. Además, algunos estudiantes manifestaron que son muy pocas veces las que salieron de casa, lo cual ocasionó que tengan poco contacto social y físico generando en ellos frustración, aburrimiento y en algunos casos manifestaron que se sintieron solos por no tener con quien compartir sus actividades sociales; por otro lado la reincorporación a las clases presenciales y exigencia de uso de mascarilla refieren que generó ansiedad y miedo esto debido a pensamientos anticipatorios de desaprobación de los cursos por no poder mirar el cuaderno o material de apoyo para los exámenes como lo hacían en las clases virtuales, respecto a la convivencia y uso de mascarilla tienen dificultad de adaptación, ya que al toser por alguna alergia o síntoma de gripe son discriminados y aislados por sus compañeros que asumen que es Covid19.

Ante esta situación, algunos adolescentes reaccionaron mostrándose preocupados por las consecuencias que la pandemia pudo tener en sus planes futuros. Asimismo, trataron de no mostrar sus preocupaciones hacia terceros y algunos manifestaron que no visualizaron una salida positiva ante esta situación aun cuando existía la vacuna. Además, algunos de ellos prefirieron evitar enfrentar los problemas generados por la Covid19, tampoco realizaron actividades para poder reducir la tensión que sienten por lo contrario recurrieron a conductas de riesgo. Por lo tanto, dada la descripción del problema, resulta necesario abarcar en un estudio de investigación con el propósito de determinar la asociación que existe entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento en estudiantes adolescentes en un colegio estatal ubicado en Ñaña, Lurigancho.

Debido a lo anteriormente señalado, se formuló la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la Covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicado en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022?

## **2. Justificación e importancia**

El presente estudio se justificó teóricamente, ya que, permitió determinar la fuerza de asociación entre la resiliencia y los diferentes estilos de afrontamiento ante el estrés en adolescentes, sustentada a partir de la revisión teórica de los diversos modelos sobre ambas variables. Asimismo, la investigación se justificó metodológicamente ya que, permitió validar las escalas estandarizadas: Escala resiliencia de Wagnild, Young y ACS Escala de Afrontamiento para adolescentes, tomando como referencia a los alumnos de una institución educativa pública ubicada en Ñaña, Lurigancho. Por otra parte, el estudio se justificó socialmente ya que sus resultados beneficiarían de manera directa a los alumnos, sirviendo como marco que sustente la intervención de programas que promuevan el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia que permitan generar adecuados estilos de afrontamiento al estrés.

Además, cabe destacar que el estudio se justificó de manera práctica ya que sus datos contribuirán como información para la planeación de estrategias que ayuden en la solución de problemas observados en los alumnos de una institución educativa pública ubicada en Ñaña, Lurigancho como los signos de angustia y estrés observados en el contexto de pandemia por la Covid-19. Por último, cabe señalar que la investigación es conveniente dado que conocer la asociación de la resiliencia con los estilos de afrontamiento en esta institución educativa en específico, ayudará a proporcionar un

respaldo de las acciones que deben tomarse para contribuir a que los estudiantes enfrenten mejor los escenarios de angustia y estrés.

### **3. Objetivos del estudio**

#### **3.1. Objetivo general**

Determinar la asociación de la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública de Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

#### **3.2. Objetivos específicos**

Identificar la frecuencia por niveles de resiliencia en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

Identificar la frecuencia por niveles de los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

Identificar la asociación entre la dimensión satisfacción personal con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

Identificar la asociación entre la dimensión ecuanimidad con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes

de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

Identificar la asociación entre la dimensión sentirse bien solo con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

Identificar la asociación entre la dimensión confianza en sí mismo con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

Identificar la asociación entre la dimensión perseverancia con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

## MARCO TEÓRICO

### 1. Resiliencia

#### 1.1. Definición

La palabra resiliencia se originó a partir del verbo latino *resilire*, el cual significa rebotar o saltar hacia atrás. El término es empleado en diversos campos que se originan de la ecología, siendo la capacidad de un ecosistema para poder recuperarse o impedir perjuicios ante perturbaciones y en la actualidad, la resiliencia implica un concepto psicológico. De acuerdo a Wagnild y Young (1993) la resiliencia es un atributo de la personalidad que actúa como moderador del impacto negativo del estrés y que promueve la adaptación. Es decir, la resiliencia implica vigor o fibra emocional y describe a aquellos individuos que demuestran ser valientes y que se adaptan a los infortunios que se les presentan a lo largo de sus vidas (como se citó en Shae & Nagesh, 2019).

Thakur & Cohen (2020) adoptan un enfoque dimensional para definir la resiliencia, lo cual implica que, la adaptación positiva luego de un suceso traumático existe en un continuo y, que los componentes del contexto pueden conllevar a una persona a ser resiliente en algunos resultados y en otros no (pp -1-2). Por otro lado, aunque sigue existiendo falta de consenso sobre la definición de resiliencia, las definiciones de los autores incluyen la adversidad y los resultados positivos. Comúnmente se describe como la capacidad que posee una persona para recuperarse o superar de alguna manera la adversidad y, en consecuencia, experimentar resultados positivos a pesar de los sucesos adversos. Sin embargo, permanece el debate sobre si la resiliencia se define como un fenómeno de estado o de rasgo. Asimismo, cuando la resiliencia se considera como una característica personal, es definida en términos de proceso y resultado (Shae & Nagesh, 2019).

Asimismo, la definición de resiliencia puede ser abarcada desde dos enfoques. Desde la perspectiva del enfoque de sistemas complejos, se resalta la resiliencia ecológica como oposición a la ingeniería. En esta línea, la resiliencia implica la capacidad de una persona, cosa o sistema para resistir el impacto o la perturbación, así como para recuperarse a su estado anterior. Dicha definición se enfoca en la eficiencia, constancia y previsibilidad e implica que los sistemas naturales poseen un equilibrio preferido al que volverán luego de un choque o perturbación y por lo tanto, la preservación y restauración son los objetivos (Craig, 2020, pp. 1757-1758).

En tanto que, desde el enfoque de la resiliencia ecológica, se define como la capacidad de un sistema para absorber y adaptarse al cambio sin dejar sus estructuras y funciones fundamentales o transformarse en un estado que es diferente cualitativamente y que está bajo el control de una serie de distintos procesos. Así, por ejemplo, el sistema inmunológico de una persona por lo general puede luchar contra la invasión de un virus y bacterias sin modificar de manera fundamental a la persona de manera permanente, pero la persona tendrá nuevos anticuerpos luego de la infección, permitiendo combatir mejor la misma enfermedad una próxima vez. Por lo tanto, la resiliencia ecológica establece la persistencia de las relaciones dentro de un sistema y mide la capacidad de dicho sistema para absorber cambios de variables de estado, impulsando variables y parámetros y aun persistir (Craig, 2020, 758).

Actualmente el enfoque de la resiliencia ha cambiado de paradigma hacia un proceso dinámico parecido a la adquisición de una habilidad, en oposición a un atributo fijo. En este sentido, se considera que la resiliencia está determinada por componentes extrínsecos (del ambiente) e intrínsecos (relacionados a los genes y a la personalidad) y, por último, las interacciones entre el contexto y las variantes genéticas. El primer

componente es la adversidad, siendo el más importante y esencial para desarrollar la resiliencia. En consecuencia, la resiliencia es considerada como un concepto sofisticado y multifactorial con fundamentos neurobiológicos y psicosociales, siendo tangible en los dominios de funcionamiento emocional, cognitivo, conductual, social y psicológico. Por lo tanto, la resiliencia es un funcionamiento adaptativo luego de la adversidad y dicho funcionamiento puede abarcar diversos dominios identificados (Malhi et al., 2019).

Por otra parte, los estudios han demostrado que las rutinas familiares (esto es, la interacción que se repite de manera regular que implica la comunicación entre los integrantes de la familia) son un escenario clave para el cultivo de la proximidad y la pertenencia con los integrantes de la familia y pueden servir como un entorno favorable de confianza para la interacción familiar positiva. Asimismo, como la adolescencia tiene la característica de un mayor grado de autonomía y menos posibilidades para la interacción entre el cuidador y el adolescente, las rutinas familiares pueden ser un contexto importante para las conductas promotoras, incluyendo la comunicación directa entre los padres y los adolescentes (Thakur & Cohen, 2020, pp .2-3). Por lo tanto, la resiliencia implica que la persona es capaz de resistir y soportar la presión, los impedimentos y aún a pesar de todo esto, logra realizar las cosas de manera correcta, bien hechas, cuando todo lo demás parece ir en su contra.

## **1.2. Teorías de la resiliencia**

Las teorías de la resiliencia brindan un marco bajo el enfoque de las fortalezas para entender el desarrollo del adolescente. En este sentido, las teorías proporcionan el marco conceptual para entender la razón por la cual ciertos adolescentes se vuelven adultos sanos aún al ser expuestos al riesgo. Es así que la teoría de la resiliencia se enfoca en las variables contextuales, sociales e individuales positivas que se interponen o

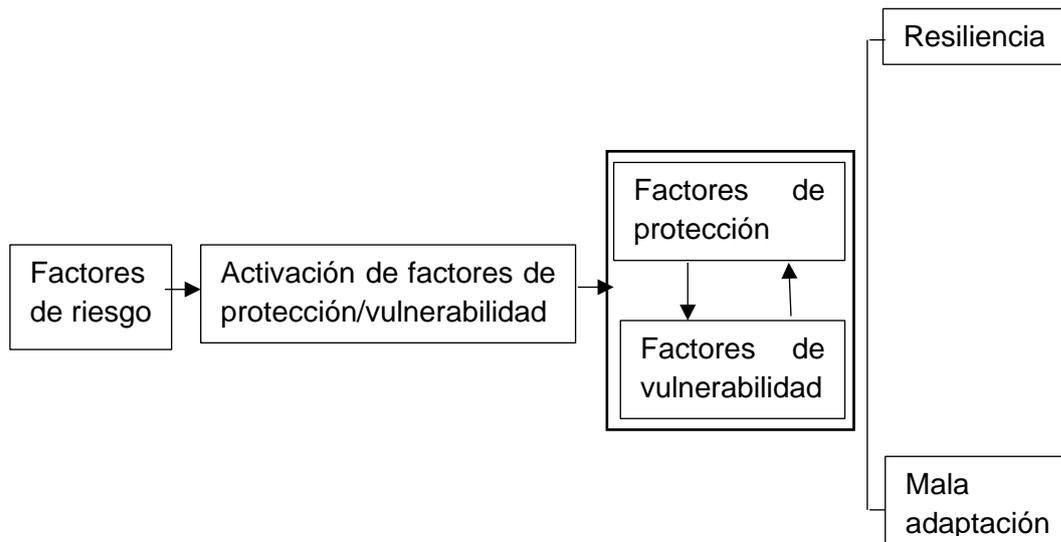
interfieren en la trayectoria del desarrollo desde el riesgo hasta los problemas de salud. Dichas variables se denominan componentes promotores y se oponen a los componentes de riesgo, ayudando a los adolescentes a superar las consecuencias negativas de la exposición al riesgo. Dentro de los componentes promotores se encuentran los activos y los recursos (Zimmerman, 2013, p. 381).

Los primeros hacen referencia a los factores positivos que residen dentro de las personas como la autoeficacia y la autoestima. En tanto que los segundos se refieren a los componentes externos al individuo como el soporte de los padres, programas de apoyo. Ambos componentes otorgan las características individuales y de contexto requeridos para el desarrollo saludable. Bajo este marco, la familia se identifica de manera constante como un recurso esencial para el desarrollo saludable de los adolescentes (Zimmerman, 2013, p. 381).

De acuerdo a Bolton et al. (2017), la teoría de la resiliencia está conformada por tres constructos esenciales: factores de riesgo, factores de protección y factores de vulnerabilidad (p. 3). Dichos factores interactúan y se relacionan de manera temporal. Los factores de riesgo (mecanismos de vulnerabilidad o rasgos de personalidad negativos) hacen referencia a los sucesos adversos o a las condiciones de vulnerabilidad. En este sentido, los factores de riesgo más estudiados dentro de la resiliencia son: el trauma, la negligencia, la violencia doméstica, la exposición o violencia comunitaria, el duelo, pobreza, entre otros. De manera que, la resiliencia es un proceso que sucede luego de que una persona se enfrenta o se expone a alguna clase de factor de riesgo o adversidad. Asimismo, la exposición hacia los factores de riesgo depende de la población, la edad y la etapa de la vida y se piensa que activan los factores de protección y vulnerabilidad.

Por otra parte, los factores protectores (mecanismos protectores o características positivas de la personalidad), por lo general aluden a las características de la personalidad y recursos ambientales que previenen el desajuste, en tanto que, los factores de vulnerabilidad hacen referencia a las características de la personalidad o recursos del ambiente que conllevan a un mayor desajuste de la persona ante la adversidad. A su vez, los factores de protección y de vulnerabilidad se clasifican de acuerdo a la influencia comunitaria, familiar e individual. La influencia familiar se podría ejemplificar en el hecho de vivir con cuidadores que exceden en el consumo de alcohol (vulnerabilidad) frente al hecho de vivir en una familia con cuidado receptivo protector) (Bolton et al., 2017, p. 3).

En tanto que, la influencia individual incluye los altos niveles de autoeficacia (protectora) frente a los bajo niveles de autoeficacia (vulnerabilidad). Finalmente, la influencia de la comunidad incluye la exposición a la violencia en el vecindario o en el colegio (vulnerabilidad) frente a entornos comunitarios o escolares positivos/enriquecedores (protector). Por otra parte, cabe precisar que, la identificación y la distinción de los tres constructos de la resiliencia ha sido un problema dentro de la literatura académica. A partir de la teoría de la resiliencia en base a los tres constructos, se deriva un modelo básico de la resiliencia conformado por cuatro fases diferentes: confrontación con factores de riesgo, activación de factores de protección/vulnerabilidad, interacción de protección/factores de vulnerabilidad y posibles resultados (Bolton et al., 2017, pp. 3-4). Dicho modelo se representa en la figura 1.



**Figura 1.** Modelo básico de resiliencia

**Fuente:** Bolton et al. (2017)

Asimismo, se presentan los diversos enfoques a partir de los teóricos de la resiliencia, tales como Michael Rutter, Norman Garmezy, Emmy Werner, Suniya Luthar, Ann Masten y Michael Ungar, los cuales se presentan a continuación.

### ***1.2.1. Teoría de Michael Rutter***

Rutter estableció diversos principios de la teoría de la resiliencia en base a su extensa investigación. Uno de ellos sugiere que la resiliencia no se encuentra asociada a los rasgos psicológicos personales o al funcionamiento superior, sino que representa una adaptación ordinaria con los recursos necesarios. Asimismo, el autor sugiere de manera abierta la idea del super individuo o invulnerable y establece que las diferencias individuales en la capacidad para recuperarse pueden deberse a los efectos genéticos que hacen que ciertas personas sean más o menos susceptibles a las variaciones ambientales o a las reacciones fisiológicas a los peligros ambientales, enfatizando que es el medio ambiente y no la persona el que cataliza dichas diferencias (Shean, 2015, p. 6).

### ***1.2.2. Teoría de Norman Garmezy***

El autor poseía una visión ecológica de la resiliencia, sosteniendo que los componentes protectores a nivel individual y familiar y los externos a la familia inciden en la resiliencia. De manera que, los factores individuales, son los atributos de una persona como el temperamento, la manera de enfrentar a nuevas situaciones y las habilidades cognitivas. Dentro de los factores familiares se tienen la cohesión y calidez familiar, la existencia de una persona cariñosa en ausencia de padres o la preocupación de los padres por el bienestar de los hijos. Por último, en cuanto a los factores de apoyo se encuentran la disponibilidad y empleo de sistemas de apoyo externo por parte de los padres, un profesor comprensivo o una estructura institucional que promueva los vínculos con la comunidad en general (Shean, 2015, p. 10).

### ***1.2.3. Teoría de Emmy Werner***

El autor poseía una visión ecológica de la resiliencia, enfocándose en los componentes protectores que fomentaban la resiliencia a nivel mundial, familiar y comunitario. Dichos componentes protectores incluyen los atributos personales, los vínculos afectivos dentro de la familia que otorgan apoyo emocional y sistemas de apoyo externo. Asimismo, el autor sostuvo que a medida que se experimenta más estrés, se necesitan más procesos de protección. Además, pensaba que los factores protectores actuaban de manera directa e indirecta. Así, por ejemplo, los sistemas de apoyo externo pueden brindar soporte a la madre, aumentando su capacidad para apoyar al niño. Por último, el autor resaltó que aún es necesario entender mejor los componentes de protección y su efecto (Shean, 2015, p. 13).

### ***1.2.4. Teoría de Suniya Luthar***

Luthar sostuvo que existen tres clases de componentes protectores. Primero, el componente protector-estabilizado el cual señala que el atributo otorga estabilidad a la

competencia a pesar del incremento del riesgo. Segundo, mejora de la protección, donde la persona puede involucrarse con el estrés e incrementar la competencia. Tercero, protector pero reactivo, es decir brindar ventajas generales pero no con elevados niveles de estrés. De manera que, la autora se centra en los mecanismos de las variables que actúan como factor protector o de riesgo. Asimismo, la autora resalta que los componentes de riesgo y de protección no son solo polos opuestos de una misma variable y no son intuitivos, esto es, solo porque un factor parezca de alto riesgo, no significa que lo sea (Shean, 2015, p. 15).

#### ***1.2.5. Teoría de Ann Masten***

Sostuvo que debes existir dos criterios presenten para ser considerado como resiliente: una medida de adaptación o desarrollo positivo y la existencia pasada o actual de condiciones que amenazan con interrumpir la adaptación positiva. De acuerdo a la autora, la adaptación positiva (o el desarrollo) es el cumplimiento de las tareas de desarrollo y los sistemas fundamentales de adaptación humana. Las tareas de desarrollo son las expectativas de una sociedad o cultura dada en un contexto histórico para el comportamiento de la persona en diferentes períodos de edad y situaciones. En tanto que, los sistemas fundamentales de adaptación humana incluyen relaciones de apego y paternidad, sistemas de autorregulación para las emociones, familias, sistemas de educación formal, sistemas de creencias culturales, religión y espiritualidad (Shean, 2015, p. 18).

#### ***1.2.6. Teoría de Michael Ungar***

Planteó cuatro principios: descentralización, complejidad, atipicidad y relatividad cultural. La descentralización es un esfuerzo por quitar el enfoque en la persona y poner un mayor énfasis en el medio ambiente. Este enfoque centrado en el sujeto significa que

la responsabilidad de la resiliencia se coloca erróneamente en la víctima de ambientes tóxicos, con la hipótesis del cambio como una medida de qué tan bien la persona es capaz individualmente de aprovechar los recursos ambientales. Sin embargo, cabe precisar que no se propone que la persona no tenga ningún papel en la resiliencia, sino que el énfasis debe estar en primer lugar en la naturaleza de la ecología social y física, luego en la interacción entre el medio ambiente y la persona y, por último, la persona (Shean, 2015, p. 21).

A su vez, la teoría de la resiliencia contiene diversos modelos que muestran como los componentes promotores pueden contrarrestar, proteger o inocular a los adolescentes, los impactos negativos de los riesgos. Estos modelos sirven de guía para las tácticas de análisis de información, sirviendo para las intervenciones en cuanto a la mejora de los componentes de promoción. Dentro de estos modelos se encuentran los compensatorios y los protectores de resiliencia, siendo los más estudiados dentro de la literatura (Zimmerman, 2013, p. 382).

### ***1.2.7. Modelo compensatorio***

En este modelo, los componentes promotores neutralizan la exposición frente al riesgo de una forma contraria. Es decir, los componentes compensatorios poseen un efecto opuesto sobre el resultado del desarrollo (como la alimentación saludable o violencia), siendo un efecto directo e independiente del riesgo. En consecuencia, los componentes compensatorios contribuyen a predecir los resultados y solo se introducen al análisis de regresión luego que los riesgos son considerados dentro de la ecuación. En este sentido, se ha documentado que el soporte de los padres compensaba los riesgos relacionados a las peleas y a la presencia de los adultos violentos (Zimmerman, 2013, p. 382).

### ***1.2.8. Modelo del componente protector***

Este modelo señala que los activos o recursos de promoción varían la relación entre un riesgo y los componentes y resultados de promoción-protección. Dentro de este tipo de modelos se encuentran los de protección frente al riesgo y los de protección-protección. Los primeros señalan que los componentes promotores moderan o reducen la relación entre los riesgos y los resultados negativos. En tanto que, los segundos mejoran los impactos de cualquier componente promotor solamente para predecir un resultado. Asimismo, este tipo de modelos se ponen a prueba empleando los efectos de interacción en regresión o en análisis multigrupo dentro del modelado de las ecuaciones estructurales (Zimmerman, 2013, p. 382).

### ***1.2.9. Modelo de desafío de resiliencia de Rutter***

De acuerdo a este modelo, la exposición a bajos niveles de riesgo, en efecto, contribuye a que los adolescentes puedan superar las futuras exposiciones que los hacen vulnerables a los resultados negativos. No obstante, es esencial que la exposición original al riesgo represente un desafío de tal manera que los adolescentes puedan desarrollar los mecanismos de afrontamiento para superar sus efectos. A su vez, esta primera exposición no debe ser tan agotadora como para eliminar el esfuerzo para afrontarlo. Así, por ejemplo, si un conflicto entre las personas se resuelve de manera amistosa, puede ayudar a los adolescentes a entender la manera de superar las tensiones sociales para impedir una reacción violenta cuando exista un desacuerdo social futuro que sea más acalorado involucrando a otros como por ejemplo una pelea entre pandillas (Zimmerman, 2013, p. 382).

### **1.3. La resiliencia en la época de pandemia**

La pandemia demandó un desafío a los adolescentes, las familias, los colegios y las comunidades, ya que presentó una crisis global ante el cual diversos sistemas no estaban preparados para hacer frente. Si bien, de acuerdo a las estadísticas, los más jóvenes han demostrado ser menos susceptibles a la enfermedad, sus vidas se interrumpieron de manera dramática por el cierre de los colegios, el confinamiento dentro del hogar y el distanciamiento social. A su vez, se le suma el hecho de la pérdida de familiares y de las rutinas de ocio, vida social, vacaciones y celebraciones como la graduación. Esta situación originó frustración y angustia, pero también posibles signos de resiliencia. En este sentido, tanto familias como colegios, comunidades y los mismos jóvenes realizaron diversos esfuerzos y desarrollando creatividad para aprender, enseñar, divertirse y establecer relaciones saludables (Masten & Motti, 2020).

La resiliencia de los adolescentes dentro de un contexto de pandemia estuvo en función de diversos sistemas, de las capacidades de adaptación del adolescente, de los vínculos con los cuidadores, de los familiares o amigos y de los recursos brindados por los familiares, colegios y comunidad. A su vez, cada uno de estos sistemas está en función de otros sistemas y recursos, así como de las capacidades internas. Un contexto de pandemia pudo abrumar a varios sistemas de los que dependen los adolescentes y las familias como un efecto simultáneo de desafíos. No obstante, la pandemia también logró movilizar una reacción en los sistemas y motivar mejores reacciones en el futuro. En este sentido, el contexto que se manifestó mostró diversas brechas en la preparación de las comunidades para la satisfacción de las necesidades de los adolescentes y las familias durante la pandemia, así como el costo de la resiliencia colectiva de las desigualdades socioeconómicas y de salud (Masten & Motti, 2020).

## **1.4. Evaluación de la variable resiliencia**

Para medir la variable resiliencia se sigue lo establecido por Wagnild y Young, quienes dimensionaron la variable en base a las cinco características de la resiliencia: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien sólo, confianza en sí mismo y perseverancia, las cuales se describen a continuación:

### **1.4.1. Satisfacción personal**

Hace referencia a entender el significado de la vida y la forma en la que se distribuye. Es decir, la satisfacción personal implica que el adolescente tiene un sentido de propósito en la vida, siendo la fuerza que lo impulsa hacia la vida y, por lo tanto, es la base de las demás características de la resiliencia (Moe et al., 2013).

**1.4.1.1. Satisfacción con la vida.** Incluye la capacidad del adolescente para poder encontrar de algo de que reírse aun a pesar de las dificultades presentadas por la pandemia anterior. Asimismo, evalúa si el adolescente encuentra significado en su vida (Moe et al., 2013).

**1.4.1.2. Aceptación.** Implica que el adolescente no se lamenta en aquellos casos en los que no se puede hacer nada, como, por ejemplo, sucesos fuertes como el contagio del virus de algún familiar o los comportamientos irresponsables de su entorno cercano en cuanto a las medidas de protección por el virus. Además, considera que el adolescente acepta que existen ciertas personas a quienes no les agrada.

### **1.4.2. Ecuanimidad**

Hace referencia a un enfoque balanceado de la misma vida y experiencias, es decir, implica tomar los sucesos de manera tranquila y moderando las actitudes ante

aquellos sucesos adversos. En otras palabras, la ecuanimidad implica que el adolescente presenta equilibrio y armonía y puede manifestar en su buen humor (Moe et al., 2013).

**1.4.2.1. Actitud frente a las situaciones.** Evalúa si el adolescente visualiza las cosas bajo una perspectiva de largo plazo, bajo el contexto de la pandemia. Asimismo, toma en cuenta si el adolescente se cuestiona sobre la finalidad de todo, es decir, si cuestiona la razón de ser de la pandemia. Por último, considera si el adolescente toma las cosas una por una (Moe et al., 2013).

**1.4.2.2. Amigo de sí mismo.** Tal como el nombre del indicador lo sugiere, evalúa si el adolescente se considera a sí mismo como un amigo, sintiendo confianza y estima por sí mismo (Moe et al., 2013).

### ***1.4.3. Sentirse bien sólo***

Proporciona el significado de la libertad y que cada persona es única y muy importante. Asimismo, el sentirse bien sólo asume que gran parte de lo que enfrenta el adolescente a causa de la pandemia, lo debe enfrentar solo. De manera que, un adolescente resiliente aprende a vivir consigo mismo y se convierte en su mejor amigo (Moe et al., 2013).

**1.4.3.1. Independencia.** Evalúa el grado de dependencia del adolescente sobre sí mismo. Además, considera si el adolescente puede estar sola cuando así lo considere (Moe et al., 2013).

**1.4.3.2. Análisis de una situación.** Mide la capacidad del adolescente para evaluar una misma situación desde diferentes perspectivas. Es decir, se evalúa su capacidad para poder analizar los problemas originados por la pandemia desde diferentes puntos de vista (Moe et al., 2013).

#### ***1.4.4. Confianza en sí mismo***

Es la habilidad de una persona para confiar en sí misma en cuando a sus capacidades. De manera que, la confianza en sí mismo, implica que el adolescente comprende sus capacidades y limitaciones, la cual proviene de sus experiencias pasadas y que conducen a la confianza en las propias habilidades que puede conllevar a habilidades en la resolución de los problemas ocasionados por la pandemia (Moe et al., 2013).

**1.4.4.1. Confianza en sí mismo.** Evalúa si el adolescente se siente orgulloso de las cosas que ha logrado a lo largo de su vida. Además, considera si es decidido. Asimismo, toma en cuenta si la confianza en sí mismo le permite enfrentar el tiempo difícil generado por la pandemia global. Finalmente, toma en cuenta si el adolescente es alguien en quien se puede confiar ante una emergencia asociada a la pandemia (Moe et al., 2013).

**1.4.4.2. Manejo de las situaciones.** Evalúa si el adolescente tiene la capacidad de manejar varias cosas al mismo tiempo. Asimismo, considera si tiene la capacidad de hacer frente a las dificultades ocasionadas por el covid-19, tomando en cuenta la experiencia acumulada. Por último, considera si el adolescente tiene la energía suficiente para llevar a cabo todo aquello que debe de hacer (Moe et al., 2013).

#### ***1.4.5. Perseverancia***

Se define como la persistencia de una persona frente a las situaciones adversas o ante el desaliento. Además, considera poseer un fuerte deseo para alcanzar los objetivos y autodisciplina. En otras palabras, la perseverancia implica que el adolescente continúe

adelante aun a pesar de las dificultades generadas a consecuencia del covid-19, que no se da por vencido y que tiene el coraje de dar pelea a la batalla (Moe et al., 2013).

**1.4.5.1. Realización de los planes.** Toma en cuenta si el adolescente puede realizar siempre lo que planea. Además, considera si siempre se las arregla de alguna forma u otra frente a las situaciones como la pandemia. Por último, se considera si el adolescente tiene autodisciplina (Moe et al., 2013).

**1.4.5.2. Interés por las cosas.** Evalúa si el adolescente considera importante mantener el interés en las cosas. Además, considera si se mantiene interesado en las cosas. Asimismo, toma en cuenta si el adolescente se obliga a sí mismo a realizar cosas a pesar que no quiera. Finalmente, evalúa si tiene la capacidad para encontrar una salida ante una situación difícil como el contexto de pandemia global vivido (Moe et al., 2013).

## **2. Estilos de afrontamiento al estrés**

### **2.1. Definición**

De acuerdo a Stanislawski (2019) el afrontamiento puede definirse como reacciones de manera intencionada y consciente frente al estrés, asimismo incluyen las reacciones inconscientes o automatizadas. Por su parte, Amponsah et al. (2020) sostienen que el afrontamiento es percibido como una variable relevante en cuanto al tiempo dedicado a limitar, disminuir o soportar el estrés. En este sentido, el afrontamiento hace referencia a las opiniones y acciones que las personas emplean para enfrentar con los requerimientos internos y externos de sucesos traumáticos. Acorde con el planteamiento de Uribe et al. (2018) los estilos de afrontamiento pueden entenderse como una competencia psicosocial la cual incluye diversas estrategias conductuales y cognitivas empleadas para afrontar las demandas de la vida (p. 441).

Por otro lado, Blomgren et al. (2016) manifestaron que las estrategias de afrontamiento son aquellos comportamientos o esfuerzos intrapsíquicos que las personas utilizan para prevenir o manejar una determinada situación que es percibida como difícil o angustiada (p. 86). Desde la teoría del afrontamiento del estrés se asume que las estrategias y procesos específicos que el individuo adopta para reducir el estrés van acorde con la valoración de la amenaza. En tanto que, Fisher et. al. (2020) manifiestan que los estilos de afrontamiento hacen alusión a los estilos o al conjunto de actitudes que asumen las personas desde el raciocinio y la combinación de los factores psicológicos, para poder responder de manera adecuada ante los diversos escenarios adversos que se presenten y desequilibren el rumbo habitual del desempeño personal, por ende, todo ese conjunto de factores impacta en la salud mental de la persona, y la superación ante cualquier circunstancia (p. 3).

## **2.2. Teorías sobre los estilos de afrontamiento al estrés**

La diferencia entre modelo" y teoría" radica en su alcance y aplicación. Una teoría es un cuerpo de conocimiento amplio que busca explicar fenómenos robustos. Se presenta como un marco conceptual coherente que integra el conocimiento existente, clarificando objetivos de investigación y formulando preguntas teóricas y empíricas. Proporciona explicaciones abductivas sobre fenómenos, basadas en la inferencia de la mejor explicación. En contraste, un modelo es una representación más concreta y de alcance más estrecho, derivada de una teoría. Los modelos ilustran con precisión los mecanismos subyacentes de un fenómeno, simplificando aspectos de la realidad para hacerlos útiles, como un mapa geográfico. Mientras que una teoría ofrece una visión general, los modelos se centran en aspectos específicos, sirviendo como intermediarios entre teorías y el mundo real (Fried, 2020).

### ***2.2.1. Teoría transaccional***

De acuerdo a la teoría transaccional, el afrontamiento es un proceso en evolución que se modifica en reacción al entorno, siendo un esfuerzo por gestionar las distintas demandas internas y externas. Por lo tanto, la teoría transaccional del afrontamiento supone que un afrontamiento exitoso implica tener la capacidad de adecuar y modificar las estrategias de afrontamiento de tal forma que facilite la obtención de resultados positivos. En base a ello, los modelos más recientes de afrontamiento se han enfocado en la idea de la flexibilidad de afrontamiento, una manera de evaluar el afrontamiento que reconoce la capacidad de una persona para variar su conducta de afrontamiento de cada situación estresante. En este sentido, un adolescente podría variar su comportamiento de afrontamiento dado el contexto de pandemia (Heffer & Willoughby, 2017).

La teoría sostiene que las personas filtran experiencias potencialmente emocionales evaluando en qué medida creen que pueden reducir pérdidas, minimizar daños o enfrentar desafíos y, posteriormente, se involucran en comportamientos que afectan directamente los resultados de esas evaluaciones. Se pone énfasis en la evaluación que media las relaciones entre antecedentes y resultados. La teoría distingue dos formas de evaluación: primaria y secundaria. La evaluación primaria se refiere al proceso en el que una persona examina la relevancia de una situación en relación con sus creencias, valores, metas y compromisos. Si no se identifica relevancia o intersección con estos elementos, la situación no recibe más consideraciones. La evaluación secundaria ocurre cuando las relaciones entre la persona y el entorno tienen significado y se identifican opciones para manejar la situación. Las transacciones relevantes, después de ser evaluadas, pueden conducir a tres variantes posibles: daño y pérdida, amenaza y desafío (Dillard, 2019).

### ***2.2.2. Modelo de afrontamiento de Lazarus y Folkman***

Los autores de este modelo identificaron dos categorías bases del afrontamiento: afrontamiento enfocado en el problema y en la emoción, como reacciones orientadas a manejar o modificar el problema que genera la angustia y regular las reacciones emocionales al problema, respectivamente. No obstante esta distinción entre ambas categorías, generó diversas críticas y los propios autores admitieron que dicha distinción conllevó a una conceptualización muy simple sobre la manera en que funciona el afrontamiento ya que la gran parte de las maneras de afrontamiento pueden cumplir ambas funciones, de manera que, podrían encajar en ambas categorías (Stanisławski, 2019).

### ***2.2.3. Modelo de afrontamiento de Parker y Endler***

Los autores observaron que las medidas de afrontamiento se caracterizan por las deficiencias en cuanto a la metodología, las cuales impiden que se generalicen los resultados de una población a otra. Los autores introdujeron un instrumento que aborda tres estilos de afrontamiento: dos de ellos se enfocan en el afrontamiento centrado en el problema y en las emociones. Las estrategias orientadas al problema buscan abordar la tarea directamente, utilizando métodos para resolverlo, reconceptualizarlo o minimizar sus impactos. Por otro lado, las estrategias centradas en las emociones se concentran en el individuo, abarcando reacciones emocionales, autocuidado y respuestas imaginativas. El tercer estilo es el afrontamiento orientado a la evasión (desviación de la atención), el cual incluye estrategias que se centran en la tarea y en la persona, el primero sugiere la distracción como estrategia (por ejemplo, ver televisión), el segundo se trata de buscar interacciones sociales como forma de desviación social (Stanisławski, 2019).

## **2.3. Afrontamiento en la adolescencia**

En la etapa de la adolescencia las personas se encuentran en un momento lleno de cambios y cargas emocionales ante el intento de formar la identidad y los rasgos que definen la personalidad. Blomgren et al. (2016) señalaron que en la adolescencia, las estrategias de afrontamiento se vuelven más refinadas y complejas, existiendo una considerable variabilidad individual con respecto al afrontamiento y las indicaciones de estilos de afrontamiento habituales, de esa manera, el afrontamiento en esta etapa va a ser diverso, y se va a acoplar a la personalidad que el adolescente desea desarrollar (p. 86). Por su parte, Hee et al. (2017) argumentaron que las estrategias de afrontamiento en la etapa de la adolescencia necesitan de una oportuna orientación y apoyo paternal, además, las estrategias asumidas van a ser influenciadas directamente por la capacidad de resiliencia del adolescente, la cual cumple una función protectora sobre todo en momentos extremadamente negativos como la muerte de una persona amada.

Aunque los términos "estrategias de afrontamiento" y "estilos de afrontamiento" a menudo se usan de manera intercambiable, existen diferencias clave entre ellos. Las estrategias de afrontamiento se refieren a tácticas o acciones específicas que las personas emplean para enfrentar situaciones estresantes, como "planificación para resolver problemas" o "búsqueda de apoyo social". Por otro lado, los estilos de afrontamiento se definen como un conjunto preferido de estrategias de afrontamiento que permanecen relativamente fijas a lo largo del tiempo y en diferentes circunstancias. Es decir, un estilo de afrontamiento engloba varias estrategias que coexisten y que una persona tiende a usar de manera consistente ante situaciones estresantes (Stanisławski, 2019).

#### **2.4. Evaluación de estilos de afrontamiento al estrés**

Para analizar la variable estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes, se considera el modelo de Frydenberg y Lewis, el cual dimensiona la variable en 18

dimensiones: buscar apoyo social, concentrarse en resolver problemas, esforzarse en tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacer ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, auto inculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física, los cuales se describen a continuación:

#### ***2.4.1. Buscar apoyo social***

Esta dimensión hace alusión a acudir a personas de su entorno buscando soporte para enfrentar un determinado suceso como la pandemia ocurrida (Scafarelli & García, 2010). Es decir, consiste en la inclinación del adolescente por compartir los problemas que pueda estar enfrentando por el covid-19 con los demás y buscar soporte en su solución.

**2.4.1.1. Compartir problemas con otros.** Significa que el adolescente comparte sus preocupaciones y problemas personales con su entorno de confianza (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.1.2. Buscar apoyo.** A partir del cual se reconoce la necesidad del adolescente para ayuda de los demás, y recurre a ellos buscando conseguir mayor posibilidad de enfrentarse a la pandemia con éxito (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.2. Concentrarse en resolver problemas***

Esta dimensión se orienta a la resolución de los problemas, de modo tal que implica un proceso que parte del análisis y abarca la dedicación del adolescente para pensar en la mejor solución (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.2.1. Acción de analizar y resolver problemas.** Este indicador está referido a ejecutar el análisis del problema y sus componentes, para luego planear los recursos y estrategias a utilizar para tomar la mejor decisión y lograr resolver el problema (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.2.2. Esforzarse en tener éxito.** Se relaciona con el esfuerzo de un adolescente en busca de afrontar situaciones como la pandemia y salir airoso de ellas, logrando un afrontamiento exitoso, y un aprendizaje de lo vivido, buscando posibilidades para lograr que su desempeño propicie el mayor éxito (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.2.3. Conductas de compromiso, ambición y dedicación.** Mismo que asume aquellas acciones a partir de las cuales el adolescente asume un compromiso y avizora con ambición el futuro, poniendo la dedicación y esmero para lograr el alcance exitoso del objetivo (Scafarelli & García, 2010).

### ***2.4.3. Preocuparse***

En términos generales esta dimensión hace alusión al temor del adolescente por todos aquellos elementos que pueden generarle malestar en el futuro como la enfermedad por covid-19 (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.3.1. Temor a la felicidad futura.** Es decir, el temor a que existan eventos adversos que puedan afectar el bienestar y el grado de felicidad como las consecuencias de la pandemia sobre su bienestar (Scafarelli & García, 2010).

### ***2.4.4. Invertir en amigos íntimos***

Hace alusión al esfuerzo de los adolescentes por comprometerse a desarrollarse socialmente en interacción más íntima con y de tipo personal con algunas personas de su entorno (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.4.1. Compromiso en relaciones personales.** Mismo que significa el grado de compromiso que pone un adolescente para socializar de manera más íntima con cierto círculo de amigos, generando mayor confianza y lazos más sólidos (Scafarelli & García, 2010).

#### **2.4.5. *Buscar pertenencia***

Manifiesta la preocupación e interés de los adolescentes por interrelacionarse con los demás y en específico, hace referencia a su preocupación por lo que los demás piensan (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.5.1. Interés por las relaciones.** Se refiere a la preocupación por quedar bien ante los demás y mantener una imagen positiva desde el pensamiento de su entorno, logrando desarrollar adecuadas relaciones interpersonales y sociales (Scafarelli & García, 2010).

#### **2.4.6. *Hacerse ilusiones***

Es la estrategia manifestada en los componentes en base a la esperanza y en anticiparse a una salida positiva como por ejemplo esperar que la situación se mejore. Es decir, esta dimensión se refiere a las actitudes en las cuales el adolescente mantiene la esperanza de un futuro saludable, de cosas venideras positivas (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.6.1. Esperanza.** Hace alusión al sentimiento de confianza en las situaciones venideras y en que todo aspecto negativo mejorará, es decir, el adolescente siente que aquellas consecuencias negativas generadas por la pandemia mejorarán (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.6.2. Expectativa positiva.** Implica que el adolescente presenta una actitud optimista, y se mantiene confiando en que a futuro llegarán oportunidades de mejora (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.7. Falta de afrontamiento***

Refleja la evitación de los adolescentes para poder hacer frente a determinados contextos de situaciones problemática como el contexto por pandemia. Además, considera la generación de síntomas psicósomáticos (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.7.1. Incapacidad para afrontar un problema.** El mismo que se presenta cuando el adolescente siente que los problemas generados por la pandemia sobrepasaron sus capacidades (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.7.2. Síntomas psicósomáticos.** Es decir, hace referencia al desarrollo de malestares físicos en los adolescentes que se derivan del malestar mental (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.8. Reducción de la tensión***

Esta caracterizado por componentes que representan un intento de sentirse mejor y relajarse de la tensión. Se trata de los esfuerzos que se pueden realizar el adolescente para enfrentarse a situaciones de tensión buscando factores de apoyo para facilitar el óptimo desempeño (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.8.1. Intentar sentirse mejor.** Es decir, el adolescente asume una actitud de coraje y disposición para mejorar sus ánimos (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.8.2. Relajarse.** Es decir, el adolescente busca actividades de ocio y recreación para sopesar situaciones de tensión (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.9. Acción social***

Esta dimensión hace alusión a mostrar apertura para que otras personas puedan tener conocimiento de los problemas atravesados, y buscar ayuda de los demás, de modo tal, que sea posible recibir apoyo del entorno próximo que cuenta con las capacidades y/o recursos necesarios para la resolución del problema (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.9.1. Dar a conocer el problema.** La manifestación del problema a otras personas y de los propios sentimientos y actitudes por los que se atraviesa en un determinado contexto (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.9.2. Buscar ayuda en otros.** Lo cual implica que el adolescente acude a personas para recibir de ellas el apoyo y solidaridad (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.10. Ignorar el problema***

Es un tipo de estrategia que consiste en el rechazo de forma consciente de la existencia del problema como, por ejemplo, ignorar los efectos generados por la enfermedad. Es decir, está referido al desentendimiento de la situación problemática para tratar de evitar sentir la tensión por el problema mismo (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.10.1. Esfuerzo por negar el problema.** El cual hace alusión a que el adolescente busca por todos los medios pensar y convencerse de que el problema de la pandemia no existe (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.11. Autoinculparse***

Hace referencia que ciertos adolescentes se sienten causantes de los problemas o preocupaciones. Es decir, el adolescente cree que gran parte, o todas las cosas malas que le pasan son resultado de su propio accionar cuando en realidad tienen que ver con factores ajenos a él (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.11.1. Sentirse responsable de sus problemas.** Atribuyéndose la responsabilidad ante las situaciones adversas como culparse por los efectos negativos generados por el contexto de pandemia (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.12. Reservarlo para sí***

Este tipo de estrategia se muestra en los componentes que expresan que el adolescente huye de las demás personas y no quiere que sepan de sus problemas. Es decir, la persona huye a compartir sus problemas con los demás, y busca afrontar solo los problemas (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.12.1. Huir emocionalmente de los demás.** Lo cual implica que el adolescente no busca soporte emocional en el contexto cercano, sino, buscar soluciones de manera individual (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.13. Buscar apoyo espiritual***

Hace referencia a aquellos elementos que muestran la utilización de la oración y la creencia en el apoyo de un líder o de Dios. Es decir, esta dimensión describe que los adolescentes buscan el consuelo y la fortaleza en un ser espiritual (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.13.1. Creencia de un ser superior.** Significa que el adolescente piensa en que existe un ser divino que puede controlar los designios de la vida (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.13.1. Rezar.** Hace alusión a la acción del adolescente con la que se busca conectar con el ser espiritual y ser escuchado (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.14. Fijarse en lo positivo***

Este tipo de estrategia que busca el lado positivo de un suceso. Además, considera ver el aspecto positivo de los hechos y considerarse como afortunado. Ello implica, dejar de lado las cosas malas y centrarse en las cosas positivas como por ejemplo pensar que gracias al confinamiento se ha pasado más tiempo con los padres y hermanos (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.14.1. Visión optimista.** Referido a que el adolescente mira hacia futuro con la convicción de lograr prosperidad y una situación de bienes integral (Scafarelli & García, 2010).

#### ***2.4.15. Buscar ayuda profesional***

Este tipo de estrategia implica que el adolescente busca opinión de un profesional como un profesor u otros consejeros. Es decir, acudir a personas que consideren se encuentren preparados y posean las capacidades para resolver una determinada situación (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.15.1. Conseguir opinión de profesionales.** Es decir, el adolescente busca una opinión que sea eficaz para orientar la resolución del problema (Scafarelli & García, 2010).

#### **2.4.16. *Buscar diversiones relajantes***

Este tipo de estrategia se caracteriza por componentes que muestran actividades de ocio como la lectura o la pintura. Es decir, el adolescente busca enfrentar los problemas y reducir la tensión con un tiempo prudente para la relajación como por ejemplo escuchar música, leer un libro, tocar un instrumento o mirar la televisión (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.16.1. Actividades de ocio.** Las cuales se refieren a aquellas actividades que el adolescente realiza en los tiempos libres para el recreo y distracción (Scafarelli & García, 2010).

#### **2.4.17. *Distracción física***

Este tipo de estrategia de afrontamiento consiste en componentes que hacen referencia a realizar deportes, mantenerse en forma, entre otros. Tiene que ver con la dedicación al esfuerzo físico con un adecuado bienestar físico (Scafarelli & García, 2010).

**2.4.17.1. Dedicación al deporte.** Con la cual el adolescente busca mantenerse en forma y con una buena salud (Scafarelli & García, 2010).

### **3. Antecedentes de la investigación nacionales e internacionales**

#### **3.5.1. *Antecedentes internacionales***

Sahin & Hepsogutlu (2018) en su estudio “Resiliencia psicológica y estrategias de afrontamiento de estudiantes de secundaria basadas en ciertas variables” examinaron la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés usando un enfoque metodológico correlacional, aplicado, no experimental y transversal con 229 estudiantes de una escuela secundaria de Anatolia en Turquía y recopilando datos a través de dos

cuestionarios; encontraron que el coeficiente de correlación entre la resiliencia y las estrategias positivas de afrontamiento al estrés fue de 0.521 con un nivel de significancia menor a 0.05, concluyendo que la resiliencia facilita a los adolescentes el desarrollo de estrategias para manejar el estrés.

Wu et al. (2020) en su estudio “Resiliencia psicológica y estilos de afrontamiento positivos entre estudiantes universitarios chinos: un estudio transversal” se propusieron evaluar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés utilizando un enfoque metodológico correlacional, aplicado, no experimental y transversal con una muestra de 1743 estudiantes universitarios, recopilando datos a través de dos cuestionarios; encontraron un coeficiente de correlación de 0.524 con un nivel de significancia menor a 0.001, lo que sugiere que la exposición a ciertos estresores facilita que los jóvenes afronten adecuadamente situaciones de estrés, convirtiéndose en individuos resilientes.

Denovan & Macaskill (2016) en su estudio “Afrontamiento del estrés, la resiliencia y el ocio entre los estudiantes universitarios: aplicando la teoría de ampliar y construir” buscaban determinar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés con un enfoque metodológico correlacional, aplicado, no experimental y transversal en una muestra de 202 estudiantes universitarios de ciencias sociales de una Universidad del Reino Unido, utilizando dos cuestionarios para la recopilación de datos; encontraron coeficientes de correlación de 0.19, 0.37 y 0.13 con significancias de  $p < 0.05$  y  $p < 0.001$  respectivamente, lo que les llevó a concluir que la resiliencia permite a los jóvenes desarrollar estilos positivos para manejar situaciones de estrés.

De la Fuente et al. (2017) en su estudio “Asociación lineal entre resiliencia, enfoques de aprendizaje y estrategias de afrontamiento para predecir el rendimiento en estudiantes de pregrado” buscaron evaluar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés utilizando una metodología correlacional aplicada no experimental y transversal con una muestra de 656 estudiantes de una Universidad del sur de España y empleando dos cuestionarios para la recopilación de datos; los resultados mostraron coeficientes de correlación como 0.129 ( $p < 0.05$ ) para la resiliencia y la distracción física, 0.168 ( $p < 0.01$ ) para la resiliencia y la búsqueda de ayuda profesional, 0.434 ( $p < 0.01$ ) para la resiliencia y la fijación en lo positivo, 0.175 ( $p < 0.01$ ) para la resiliencia y el apoyo social y 0.162 ( $p < 0.01$ ) para la resiliencia y la búsqueda de diversiones relajantes, lo que llevó a la conclusión de que una mayor resiliencia en los jóvenes correlaciona con más estrategias positivas para afrontar el estrés..

Kuan et al. (2018) en su estudio “Modelo de estrategias de afrontamiento, resiliencia, bienestar psicológico y salud percibida del personal militar” buscaron determinar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés utilizando una metodología correlacional aplicada no experimental y transversal con personas de la ciudad de Taoyuan, China y haciendo uso de dos cuestionarios para recopilar datos; encontraron un coeficiente de correlación de 0.60 con un nivel de significancia menor a 0.01 entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés, lo que les llevó a concluir que las personas más resilientes emplean una mayor cantidad de estrategias para enfrentar situaciones estresantes.

Con las investigaciones hasta aquí presentadas queda bien establecido que el afrontamiento al estrés está relacionado con la resiliencia, siendo así, dado que la pandemia del COVID-19 es considerada un evento pasado, los estudiantes han tenido

tiempo para reflexionar sobre sus experiencias. Esto permite una perspectiva retrospectiva más profunda y objetiva sobre cómo manejaron los desafíos que enfrentaron. Dado que existen investigaciones anteriores sobre este tema, el nuevo estudio sirve para contrastar y comparar los resultados en función del evento específico del COVID-19. Esto puede arrojar luz sobre cómo eventos extraordinarios impactan en las estrategias de afrontamiento y resiliencia en comparación con las circunstancias normales.

### ***3.5.2. Antecedentes nacionales***

Aguirre (2016) investigó en su tema "Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública Convenio de Trujillo" la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés. Su estudio correlacional, aplicado, no experimental y transversal contó con una muestra de 192 alumnos de 3ro, 4to y 5to de educación secundaria, y para recopilar datos se utilizaron dos cuestionarios; se descubrió coeficientes de correlación de Pearson significativos entre la resiliencia y diversas estrategias como la búsqueda de apoyo social (0.499,  $p < 0.01$ ), concentrarse en resolver el problema (0.549,  $p < 0.01$ ) y esforzarse y tener éxito (0.362,  $p < 0.01$ ), lo que le llevó a concluir que los adolescentes resilientes desarrollan estilos que les ayudan a enfrentar el estrés y resolver problemas de manera más eficiente.

Morales & Tovar (2016) investigaron el tema "Resiliencia y afrontamiento en un grupo de mujeres adolescentes de primer ciclo en tres universidades de Lima Metropolitana" buscando establecer la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés; para ello, emplearon un enfoque correlacional, aplicado, no experimental y transversal con una muestra de 150 alumnas entre los 17 y 18 años, utilizando dos cuestionarios para recopilar datos; los hallazgos revelaron un coeficiente

de correlación de 0.478 ( $p < 0.001$ ) entre la resiliencia y la estrategia de concentrarse en resolver un problema, y de -0.349 ( $p < 0.001$ ) entre la resiliencia y la falta de afrontamiento, concluyendo que aquellas madres jóvenes resilientes desarrollaron estrategias para centrarse en la resolución de problemas.

Huanay (2019) investigó el tema "Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano" con el objetivo de establecer la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés; usando un enfoque correlacional, aplicado, no experimental y transversal con una muestra de 137 soldados y recopilando datos a través de dos cuestionarios; los hallazgos demostraron, según la prueba estadística chi-cuadrado, una correlación significativa entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés con un nivel de significancia de 0.000, concluyendo que las personas resilientes tienen estrategias positivas para enfrentar el estrés.

Ramos & Yucra (2019) investigaron el tema "Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en madres con hijos con discapacidad de tres asociaciones, Arequipa 2018" y examinaron la asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés usando un enfoque correlacional, aplicado, no experimental y transversal con una muestra de 47 madres de familia y recopilando datos a través de dos cuestionarios; los hallazgos, basados en el resultado estadístico chi-cuadrado, indicaron una independencia entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés con un valor de 16.376 y un nivel de significancia asintótica de 0.003, concluyendo que la situación de discapacidad en los hijos ha llevado a que la mayoría de estas madres se vuelvan resilientes buscando formas de enfrentar el estrés y transformando su situación adversa en positiva.

Chuquillanqui & Villanes (2020) investigaron el tema “Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de trabajo social de una universidad estatal de Huancayo-2019” con el objeto de examinar la relación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés, usaron un enfoque metodológico correlacional, aplicado, no experimental y transversal con una muestra de 180 estudiantes y la recopilación de datos mediante dos cuestionarios; los hallazgos, basados en el estadístico chi-cuadrado, revelaron una significativa independencia entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento, tanto orientado al problema con un valor de 124.639 como orientado en la emoción con un valor de 32.589, ambos con un nivel de significancia estadística de 0.000, lo que los llevó a concluir que los estudiantes resilientes han desarrollado estrategias para enfrentar problemas ya sea centrando su atención en el problema o gestionando sus emociones.

Los estudios realizados a nivel nacional brindan claridad sobre la asociación entre las variables centrales abordadas en este trabajo. Mientras que hay investigaciones anteriores sobre la asociación entre resiliencia y estilos de afrontamiento, este estudio se centra específicamente en el contexto de la pandemia del COVID-19 y en la realidad de una escuela específica. Las circunstancias únicas y desafiantes de esta crisis global pueden haber influido de manera diferente en los estudiantes de secundaria en comparación con otros momentos. El uso de una muestra probabilística de 220 alumnos de secundaria asegura una representación más precisa y confiable de la población estudiantil vinculadas con este tema, lo que puede ofrecer resultados más generalizables. Además, la evidencia de la asociación comprobada en anteriores investigaciones no garantiza que esa misma asociación se aplique en la institución educativa pública de Ñaña de que se aborda.

#### 4. Definiciones conceptuales y operacionales de las variables

**Tabla 1**

*Operacionalización de variables*

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicador	Escala medición	Escala de evaluación
<b>Resiliencia</b>	De acuerdo a Wagnild y Young (1993) es un atributo de la personalidad que actúa como moderador del impacto negativo del estrés y que promueve la adaptación. Es decir, la resiliencia implica vigor o fibra emocional y describe a aquellos individuos que demuestran ser valientes y que se adaptan a los infortunios que se les presentan a lo largo de sus vidas (como se citó en Shae & Nagesh, 2019).	Se evalúa en base a la escala de resiliencia de Wagnild y Young, en base a las dimensiones: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia.	Satisfacción personal	Satisfacción con la vida	Ordinal	Bajo (25-75 puntos), Regular (76-126 puntos), Alto (127-175 puntos)
			Ecuanimidad	Actitud frente a las situaciones		
<b>Estilos de afrontamiento del estrés</b>	Pueden entenderse como una competencia psicosocial la cual incluye diversas estrategias conductuales y cognitivas empleadas para afrontar las demandas de la vida	Se evalúa mediante la escala de afrontamiento para adolescentes elaborada por Frydenberg y Lewis en base a las dimensiones:	Confianza en sí mismo	Amigo de sí mismo	Ordinal	Bajo (80-187 puntos) Regular, (188-294 puntos) Alto
			Perseverancia	Independencia		
			Buscar apoyo social	Análisis de una situación		
			Concentrarse en resolver problemas	Confianza en sí mismo		
			Esforzarse en tener éxito	Manejo de las situaciones		
			Preocuparse	Realización de los planes		
				Interés por las cosas		
				Compartir problemas con otros		
				Buscar apoyo		
				Acción de analizar y resolver problemas		
				Conductas de compromiso, ambición y dedicación		
				Temor a la felicidad futura		

(Uribe et al., 2018, p. 441).	buscar apoyo social, concentrarse en resolver problemas, esforzarse en tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacer ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física.	Invertir en amigos íntimos Buscar pertenencia Hacer ilusiones Falta de afrontamiento Reducción de la tensión Acción social Ignorar el problema Autoinculparse Reservarlo para sí Buscar apoyo espiritual Fijarse en lo positivo Buscar ayuda profesional Buscar diversiones relajantes Distracción física	Compromiso en relaciones personales Interés por las relaciones Esperanza Expectativa positiva Incapacidad para afrontar un problema Síntomas psicossomáticos Intentar sentirse mejor Relajarse Dar a conocer el problema Buscar ayuda en otros Esfuerzo por negar el problema Sentirse responsable de sus problemas Huir emocionalmente de los demás Creencia de un ser superior Rezar Visión optimista Conseguir opinión de profesionales Actividades de ocio Dedicación al deporte	(295-400 puntos)
-------------------------------	---	--	--	------------------

## **5. Hipótesis**

### **5.1 Hipótesis general**

Hi: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la resiliencia con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña-Lurigancho Chosica 2022.

### **5.2. Hipótesis específicas**

H1: Los niveles de resiliencia en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña-Lurigancho Chosica 2022, fueron bajos.

H2: Los niveles de los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022, fueron bajos.

H3: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión satisfacción personal con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

H4: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión ecuanimidad con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

H5: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión sentirse bien solo se vincula significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

H6: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión confianza en sí mismo con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

H7: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión perseverancia con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

## METODOLOGÍA

### 2. Diseño del estudio

El enfoque de la investigación fue cuantitativo, el mismo que, es definido por Hernandez et al. (2014) como aquel que caracteriza a los estudios que tienen carácter secuencial y probatorio, de esa manera, la investigación parte de la observación de un determinado fenómeno, a partir de lo cual se plantea una problemática y una hipótesis de investigación, continuando con un proceso que incluye el uso del análisis estadístico, lo cual determina la aceptación o no de la hipótesis establecida, y finalmente el establecimiento de conclusiones (p. 4).

Es así que, la presente investigación siguiendo el enfoque cuantitativo, parte de una problemática detectada en la institución educativa pública ubicada en Ñaña, Lurigancho, Chosica en torno a las variables resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés, a partir de lo cual se siguieron un conjunto de pasos que derivarán en la medición estadística a través del programa SPSS en su versión 25, el cual el autor dispone de la licencia para su uso mediante ello se probó la hipótesis “Existe una asociación estadísticamente significativa entre la resiliencia con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022”.

La investigación es de tipo aplicada, el cual, según el planteamiento de Pimienta et al. (2012), orienta a aquellas investigaciones que tienen como fin hacer uso del conocimiento científico existente para abordar el estudio de una determinada problemática, con lo cual se logre nuevo conocimiento que sirva para ser aplicado en la resolución de dicha problemática y tener una contribución positiva en algún campo de la sociedad (p. 9). Es así que, al corresponderse con este tipo, la presente investigación

abordó las variables resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés, con la finalidad de contribuir a la mejora de la problemática observada en torno a las mismas en una institución educativa pública ubicada en Ñaña, Lurigancho, Chosica. Para ello fue necesario conocer el diagnóstico de las variables e identificar los ítems que resultaban con un menor desempeño, para que, con base en ello, se establezcan recomendaciones de mejora. El estudio permitió identificar y comprender mejor las respuestas al estrés en la institución educativa. Se busca brindar recomendaciones con base en un diagnóstico de las variables, las cuales podrán ser aplicadas por las autoridades de la institución educativa en mención, para que los alumnos enfrenten situaciones similares a la pandemia de manera que se preserve o reduzca el impacto en su salud emocional.

El nivel es relacional, este nivel, de acuerdo Palella & Martins (2012), se emplea en aquellos estudios que buscan determinar la asociación entre dos o más variables y sus categorías, de modo tal que, conociendo el comportamiento de una de ellas se puede inferir el comportamiento de la otra (p. 94). De esta manera, el estudio realizado sigue el nivel relacional ya que, estuvo orientado a determinar la asociación de la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

Por otro lado, el diseño es no experimental y de corte transversal. Siendo el diseño no experimental definido por Díaz (2009) como aquel en el cual las investigaciones no pueden manipular, ni de la manera más mínima, ninguna de las variables en estudio, por tanto, los datos son recogidos de manera natural tal y como se presentan en su entorno (p. 121). Mientras que, los diseños de corte transversal, según Morán y Alvarado (2010), son aquellos en los que la recolección de información se realizará en un único momento determinado (p. 45). De esa manera, en esta investigación no se realizó una manipulación

de ninguna de las variables resiliencia y estrategias de afrontamiento, y los datos fueron recolectados una única vez, durante el periodo agosto - diciembre 2022.

### 3. Población y muestra

#### 2.1. Descripción de la población

En el presente estudio la población es la totalidad de estudiantes de un colegio público ubicado Ñaña, Lurigancho, Chosica, siendo un total de 514 alumnos de 1ro a 5to de secundaria. A continuación, se presenta el detalle sociodemográfico de la población brindado por la institución educativa.

**Tabla 2**  
*Análisis sociodemográfico los estudiantes.*

Datos sociodemográficos		Cantidad
Grado que cursa	1 ero	105
	2 do	102
	3 ero	105
	4 to	105
	5 to	97
Género	Masculino	244
	Femenino	270
Total		514

Como se puede apreciar en la tabla anterior de acuerdo a los datos proporcionados por la institución educativa que 105 de los estudiantes pertenecen a primero de secundaria, 102 a segundo de secundaria, 105 a tercero, 105 a cuarto y 97 a quinto de secundaria. En cuanto al género 270 estudiantes son de género femenino y 244 son del género masculino.

#### 2.2. Descripción de la muestra y el método de muestreo

La muestra de la presente investigación estuvo conformada por 220 adolescentes de un colegio público ubicado en Ñaña, Lurigancho, Chosica.

En tanto que, el muestreo que se utilizó fue uno probabilístico correspondiente al aleatorio simple, en el cual la muestra es seleccionada al azar como si fuese una lotería, es decir, todos los integrantes de la población tuvieron las mismas posibilidades de conformar la muestra. Para la selección de la muestra, se empleó la siguiente fórmula, en la misma se consideró un 95,5% de confianza y un 5% de margen de error.

**Tabla 3**  
*Análisis sociodemográfico los estudiantes.*

Datos sociodemográficos		Cantidad
Grado que cursa	1 ero	45
	2 do	42
	3 ero	45
	4 to	45
	5 to	43
Género	Masculino	97
	Femenino	123
Total		220

$$n = \frac{Z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{E^2(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

Donde:

$n$ : Tamaño de la muestra

$Z$ : Nivel de confianza

$p$ : Probabilidad de aciertos o éxito

$q$ : Probabilidad de desaciertos o fracaso

$N$ : Tamaño de la población

$E$ : Nivel de precisión para generalizar los resultados

Para la muestra se tiene los siguientes datos:

$Z$ : 1,96

$p$ : 0,5

$q$ : 0,5

$N : 514$

$E : 0,05$

$$n = \frac{3.8416 * 0.25 * 514}{0.0025 * 549 + 0.9604}$$

$$n = \frac{528.22}{2.33} = 220$$

### 2.3. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- i. Adolescentes que tienen la autorización de sus padres para ser parte del estudio.
- ii. Adolescentes que cumplan con las medidas de bioseguridad cuando sean aplicados los instrumentos.
- iii. Adolescentes que aceptan su participación

Criterios de exclusión:

- i. Adolescentes que no asisten el día de la encuesta.
- ii. Adolescentes que por motivos de salud no puedan llenar los cuestionarios.
- iii. Adolescentes que dejen incompletas sus respuestas en el cuestionario.

## 4. Instrumentos

Se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos. Dicha técnica brinda información de una manera rápida y sencilla mediante la formulación de preguntas a una muestra específica, de esta manera, la encuesta resulta primordial ya que ayuda a lograr los objetivos del estudio como determinar la asociación de la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

Asimismo, se empleó el cuestionario como instrumento de recolección de información, el cual está constituido por un conjunto de preguntas que se realizan según la variable que se desea medir. De este modo, el cuestionario posibilita estandarizar el proceso de recolección de datos. En este sentido, se consideraron los cuestionarios estandarizados: Escala de resiliencia de Wagnild y Young y estilos de afrontamiento para adolescentes (ACS Lima) de Frydenberg y Lewis (1993), para evaluar las variables resiliencia y estilos de afrontamiento del estrés, los cuales se describen a continuación:

### **Ficha técnica de la variable 1**

Nombre del instrumento: Escala de resiliencia

Autor: Wagnild y Young

Año: 1995

Población objetivo: estudiantes

Administración: individual

Tiempo de aplicación: 15-25 minutos

Validez: medida de adecuación de Kaiser-Meyer-Olkin y el test de esfericidad de Barlett

Confiabilidad: Alpha de Cronbach

Escala de resiliencia de Wagnild y Young, este cuestionario evalúa la variable resiliencia mediante cinco dimensiones: satisfacción personal, ecuanimidad, sentirse bien solo, confianza en sí mismo y perseverancia, analizadas en 25 ítems, con alternativas de respuesta con una escala tipo likert de 7 puntos, donde 1 significa nunca y 7 siempre.

- i. Este instrumento originalmente lleva por nombre Escala resiliencia de Wagnild y Young desarrollado en el año 1993 y ha sido adaptado a la realidad peruana por Castilla et al. (2013); por otra parte, la forma de aplicación puede ser individual o colectiva aproximado de 15 a 25 minutos.
- ii. Referente a las propiedades psicométricas del instrumento a nivel nacional, Castilla et al. (2013) aplicaron un análisis a través de la correlación ítem-test con la prueba de Pearson, en la cual no se eliminó ningún ítem y las correlaciones fueron estadísticamente significativas y superiores a 0,20. Así mismo la confiabilidad por consistencia interna fue analizada mediante el coeficiente de Alpha de Cronbach, en donde todos los valores resultaron significativos en un rango desde ,900 a ,907 y la escala total presento un valor igual a ,905; de igual forma se respalda la alta confiabilidad del instrumento con el coeficiente de mitades de Spearman –Brown con un  $r=0,848$ ,
- iii. Finalmente, la validez de constructo fue realizada mediante el análisis factorial exploratorio a través de la medida de adecuación de Kaiser-Meyer-Olkin y el test de esfericidad de Barlett, en los mismos se identificaron cuatro componentes con valores Eigen que varían de 1.244 a 7.69.
- iv. Los niveles para evaluar la resiliencia se determinaron en tres: bajo, regular y alto. Donde se dividieron en tres partes proporcionales los puntajes obtenidos a partir de la suma de los ítems del instrumento. De manera que

el nivel bajo corresponde a aquellos con un puntaje en el rango de 25 a 75 puntos, el regular de 76 a 126 puntos, y el nivel alto de 127 a 175 puntos.

### **Ficha técnica de la variable 2**

Nombre del instrumento: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Autor: Frydenberg y Lewis (1993), adaptado por Canessa (2022), y después por Orihuela (2018)

Año: 2018

Población objetivo: estudiantes

Administración: individual

Tiempo de aplicación: 30-45 minutos

Validez: correlaciones Análisis factorial

Confiabilidad: hallado por Alfa de Cronbach.

Escala de afrontamiento para adolescente, fue creada por Frydenberg y Lewis (1993), sin embargo, fue adaptado a la realidad peruana por Orihuela (2018), quien evalúa la manera en que el adolescente entre 12 y 18 afrontan sus problemas, este instrumento está compuesto por dieciocho dimensiones que se evalúan en 80 preguntas en una escala tipo Likert de cinco puntos, donde A=Nunca lo hago hasta E=lo hago con mucha frecuencia. El tiempo de aplicación de este instrumento es de 30 a 45 minutos aproximadamente y puede aplicarse de manera grupal o individual.

Este instrumento fue creado originalmente por Frydenberg y Lewis en el 1994 con el nombre de *Adolescent Coping Scales (ACS)*, para ser

empleado en adolescentes con edades de 15 hasta 18 años con aplicación individual.

La confiabilidad del cuestionario fue medida por Alfa de Cronbach, según el cual su consistencia interna reflejó valores que oscilaban entre 0.52 a 0.84, esto es según lo identificado por (Canessa, 2002).

En cuanto a las propiedades psicométricas peruanas realizadas por Orihuela (2018) se analizó la validez de constructo mediante el análisis factorial de la adaptación, donde el 67,6% de la varianza total de la variable fue explicada por sus dimensiones, lo que significa que capturan una gran parte de la información contenida en las respuestas al cuestionario.

Los niveles para evaluar los estilos de afrontamiento de estrés se evaluaron en tres: bajo, regular y alto. Donde se dividieron en tres partes proporcionales los puntajes obtenidos a partir de la suma de los ítems del instrumento. De manera que el nivel bajo corresponde a aquellos con un puntaje en el rango de 80 a 187 puntos, el regular de 188 a 294 puntos, y el nivel alto de 295 a 400 puntos.

## **5. Métodos y procedimientos de recolección de datos**

La recolección de datos implicó el desarrollo de una serie de etapas que se describen a continuación (i) previo permiso de la institución educativa y en cumplimiento de los protocolos de bioseguridad, en las reuniones mensuales que llevan a cabo con los padres se tomó la oportunidad para brindar información clara y objetivos del proyecto de investigación y solicitar el permiso de los padres de familia de los alumnos para ser parte del estudio. Ello fue realizado de manera presencial donde se leyó y entregó, de manera física, el consentimiento informado para que los padres firmen. (ii) durante las horas de

tutoría se brindó información clara sobre el estudio de investigación a los alumnos participantes de forma presencial. (ii) se solicitó la firma del asentimiento de todos los participantes que hayan aceptado formar parte del estudio, (iii) se brindaron las indicaciones a los estudiantes de cómo llenar o responder las encuestas (iv) se proporcionaron las encuestas para que estas sean llenadas (v) se verificó que todas hayan sido llenadas y se excluyeron aquellas encuestas que tuvieron algún dato erróneo o vacío, (vi) se creó la base de datos en Excel para el análisis descriptivo de las variables, (vii) se trasladó la base de datos al programa estadístico SPSS para el análisis de asociación entre las variables.

#### **4. Técnicas de análisis de datos**

El análisis de los datos se llevó a cabo en tres etapas. Primero, con la información obtenida de la aplicación de los instrumentos, se creó una base de datos en Microsoft Excel para luego ser trasladado al software estadístico SPSS donde cada variable fue codificada. Segundo, se realizó el análisis descriptivo de las variables, analizando las medidas de tendencia central (media, mediana, moda) para conocer en qué situación se encuentran las variables abordadas por cada pregunta de los cuestionarios, de modo que se pueda brindar recomendaciones más acertadas respecto a los ítems que presentaron menores puntajes y con ello interpretar de mejor manera las tablas de frecuencias por variable. En esta línea, los resultados principales fueron presentados en tablas de frecuencia absoluta y descriptiva. Por último, se empleó la prueba de asociación correspondiente (Pearson o Rho de Spearman) para evaluar la asociación entre las variables de estudio, para poder contrastar cada una de las hipótesis formuladas.

## 5. Consideraciones éticas

Una de las consideraciones éticas es sobre que se brindó seguridad a los participantes, de acuerdo con la ley de protección de datos personales. Dado, que la información brindada solo se empleó para exclusivamente los fines de la presente investigación.

Se siguió lo recomendado en el informe Belmont, por la Comisión nacional para la protección de las personas sujetas a investigación biomédica y del comportamiento (1976), donde se destacan dos principios éticos.

- i. Respeto a la autonomía de cada persona, en este sentido se respetará su derecho de participar dentro del estudio o de abandonarlo en cualquier momento si así lo desean los participantes
- ii. Trato por igual a los individuos que son parte de la investigación.
- iii. Principio de beneficencia, siguiendo este principio los resultados serán brindados a la institución para que así se tomen todas las medidas correctivas y de apoyo a los estudiantes y padres de familia, además se generaran recomendaciones y sugerencias de mejora.
- iv. Se precisa que se hizo entrega de material informativo tal como el tríptico de estrategias de afronte al estrés en contexto covid-19 dirigido a los participantes adolescentes.
- v. Se realizó un taller grupal con todos los adolescentes participantes con la temática de la resiliencia.

## RESULTADOS

Tras la aplicación de los instrumentos destinados a la recogida de información, se procedió a efectuar el tratamiento estadístico tanto descriptivo como inferencial de los datos, contemplando los objetivos previamente enunciados. En ese sentido, se principia exponiendo los resultados relativos a los niveles de cada una de las variables: resiliencia y estilos de afrontamiento.

**Objetivo general.** Determinar la asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

Dado que el procesamiento estadístico-inferencial demanda de averiguar que la distribución de los datos cumpla con el criterio de la distribución normal, se prosiguió con el uso de la prueba Kolmogórov-Smirnov (K-S), en tanto que el tamaño muestral supera los 50 participantes. Así, los hallazgos se presentan a continuación:

**Tabla 4**

*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Resiliencia	.116	220	.000
Estilos de afrontamiento	.199	220	.000

En la tabla 4, se aprecia que ambas variables: resiliencia y estilos de afrontamiento poseen datos cuya distribución no se ajusta a la normalidad ( $p < .05$ ); por consiguiente, se estima que la prueba de asociación idónea a utilizar es la no paramétrica, rho de Spearman en favor de la consecución de los objetivos restantes.

**Tabla 5***Asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés*

		Resiliencia	Estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Resiliencia	1.000	.346**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	220	220
Estilos de afrontamiento	Coeficiente	.346**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	220	220

\*\* . La asociación es significativa en el nivel 0.01 (2 colas).

En la tabla 5, se detecta que la resiliencia se asoció positiva y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés en el panorama dado por la Covid-19 ( $\rho=.346$ ,  $p=.000$ ). En ese sentido, fue viable inferir que, en tanto los adolescentes efectúen más comportamientos que contribuyan a la resolución de sus adversidades; los estilos de afrontamiento serán más efectivos en los alumnos de una institución educativa pública situada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022. De esta manera, se procedió a validar la hipótesis general.

En el contexto pasado de la pandemia, la resiliencia emerge como un factor vital en el afrontamiento del estrés en adolescentes. Los resultados indican que aquellos con mayor resiliencia, es decir, con una capacidad intrínseca para adaptarse y superar adversidades, emplearon estilos de afrontamiento más efectivos. Esta fibra emocional y valentía les permitió enfrentar los desafíos de la Covid-19, mitigando el impacto negativo y promoviendo una adaptación saludable.

**Objetivo específico 1:** Identificar la frecuencia por niveles de resiliencia en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

**Tabla 6***Nivel de resiliencia*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	123	55.9%
Regular	66	30.0%
Alto	31	14.1%
Total	220	100%

Como se visualiza en la tabla 6, la resiliencia en los adolescentes encuestados se sitúa predominantemente en el nivel bajo, de conformidad con lo expuesto por el 55.9% de los estudiantes de una institución educativa pública localizada en Ñaña- Lurigancho, Chosica en el año 2022; mientras que el 30% posee un nivel regular. El hallazgo podría responder a que a que los adolescentes no han aprendido comportamientos eficaces en su repertorio conductual que les permitan identificar y resolver oportunamente los problemas que encaren en su vida cotidiana.

**Objetivo específico 2:** Identificar la frecuencia por niveles según los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

**Tabla 7***Nivel de estilos de afrontamiento*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	134	60.9%
Regular	84	38.2%
Alto	2	0.9%
Total	220	100%

Como se observa en la tabla 7, existe un nivel principalmente bajo de los estilos de afrontamiento, a juzgar por la percepción del 60.9% de los adolescentes consultados que asisten de una institución educativa pública situada en Ñaña- Lurigancho, Chosica en el año 2022; mientras que, de acuerdo con el 38.2%, su nivel de los estilos de afrontamiento sería regular. En ese sentido, el resultado obedecería a que los alumnos no cuentan con las habilidades necesarias para abordar sus dificultades de una forma asertiva y efectiva.

### **Dimensiones de estilos de afrontamiento al estrés**

**Tabla 8**

*Buscar apoyo social*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	146	66.4%
Regular	68	30.9%
Alto	6	2.7%
Total	220	100%

A partir de lo presentado en la tabla 8, se obtuvo que el 66.4% de los adolescentes presentaron una baja disposición a buscar apoyo social, esto se reflejó con mayor frecuencia durante la pandemia, donde tendieron a aislarse y a recluirse cuando enfrentaron situaciones estresantes, prefiriendo evitar solucionar los problemas por sí mismos, pero tampoco buscaron ayuda de otros, esto también mostró no querer compartir sus preocupaciones sobre los problemas que ellos tenían. De otro lado, un 30.9% presentaron un nivel regular, y solo el 2.7% presentó una alta disposición de buscar ayuda.

**Tabla 9***Concentrarse en resolver problemas*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	125	56.8%
Regular	76	34.5%
Alto	19	8.6%
Total	220	100%

En torno a la tabla 9, se tiene que el 56.8% de los adolescentes de una institución mostraron una baja disposición a concentrarse en resolver problemas, esto se ha reflejado porque los estudiantes buscan evitar enfrentar situaciones estresantes o desafiantes en lugar de buscar soluciones para superarlas, así como tener dificultades para planificar y organizar su tiempo para enfrentar eventos estresantes y tomar decisiones. Por otro lado, un 34.5% presentó una regular disposición y solo el 8.6% presentó una alta disposición a concentrarse.

**Tabla 10***Esforzarse en tener éxito*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	125	56.8%
Regular	66	30.0%
Alto	29	13.2%
Total	220	100%

Conforme lo visto en la tabla 10, se tiene que el 56.8% de los adolescentes contó con una baja disposición a esforzarse en tener éxito, dado que, los estudiantes han generado una baja dedicación y compromiso a realizar y cumplir con sus actividades,

sobre todo los académicos, y también pueden estar generando procrastinación, al posponer las tareas y actividades que les exigen un esfuerzo mayor, lo que puede generar estrés a medida que se acerca el plazo para completarlas. Por otro lado, el 30% presentaron una disposición regular, y solo el 13.2% presentaron una alta disposición a esforzarse.

**Tabla 11**

*Preocuparse*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	125	56.8%
Regular	69	31.4%
Alto	26	11.8%
Total	220	100%

Conforme con la tabla 11, se tiene que el 56.8% presentan una baja disposición a preocuparse, esto reflejándose en una actitud desmotivada hacia sus tareas escolares y actividades extracurriculares, lo que puede llevar a una disminución en su rendimiento académico, así como experimentar emociones negativas como la ansiedad, la depresión o la falta de autoestima, lo que puede afectar su capacidad para lidiar con el estrés y las demandas de la vida cotidiana. Por otro lado, el 31.4% presentaron una regular disposición, mientras que el 11.8% si se preocupan por aspectos que pueden lidiar como adolescentes.

**Tabla 12**

*Invertir en amigos íntimos*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	150	68.2%

Regular	62	28.2%
Alto	8	3.6%
Total	220	100%

Conforme con la tabla 12, se presenta que el 68.2% de los adolescentes mostraron una baja disposición para invertir en sus amigos íntimos, es decir, los estudiantes tienden a ser más individualistas y centradas en sí mismas. Pueden tener dificultades para establecer relaciones cercanas y duraderas con otros y pueden carecer de habilidades sociales que les permitan interactuar de manera efectiva con sus compañeros. Por otro lado, el 28.2% de los adolescentes mostraron una regular disposición, y solo el 3.6% presentaron un alto nivel de disposición en invertir en sus amigos íntimos.

**Tabla 13**

*Buscar pertenencia*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	135	61.4%
Regular	69	31.4%
Alto	16	7.3%
Total	220	100%

De acuerdo con la tabla 13, se evidencia que el 61.4% de los estudiantes presentaron una baja disposición en buscar pertenencia, es decir, los adolescentes de la institución educativa tienden a ser más reservadas y retraídas. Pueden tener dificultades para integrarse en grupos y para sentirse cómodos en situaciones sociales. También pueden experimentar ansiedad o temor al ser juzgados o rechazados por otros, lo que puede limitar su capacidad para establecer relaciones significativas. Por otro lado, el

31.4% presentaron un nivel regular y solo el 7.3% presentó una alta disposición de buscar pertenencia.

**Tabla 14**

*Hacer ilusiones*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	135	61.4%
Regular	74	33.6%
Alto	11	5.0%
Total	220	100%

Conforme se presenta en la tabla 14, alrededor del 61.4% de los estudiantes de los cinco grados presentaron una baja disposición para hacerse ilusiones, se refleja en que estos adolescentes tienen un menor grado de motivación para enfrentar los desafíos y perseguir metas a largo plazo. Pueden tener dificultades para mantener la motivación y el entusiasmo necesarios para persistir en situaciones difíciles, además de mostrar signos de desesperanza o desesperación, ya que la falta de la capacidad para hacerse ilusiones puede llevar a una sensación de impotencia o indefensión. Por otro lado, un 33.6% presentaron una regular disposición y el 5% mostró una alta disposición.

**Tabla 15**

*Falta de afrontamiento*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	152	69.1%
Regular	63	28.6%
Alto	5	2.3%
Total	220	100%

Conforme con la tabla 15, se tiene que el 69.1% presentan una baja disposición a afrontar o la falta de afrontamiento, esto se refleja a partir de presentar dificultades para manejar el estrés y las situaciones desafiantes. Suelen experimentar emociones negativas como ansiedad, frustración, tristeza o enojo, y tienen dificultades para controlar estas emociones y encontrar soluciones efectivas a los problemas. En esa línea, se tiene que el 28.6% presentaron un nivel regular, y solo el 2.3% presentaron mayor disposición a afrontar los problemas.

**Tabla 16**

*Reducción de la tensión*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	185	84.1%
Regular	35	15.9%
Alto	0	0.0%
Total	220	100%

Tal y como se muestra en la tabla 16, el 84.1% de los adolescentes presentaron una baja disposición a reducir la tensión, en donde se presentan características donde los estudiantes muestran dificultades para relajarse y encontrar formas efectivas de reducir el estrés. Pueden experimentar ansiedad y preocupación, y tienen dificultades para encontrar formas efectivas de liberar la tensión y la presión acumuladas. Asimismo, el 15.9% mostraron una disposición regular para reducir la tensión.

**Tabla 17**

*Acción social*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	183	83.2%

Regular	36	16.4%
Alto	1	0.5%
Total	220	100%

De acuerdo con la tabla 17, el 83.2% de los estudiantes presentaron una baja disposición a la acción social, dado que suelen sentirse incómodos o ansiosos en situaciones sociales, lo que les hace evitarlas, así como ser reservados y retraídos en situaciones sociales, lo que puede ser malinterpretado como una falta de interés en interactuar con otros. Por otro lado, el 16.4% mostraron una regular disposición, mientras que solo el 0.5% de los adolescentes mostraron una alta disposición a la acción social.

**Tabla 18**

*Ignorar el problema*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	155	70.5%
Regular	59	26.8%
Alto	6	2.7%
Total	220	100%

De acuerdo con lo mostrado en la tabla 18, se evidencia que alrededor del 70.5% de los estudiantes de la institución mostraron más propensos a ignorar los problemas, reflejándose en tener dificultades para manejar las emociones negativas, lo que los lleva a evitar enfrentar eventos que generen estrés, por lo que tienen a generar una actitud de ‘negación’ frente a los problemas suscitados, más aún a raíz de la pandemia. Asimismo, el 26.8% presentaron una disposición regular a ignorar el problema, y solo el 2.7% tienen una disposición a enfrentar el problema.

**Tabla 19***Autoinculparse*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	141	64.1%
Regular	51	23.2%
Alto	28	12.7%
Total	220	100%

Conforme con la tabla 19, alrededor del 64.1% de los estudiantes presentaron una actitud a inculparse, reflejándose a que los adolescentes se sobren exigen y tienen una alta expectativa sobre sí mismos, lo que los lleva a asumir la responsabilidad de los problemas y el estrés que experimentan, también, carecen de un sistema de apoyo social que les ayude a afrontar el estrés, lo que los lleva a asumir la responsabilidad personal de sus problemas. Por otro lado, el 23.2% presentaron una regular actitud, mientras que solo el 12.7% tienen una mayor actitud, por lo que no buscan autoinculparse.

**Tabla 20***Reservarlo para sí*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	140	63.6%
Regular	50	22.7%
Alto	30	13.6%
Total	220	100%

Conforme con la tabla 20, alrededor de 63.6% de los adolescentes de una institución educativa mostraron una actitud a reservarse sus propios problemas, donde suele presentarse situaciones en donde tienden a temer ser rechazados si comparten sus

problemas con los demás, lo que los lleva a evitar buscar ayuda, así como mostrar dificultades para expresar sus pensamientos y sentimientos de manera clara y efectiva, lo que los lleva a reservarse los problemas para sí mismos. Por otro lado, el 22.7% de estudiantes presentaron una actitud regular, y el 13.6% una mayor actitud a confiar en los demás.

**Tabla 21**

*Buscar apoyo espiritual*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	151	68.6%
Regular	53	24.1%
Alto	16	7.3%
Total	220	100%

Conforme con la tabla 21, se estableció que el 68.6% de los estudiantes de la institución presentaron una baja actitud a buscar apoyo espiritual, esto se refleja con frecuencia porque se marca una tendencia a minimizar el estrés o a negar su existencia, lo que puede impedir que busquen apoyo en general, incluyendo el apoyo espiritual. Asimismo, rehúyen a este tipo de apoyo porque consideran que a lo largo de su vida no han sentido que un ser ‘superior’ se haya manifestado en beneficio del estudiante. Por otro lado, el 24.1% presentó una actitud regular, y solo el 7.3% si cuenta con una actitud orientada a buscar apoyo espiritual.

**Tabla 22**

*Fijarse en lo positivo*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	131	59.5%

Regular	65	29.5%
Alto	24	10.9%
Total	220	100%

De acuerdo con la tabla 22, se obtuvo que alrededor de 59.5% de los estudiantes mostraron una baja predisposición a fijarse en lo positivo, indica que la mayoría de los adolescentes están generando la costumbre de no enfocarse en las cosas buenas que suceden en su vida, lo cual se acrecentó con la pandemia, lo que afectó negativamente su bienestar emocional, por lo que tiene la tendencia a prestar más atención a los aspectos negativos de una situación y a ignorar los positivos. Por otro lado, el 29.5% presenta una disposición regular, y el 10.9% una alta predisposición a fijarse en lo positivo.

**Tabla 23**

*Buscar ayuda profesional*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	170	77.3%
Regular	41	18.6%
Alto	9	4.1%
Total	220	100%

Tal y como se presenta en la tabla 23, alrededor del 77.3% de los estudiantes participantes mostraron una baja disposición a buscar ayuda profesional, dado que los adolescentes generan una tendencia a minimizar o negar la existencia del estrés o de otros problemas emocionales, lo que puede impedir que busquen ayuda en general, incluyendo la ayuda profesional. En esa misma línea se evidenció que el 18.6% de los estudiantes de la institución tuvieron una regular disposición y el 4.1% una alta disposición a buscar ayuda profesional.

**Tabla 24***Buscar diversiones relajantes*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	137	62.3%
Regular	60	27.3%
Alto	23	10.5%
Total	220	100%

De acuerdo con lo presentado en la tabla 24, el 62.3% de los adolescentes mostraron una baja actitud a buscar diversiones relajantes, dado que con frecuencia se evidencia la dificultad para desconectar de sus preocupaciones y problemas, lo que puede hacer que los estudiantes se sientan culpables o ansiosos cuando intentan realizar actividades de ocio, el cual se ha intensificado a partir del encierro decretado por el estado, reduciendo estas actividades. Asimismo, se tiene que el 27.3% mostraron tener una actitud regular a buscar diversiones relajantes, y solo el 10.5% mostró una mejor disposición.

**Tabla 25***Distracción física*

Nivel	Frecuencia	%
Bajo	147	66.8%
Regular	50	22.7%
Alto	23	10.5%
Total	220	100%

Conforme con la tabla 25, se evidencia que el 66.8% de los adolescentes participantes presentaron una baja actitud a realizar actividades de distracción física,

presentándose principalmente la falta de autoconfianza en sus habilidades físicas, lo que puede hacer que los estudiantes se sientan incómodos o inseguros al realizar actividades físicas, sumada a la desidia y la poca motivación para realizar deportes que terminan profundizando sus niveles de estrés. Por otro lado, el 22.7% presentó una actitud regular, y solo el 10.5% una alta actitud para distraerse con el deporte.

**Objetivo específico 3.** Identificar la asociación entre la dimensión satisfacción personal con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

**Tabla 26**

*Asociación entre la dimensión satisfacción personal y los estilos de afrontamiento al estrés*

			Satisfacción personal	Estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Satisfacción personal	Coeficiente	1.000	.328**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	220	220
	Estilos de afrontamiento	Coeficiente	.328**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	220	220

\*\* . La asociación es significativa en el nivel 0.01 (2 colas).

Como se identifica en la tabla 26, la satisfacción personal se asoció directa y significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés durante la crisis sanitaria dada por la Covid-19 ( $\rho=.328$ ,  $p=.000$ ). En consecuencia, a partir de ello se infiere que, en la medida de que se acreciente la satisfacción con los atributos personales, se optimiza la utilización de las modalidades de afrontamiento en adolescentes de una institución

educativa pública situada en Ñaña- Lurigancho, Chosica en el año 2022. Por tanto, se procedió a validar la hipótesis específica.

Los adolescentes que tienen un sentido fuerte de satisfacción personal y propósito en la vida parecen haber estado mejor preparados para afrontar el estrés de la pandemia pasada. Estos individuos pueden tener estrategias de afrontamiento más efectivas, lo que les permite manejar mejor las demandas y desafíos asociados con la crisis sanitaria.

**Objetivo específico 4.** Identificar la asociación entre la dimensión ecuanimidad con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

**Tabla 27**

*Asociación entre la dimensión ecuanimidad y los estilos de afrontamiento al estrés*

			Ecuanimidad	Estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Ecuanimidad	Coefficiente	1.000	.337**
		Sig. (bilateral)	.	.000
Rho de Spearman	Estilos de afrontamiento	N	220	220
		Coefficiente	.337**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	220	220

\*\* . La asociación es significativa en el nivel 0.01 (2 colas).

Como se reconoce en la tabla 27, la ecuanimidad se asoció positiva y significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en el panorama dado por la Covid-19 ( $\rho=.337$ ,  $p=.000$ ). Por consiguiente, de lo precedente se interpreta que mientras se incrementa el nivel de ecuanimidad en los individuos, aumenta la efectividad de los estilos de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública

localizada en Ñaña- Lurigancho, Chosica en el año 2022. Por ende, se logró validar la hipótesis específica.

El estudio revela que los adolescentes con ecuanimidad, es decir, aquellos que abordan la vida con un equilibrio y armonía, gestionaron mejor el estrés durante la Covid-19. Esta habilidad para mantener la calma ante adversidades, visualizar a largo plazo y mantener una buena autoestima refuerza su capacidad para afrontar situaciones estresantes. La ecuanimidad, por ende, se tradujo en estrategias efectivas de afrontamiento en contextos de la pandemia pasada.

**Objetivo específico 5.** Identificar la asociación entre la dimensión sentirse bien solo con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

**Tabla 28**

*Asociación entre la dimensión sentirse bien solo y los estilos de afrontamiento al estrés*

		Sentirse bien solo	Estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Sentirse bien solo	Coeficiente	1.000
		Sig. (bilateral)	.354**
		N	.000
Estilos de afrontamiento		Coeficiente	220
		Sig. (bilateral)	.354**
		N	.000
			220

\*\* . La asociación es significativa en el nivel 0.01 (2 colas).

En la tabla 28, se observa que el sentirse bien solo se asocia directa y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés que se tuvo en la pandemia por la Covid-19 ( $\rho=.354$ ,  $p=.000$ ). Por lo tanto, se consideró que, mientras más los adolescentes experimentan un agrado consigo mismos al estar solos, se promueve

la eficacia de las modalidades de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública situada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022. Por lo tanto, se procedió a validar la hipótesis específica.

El estudio sugiere que los adolescentes que valoraron la independencia y fueron capaces de sentirse bien solos manejaron el estrés de la pandemia pasada con mayor eficacia. Este bienestar en soledad refleja una resiliencia interior, permitiéndoles evaluar situaciones desde múltiples perspectivas y depender de sí mismos. En consecuencia, estos adolescentes usaron estrategias adaptativas para enfrentar los desafíos planteados por la Covid-19.

**Objetivo específico 6.** Identificar la asociación entre la dimensión confianza en sí mismo con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

**Tabla 29**

*Asociación entre la dimensión confianza en sí mismo y los estilos de afrontamiento al estrés*

			Confianza en sí mismo	Estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Confianza en sí mismo	Coeficiente	1.000	.343**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	220	220
Spearman	Estilos de afrontamiento	Coeficiente	.343**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	220	220

\*\* . La asociación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

En la tabla 29, se visualiza que la confianza en sí mismo se asoció positiva y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés durante el contexto

dado por la Covid-19 ( $\rho=.343$ ,  $p=.000$ ). Por ende, ello permite entender que, a mayor grado de autoconfianza, mayor es la efectividad de los estilos de afrontamiento en los estudiantes de una institución educativa pública localizada en Ñaña- Lurigancho Chosica en el año 2022. Por consiguiente, se prosiguió con la validación de la hipótesis específica.

El estudio revela que los adolescentes con mayor confianza en sí mismos enfrentaron el estrés de la pandemia pasada de manera más efectiva. Esta autoconfianza, derivada de sus experiencias previas y reconocimiento de sus capacidades, facilita una gestión adaptativa de situaciones estresantes. Estos jóvenes, al comprender sus habilidades y limitaciones, utilizaron estrategias resilientes, permitiéndoles navegar los desafíos de la Covid-19 con determinación y eficacia.

**Objetivo específico 7.** Identificar la asociación entre la dimensión perseverancia con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.

**Tabla 30**

*Asociación entre la dimensión perseverancia y los estilos de afrontamiento al estrés*

		Perseverancia	Estilos de afrontamiento
Rho de	Perseverancia	1.000	.334**
	Sig. (bilateral)	.	.000
Spearman	N	220	220
	Estilos de	.334**	1.000
	afrontamiento	.000	.
	N	220	220

\*\* . La asociación es significativa en el nivel 0.01 (2 colas).

En la tabla 30, se aprecia que la perseverancia se asocia directa y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés en el contexto de

pandemia pasada generada por la Covid-19 ( $\rho=.334$ ,  $p=.000$ ). De este modo, se considera que, en tanto los individuos actúen demostrando persistencia y continuidad en sus actividades; se auspicia la eficacia de las modalidades de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa pública situada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022. En consecuencia, se procedió a validar la hipótesis específica.

El estudio sugiere que en medio de la pandemia pasada, la perseverancia jugó un papel crucial en el afrontamiento eficaz del estrés en adolescentes. Aquellos que persistieron ante adversidades, manteniendo su interés y autodisciplina, enfrentaron mejor los desafíos del Covid-19. Esta persistencia, combinada con la habilidad para mantenerse enfocado y la determinación para alcanzar objetivos, reforzó estrategias de afrontamiento saludables y resilientes durante los tiempos inciertos.

## DISCUSIÓN

Conforme con el objetivo general, que se ha encontrado una asociación significativa entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento frente al estrés en el contexto de la pandemia pasada por Covid-19 en adolescentes de una institución educativa pública en Ñaña-Lurigancho Chosica 2022. Específicamente, se ha encontrado que a medida que los adolescentes realizan más comportamientos que contribuyen a la resolución de sus adversidades, los estilos de afrontamiento se vuelven más efectivos. Por lo tanto, la resiliencia se destacó como un elemento clave para manejar el estrés en estudiantes. Los datos muestran que los adolescentes con una resiliencia más elevada, entendida como la habilidad innata para ajustarse y vencer obstáculos, utilizaron métodos de afrontamiento con mejores resultados.

Estos resultados son consistentes con los hallazgos de Chuquillanqui y Villanes (2020), quienes encontraron una asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento del estrés orientados al problema y a la emoción en estudiantes de trabajo social de una universidad estatal de Huancayo. En su estudio, los estudiantes resilientes fueron capaces de generar estrategias para afrontar el problema y manejar sus emociones, lo que sugiere que la resiliencia es un componente importante del afrontamiento efectivo del estrés.

En este sentido, las teorías de la resiliencia proporcionan un marco conceptual para entender cómo ciertos adolescentes pueden desarrollar habilidades para afrontar situaciones estresantes y superar las consecuencias negativas de la exposición al riesgo. Las variables contextuales, sociales e individuales positivas que se interponen o interfieren en la trayectoria del desarrollo desde el riesgo hasta los problemas de salud

son los componentes promotores que ayudan a los adolescentes a superar las adversidades (Zimmerman, 2013).

Por otro lado, es importante destacar que la distinción entre los estilos de afrontamiento orientados al problema y a la emoción puede ser conceptualmente limitante, ya que muchas estrategias de afrontamiento pueden cumplir ambas funciones. Por lo tanto, se requiere una conceptualización más compleja para comprender cómo funciona el afrontamiento y cómo influye la resiliencia en su efectividad (Stanisławski, 2019).

En contraste con el primer objetivo específico se obtuvo que, que la mayoría de los adolescentes encuestados exhiben un nivel bajo de resiliencia, lo que sugiere que tienen dificultades para identificar y resolver problemas cotidianos de manera efectiva. Este hallazgo podría estar relacionado con la falta de comportamientos eficaces en su repertorio conductual que les permitan enfrentar situaciones estresantes y recuperarse rápidamente de ellas.

Esto se vincula con la investigación de Denovan & Macaskill (2016) muestra que hay una asociación positiva entre la resiliencia y la capacidad de los jóvenes para generar estilos positivos de afrontamiento ante situaciones estresantes. En particular, se observó una asociación significativa entre la resiliencia y la búsqueda de actividades relajantes y distracciones físicas. Esto sugiere que los adolescentes con un mayor nivel de resiliencia podrían tener un repertorio más amplio de estrategias de afrontamiento efectivas para lidiar con el estrés, lo que les permite recuperarse más rápidamente de los desafíos cotidianos.

Los hallazgos de la investigación de Denovan & Macaskill (2016) y la definición de resiliencia proporcionada por Wagnild y Young (1993) respaldan la hipótesis de que

los adolescentes con un mayor nivel de resiliencia tienen un repertorio más amplio de estrategias de afrontamiento efectivas que les permiten recuperarse más rápidamente de los desafíos cotidianos. Esto podría explicar por qué la mayoría de los adolescentes encuestados exhiben un bajo nivel de resiliencia, ya que es posible que no hayan aprendido o desarrollado un repertorio adecuado de estrategias de afrontamiento.

Conforme con el segundo objetivo específico, se evidenció que la mayoría de los estudiantes tuvieron un nivel bajo de estilos de afrontamiento al estrés, debido a la falta de estrategias cognitivas y conductuales adecuadas para hacer frente a la carga de estrés generada por la pandemia pasada.

El estudio se vincula con lo hallado por Kuan et al. (2018) que en primera instancia encuentra una asociación positiva entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés. Esto sugiere que el no contar con niveles altos de afrontamiento al estrés esto repercute en la capacidad del estudiante en ser resiliente y poder tener mayor control de las emociones frente a eventos estresantes.

Finalmente, esto se explica que el afrontamiento es un proceso en evolución que se adapta a las demandas del entorno. La teoría transaccional del afrontamiento sugiere que un afrontamiento exitoso implica la capacidad de modificar las estrategias de afrontamiento para lograr resultados positivos. Además, la flexibilidad de afrontamiento es una forma de evaluar la capacidad de una persona para variar su comportamiento de afrontamiento en cada situación estresante (Heffer & Willoughby, 2017).

En conjunto, se sugiere que el afrontamiento al estrés fue esencial durante la pandemia pasada y que las personas resilientes tuvieron más probabilidades de utilizar estrategias efectivas para hacer frente a los eventos estresantes. Además, la capacidad de

adaptarse y modificar las estrategias de afrontamiento según las demandas del entorno es crucial para un afrontamiento exitoso.

Conforme con el tercer objetivo específico, se evidenció que, los adolescentes que tienen un bajo nivel de afrontamiento al estrés son aquellos que no cuentan con suficientes estrategias cognitivas y conductuales para hacer frente a eventos estresantes, especialmente durante el período de emergencia sanitaria causada por la pandemia pasada de Covid-19. A su vez, demuestra que los jóvenes más resilientes son aquellos que emplean mayores estrategias de afrontamiento para enfrentar situaciones estresantes, lo que implica que tienen una mayor capacidad para adaptarse al entorno y modificar sus estrategias de afrontamiento según las demandas del mismo. Los estudiantes que poseen una profunda satisfacción consigo mismos y un claro propósito en la vida parecen haber tenido una mejor preparación para manejar el estrés de la anterior pandemia. Estas personas contaron con técnicas de afrontamiento más beneficiosas, facilitando la gestión de las exigencias y retos ligados a la crisis de salud.

Esto se vincula con el estudio realizado por Wu et al. (2020) en donde muestra cómo la satisfacción personal se relaciona directa y significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés durante la crisis sanitaria causada por la pandemia pasada de Covid-19. Esto implica que los adolescentes que tienen un menor nivel de satisfacción personal tienen una menor capacidad para utilizar estrategias de afrontamiento al estrés de manera efectiva, lo que a su vez los hace más resilientes. Además, se destaca también que la satisfacción personal es la base de las demás características de la resiliencia, lo que sugiere que la satisfacción personal es un factor clave para el desarrollo de la resiliencia en los adolescentes (Moe et al., 2013).

Con lo mencionado se sugiere que la satisfacción personal es un factor importante en el desarrollo de la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en los adolescentes. La capacidad de los adolescentes para adaptarse al entorno y modificar sus estrategias de afrontamiento según las demandas del mismo parece estar influenciada por su nivel de satisfacción personal. En este sentido, la satisfacción personal puede ser una herramienta útil para mejorar la capacidad de los adolescentes para hacer frente a situaciones estresantes, especialmente durante períodos de crisis como la pandemia anterior de Covid-19.

De acuerdo con el cuarto objetivo específico, se evidencia que la ecuanimidad se asoció positiva y significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés durante la época de la pandemia de Covid-19. Esto indica que, a medida que los individuos reducen su nivel de ecuanimidad, esto merma su capacidad para hacer frente al estrés generado por la pandemia pasada. Específicamente, en el caso de los adolescentes de una institución educativa pública en Ñaña-Lurigancho, Chosica en el año 2022, se demostró que la hipótesis específica se validó. La investigación muestra que los estudiantes que enfrentan la vida con serenidad y equilibrio, es decir, con ecuanimidad, lidiaron mejor con el estrés en la época de Covid-19. Esta capacidad de permanecer tranquilos frente a dificultades, mirar hacia el futuro y mantener un autoconcepto positivo potencia su habilidad para manejar situaciones tensas. Así, la ecuanimidad se reflejó en tácticas exitosas para enfrentar escenarios de la pandemia anterior.

Por otro lado, los resultados presentados por Ramos y Yucra (2019) indican que la resiliencia también puede estar relacionada con los estilos de afrontamiento al estrés. En este caso, se encontró que la situación de discapacidad en los hijos puede generar

resiliencia en las madres, lo que a su vez lleva a una mayor búsqueda de formas de afrontar el estrés y convertir la situación negativa en positiva.

En cuanto a la definición de ecuanimidad, presentada en el tercer fragmento, se puede observar que está relacionada con la capacidad de tomar los sucesos de manera tranquila y moderar las actitudes ante situaciones adversas (Moe et al., 2013). Esta habilidad puede ser útil para hacer frente al estrés generado por situaciones difíciles, como la pandemia pasada de Covid-19.

En conjunto, los resultados presentados en estos tres fragmentos sugieren que tanto la ecuanimidad como la resiliencia pueden estar relacionadas con los estilos de afrontamiento al estrés. Esto implica que el desarrollo de estas habilidades puede ser beneficioso para hacer frente a situaciones difíciles y estresantes, como la pandemia anterior de Covid-19. Además, estos resultados resaltan la importancia de considerar diferentes factores que pueden influir en la capacidad de los individuos para hacer frente al estrés, como las situaciones de discapacidad en los hijos en el caso de las madres, y la personalidad en el caso de la ecuanimidad.

Conforme con el quinto objetivo específico, se tuvo que los adolescentes que no experimentan un agrado consigo mismos al estar solos, son más propensos a no lograr desarrollar estrategias de afrontamiento efectivas durante la pandemia pasada. Esto puede ser explicado por la idea de que los adolescentes resilientes aprenden a vivir consigo mismos y se convierten en su mejor amigo, lo que les permite afrontar de manera más efectiva los desafíos de la vida. La investigación indica que los jóvenes que apreciaron la autonomía y lograron sentirse cómodos en soledad enfrentaron el estrés pandémico de manera más efectiva. Esta comodidad en la soledad demuestra una fortaleza interna, dándoles la capacidad de analizar situaciones desde diversas ópticas y confiar en sus

propios recursos. Por lo tanto, estos adolescentes emplearon tácticas de adaptación para superar las dificultades surgidas por la Covid-19.

Estos hallazgos están en línea con los resultados obtenidos por Aguirre (2016), donde se encontró una asociación positiva entre la resiliencia y la búsqueda de apoyo social, la concentración en resolver el problema y el esfuerzo por tener éxito en la resolución de los problemas. Esto sugiere que los adolescentes resilientes han desarrollado estilos de afrontamiento efectivos para manejar el estrés y resolver sus problemas.

En conjunto, estos resultados sugieren que sentirse bien solo como característica de la resiliencia y los estilos de afrontamiento efectivos están relacionados y que los adolescentes resilientes son capaces de adaptarse y enfrentar los desafíos de la vida de manera efectiva. Además, el sentimiento de bienestar solo proporciona significado a la libertad y la importancia de la singularidad, lo que permite a los adolescentes desarrollar una asociación positiva consigo mismos y, en última instancia, fomentar su resiliencia (Moe et al., 2013).

Por lo tanto, estos resultados pueden ser útiles para los educadores y profesionales de la salud mental que trabajaron con adolescentes durante la pandemia pasada por la Covid-19, al proporcionar información sobre cómo fomentar la resiliencia y los estilos de afrontamiento efectivos en los adolescentes para que puedan afrontar mejor los desafíos que se les presentan.

De acuerdo con el sexto objetivo específico, se presenta que la confianza en sí mismo se relaciona positiva y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés durante el contexto vivido de pandemia anterior Covid-19. Esto significa que los estudiantes que tienen menor confianza en sus capacidades tienen menos probabilidades

de utilizar estilos de afrontamiento efectivos frente a la situación de estrés que provocó la pandemia pasada. La investigación implica que los alumnos con una sólida autoestima gestionaron mejor el estrés durante la pandemia anterior. Esta confianza en sí mismos, producto de experiencias anteriores y del conocimiento de sus propias capacidades, promueve un manejo adaptable ante situaciones tensas. Estos adolescentes, al reconocer sus fortalezas y debilidades, aplicaron tácticas de resiliencia, lo que les permitió enfrentar los retos de la Covid-19 con resolución y eficiencia.

Por otro lado, los resultados presentados se vinculan con los de Morales y Tovar (2016) sugieren que la resiliencia se relaciona positivamente con la estrategia de afrontamiento. Estos resultados son consistentes con la idea de que las personas resilientes son capaces de desarrollar estrategias efectivas para afrontar situaciones difíciles y encontrar soluciones a los problemas, así como aquellos que no suelen ser resilientes presentarán dificultades para hacer frente a eventos que generen estrés.

Los resultados obtenidos son consistentes con la literatura existente que sugiere que la confianza en sí mismo se relaciona positivamente con el afrontamiento del estrés, es decir, la comprensión de sus propias capacidades y defectos, es decir, sus fortalezas y debilidades permitirán anticiparse generar mayor confianza frente a diferentes problemas (Moe et al., 2013).

En conclusión, los resultados presentados en la discusión sugieren que la confianza en sí mismo y la resiliencia son factores importantes para el afrontamiento efectivo del estrés. Estos resultados muestran relevancia dado el anterior contexto de pandemia pasada Covid-19, donde los estudiantes pueden estar enfrentando desafíos emocionales y académicos significativos. Por lo tanto, es importante considerar estas

variables al desarrollar intervenciones para mejorar el afrontamiento del estrés en los estudiantes.

De acuerdo con el séptimo objetivo específico, se evidencia que la perseverancia se asoció directa y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés en el contexto de la pandemia anterior de Covid-19. Esto significa que los adolescentes que no demuestran persistencia y continuidad en sus actividades tienen menos probabilidades de utilizar estilos de afrontamiento efectivos frente a la situación de estrés provocada por la pandemia. La investigación indica que, durante la pandemia pasada, la tenacidad fue esencial para que los adolescentes manejaran el estrés adecuadamente. Los jóvenes que mostraron constancia ante las dificultades, sosteniendo su interés y disciplina propia, lidiaron más efectivamente con los retos de la Covid-19. Esta tenacidad, junto con la capacidad para concentrarse y la firmeza para perseguir metas, potenció tácticas de enfrentamiento robustas y resilientes en momentos de incertidumbre.

Además, esto se vincula con el estudio de Huanay (2019) sugiriendo que la resiliencia se relaciona significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés. Esto es consistente con la idea de que las personas resilientes poseen estrategias positivas para enfrentar situaciones estresantes y pueden utilizar diferentes estrategias de afrontamiento efectivas, así como que aquellos que no son resilientes, y por tanto no suelen ser persistentes presentarán mayores problemas para afrontar escenarios ligados al estrés.

Estos resultados son consistentes con la literatura existente que sugiere que la perseverancia es un factor importante en el afrontamiento del estrés, dado que la persistencia o deseo para concretar objetivos permitirá generar mayor resiliencia ante problemas que puedan presentarse en el individuo (Moe et al., 2013).

En conclusión, los resultados presentados en la discusión sugieren que la perseverancia y la resiliencia son factores importantes para el afrontamiento efectivo del estrés en los adolescentes durante la pandemia Covid-19. Es importante tener en cuenta estos factores al desarrollar intervenciones para mejorar el afrontamiento del estrés en los estudiantes. Además, estos resultados son relevantes para la promoción de la salud mental y el bienestar de los adolescentes en contextos como el de la pandemia Covid-19.

En resumen, los resultados presentados sugieren que la resiliencia es un componente importante del afrontamiento efectivo del estrés en adolescentes, y que los estilos de afrontamiento orientados al problema y a la emoción pueden ser efectivos cuando se combinan de manera adecuada. Se requiere una mayor investigación para comprender mejor cómo influyen las variables contextuales, sociales e individuales en la resiliencia y el afrontamiento del estrés en los adolescentes.

## CONCLUSIONES

1. En consonancia con el objetivo general, se determinó que la resiliencia se asoció positiva y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés en el panorama dado por la Covid-19 ( $\rho=.346$ ,  $p=.000$ ). De este modo, se viabilizó la validación de la hipótesis general.
2. De acuerdo con el primer objetivo específico, se halló que el nivel predominante de resiliencia fue bajo; según la percepción del 55.9% de los adolescentes que estudian en una institución educativa pública localizada en Ñaña- Lurigancho, Chosica en el año 2022; lo que obedecería a que los estudiantes no han adquirido comportamientos eficaces en su repertorio conductual que les permitan identificar y resolver oportunamente los problemas que encaren en su vida cotidiana.
3. En concordancia con el segundo objetivo específico, se encontró un nivel principalmente bajo para los estilos de afrontamiento, desde la óptica del 60.9% de los adolescentes encuestados que asisten de una institución educativa pública situada en Ñaña- Lurigancho, Chosica en el año 2022. Por tanto, el resultado respondería a que los alumnos no cuentan con las habilidades necesarias para abordar sus dificultades de tal manera que se cumplan sus objetivos.
4. En torno al tercer objetivo específico, se reconoció que la satisfacción personal se asoció directa y significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés durante la crisis sanitaria dada por la Covid-19 ( $\rho=.328$ ,  $p=.000$ ). Por consiguiente, se procedió a validar la hipótesis específica.
5. Con respecto al cuarto objetivo específico, se observó que la ecuanimidad se asoció positiva y significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en el panorama

dado por la Covid-19 ( $\rho=.337$ ,  $p=.000$ ). En consecuencia, se pudo validar la hipótesis específica.

6. Alusivo al quinto objetivo específico, se halló el sentirse bien solo se asoció directa y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés durante la pandemia por la Covid-19 ( $\rho=.354$ ,  $p=.000$ ). Por lo tanto, se procedió a validar la hipótesis específica.
7. Relativo al sexto objetivo específico, se encontró que la confianza en sí mismo se asoció positiva y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés durante el contexto dado por la Covid-19 ( $\rho=.343$ ,  $p=.000$ ). Por ende, se prosiguió con la validación de la hipótesis específica.
8. En torno al séptimo objetivo específico, se estableció que la perseverancia se asoció directa y significativamente con los estilos de afrontamiento frente al estrés en el contexto de pandemia generado por la Covid-19 ( $\rho=.334$ ,  $p=.000$ ). Por consiguiente, se logró validar la hipótesis específica.

## RECOMENDACIONES

1. A los tutores de la institución educativa en Ñaña-Lurigancho, Chosica, se recomienda fomentar la resiliencia a través de actividades extracurriculares que promuevan el trabajo en equipo y la superación de desafíos de los estudiantes. Se sugiere dedicar una tarde a la semana para participar en actividades deportivas, artísticas o de voluntariado, donde se enfatizan la colaboración, la adaptabilidad y la gestión emocional. Esta participación regular en actividades fortalecerá la resiliencia y las habilidades de afrontamiento de los estudiantes.
2. Se recomienda a la dirección y cuerpo docente de la institución educativa pública en Ñaña- Lurigancho, Chosica, implementar programas de desarrollo socioemocional, enfocados en habilidades de afrontamiento y fortalecimiento de la autoestima, al menos una vez por semana. A través de talleres y actividades prácticas, se puede fomentar la resiliencia, ayudando a los estudiantes a adaptarse y superar adversidades, especialmente en contextos desafiantes.
3. Se sugiere al equipo psicopedagógico y docente de la institución educativa pública de Ñaña- Lurigancho, Chosica, desarrollar sesiones formativas orientadas a la identificación y práctica de distintos estilos de afrontamiento. Estas sesiones, realizadas quincenalmente, deberían incluir ejercicios prácticos, reflexiones y role-playing, con el propósito de proporcionar a los estudiantes herramientas y técnicas concretas para manejar situaciones estresantes de forma efectiva y adaptativa.
4. Se recomienda al equipo docente y orientadores de la institución educativa pública de Ñaña- Lurigancho, Chosica, implementar programas de tutoría centrados en el autoconocimiento y el propósito de vida. Estos programas, realizados mensualmente, deberían fomentar la introspección, la identificación de metas personales y la reflexión sobre el significado de sus vidas, contribuyendo así a fortalecer la

satisfacción personal de los estudiantes, elemento crucial para potenciar estilos de afrontamiento más efectivos ante desafíos.

5. Se sugiere a los psicólogos y docentes de la institución educativa pública en Ñaña-Lurigancho, Chosica, integrar sesiones semanales de técnicas de mindfulness y meditación. Estas prácticas, aplicadas de manera consistente, favorecen el desarrollo de la ecuanimidad al permitir que los estudiantes aborden situaciones con una perspectiva equilibrada, potenciando así su capacidad de afrontamiento ante desafíos. La implementación sistemática de estos ejercicios propicia la introspección y el equilibrio emocional a largo plazo.
6. Se recomienda a los orientadores y docentes de la institución educativa pública en Ñaña-Lurigancho, Chosica, implementar talleres mensuales de autoconocimiento y desarrollo de la autoestima. Estos talleres deberían enfocarse en la valoración personal y reconocimiento de la singularidad de cada individuo, promoviendo así la independencia y el bienestar en solitario. La realización de estas actividades de forma regular permitirá a los estudiantes fortalecer su autoimagen y mejorar sus estrategias de afrontamiento a lo largo del año académico.
7. A los grupos organizados de estudiantes de la institución educativa pública en Ñaña-Lurigancho, Chosica, se recomienda fomentar la autorreflexión y celebrar los logros, grandes o pequeños, para fortalecer la confianza en sí mismos. Se sugiere dedicar al menos 15 minutos cada día al final de las clases para que reflexionen sobre sus logros y desafíos, promoviendo una cultura de reconocimiento y valoración personal. Esta práctica diaria puede marcar una diferencia positiva en su autoconfianza a lo largo del tiempo.
8. A los tutores, se recomienda fomentar la perseverancia a través del establecimiento de metas alcanzables y celebrar progresos. Se sugiere que guíen a los estudiantes en

la definición de metas a corto y largo plazo, motivándolos a perseverar para lograrlas. Asignar tiempo semanalmente durante una sesión especial, como los viernes, para revisar y celebrar los avances hacia esas metas, puede cultivar la perseverancia en su vida académica y personal.

## REFERENCIAS

- Aguirre, M. (2016). *Resiliencia y estrategias de afrontamiento en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa pública de Trujillo*. Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/10708/Aguirre%20V%c3%a1squez%20Mar%c3%ada%20Soledad.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Amponsah, K., Adasi, G., Mohammed, S., Ampadu, E., & Okrah, A. (2020). Stressors and coping strategies: The case of teacher education students at University of Ghana [Factores estresantes y estrategias de afrontamiento: el caso de los estudiantes de formación docente de la Universidad de Ghana]. *Cogent Education*, 7(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2020.1727666>
- Apaza, P., Cynthia, M., Seminario, R., & Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el Covid-19 – Perú. *Revista venezolana de Gerencia*, 25(90). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29063559022>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación: Administración, Economía, Humanidades y Ciencias Sociales*. Bogotá, Colombia: 4.
- Blomgren, A., Svahn, K., Åström, E., & Rönnlund, M. (2016). Coping Strategies in Late Adolescence: Relationships to Parental Attachment and Time Perspective. *The Journal Of Genetic Psychology*, 177(3), 85-96. <https://doi.org/10.1080/00221325.2016.1178101>
- Bolton, K., Hall, J., Blundo, R., & Lehmann, P. (2017). The Role of Resilience and Resilience Theory in Solution-Focused Practice [El papel de la resiliencia y la teoría de la resiliencia en la práctica centrada en soluciones]. *Journal of Systemic Therapies*, 36(3), 1-15. <https://doi.org/10.1521/jsyt.2017.36.3.1>

- 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*, 1(5), 191-233.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008>
- Castilla, H., Caycho, T., Shimabukuro, M., Valdivia, A., & Torres, M. (2013). Análisis exploratorio de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en una muestra de adolescentes, jóvenes y adultos universitarios de Lima Metropolitana. *Rev. Psicol. Arequipa*, 4(1), 80-93.  
[https://www.researchgate.net/publication/312092117\\_Analisis\\_exploratorio\\_de\\_la\\_Escala\\_de\\_Resiliencia\\_de\\_Wagnild\\_y\\_Young\\_en\\_una\\_muestra\\_de\\_adolescentes\\_jovenes\\_y\\_adultos\\_universitarios\\_de\\_Lima\\_Metropolitana](https://www.researchgate.net/publication/312092117_Analisis_exploratorio_de_la_Escala_de_Resiliencia_de_Wagnild_y_Young_en_una_muestra_de_adolescentes_jovenes_y_adultos_universitarios_de_Lima_Metropolitana)
- Chuquillanqui, G., & Villanes, J. (2020). *Resiliencia y afrontamiento del estrés en estudiantes de trabajo social de una universidad estatal de Huancayo-2019*. Tesis de pregrado, Universidad Peruana de los Andes.
- Comisión nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento. (1976). *Informe de Belmont*. National Institutes of Health.  
[http://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatinternacional/10.\\_INTL\\_Informe\\_Belmont.pdf](http://www.conbioetica-mexico.salud.gob.mx/descargas/pdf/normatividad/normatinternacional/10._INTL_Informe_Belmont.pdf)
- Cortez, M. (2018). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 5to año de secundaria de una institución educativa particular. *SCIÉND0*, 21(3), 355-362.  
<https://doi.org/10.17268/sciendo.2018.039>
- Craig, R. (2020). Resilience Theory and Wicked Problems [Teoría de la resiliencia y problemas perversos]. *Vanderbilt Law Review*, 73(6), 1733-1775.  
[https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract\\_id=3610420](https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3610420)

- De la Fuente, J., Fernández, M., Cambil, M., Vera, M., González, M., & Artuch, R. (2017). Linear Relationship between Resilience, Learning Approaches, and Coping Strategies to Predict Achievement in Undergraduate Students [Relación lineal entre resiliencia, enfoques de aprendizaje y estrategias de afrontamiento para predecir el rendimiento]. *Front. Psychol.* <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01039>
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2016). Stress, resilience and leisure coping among university students: applying the broaden-andbuild theory [Afrontamiento del estrés, la resiliencia y el ocio entre los estudiantes universitarios: aplicando la teoría de ampliar y construir]. *Leisure Studies*, 1-14. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240220>
- Díaz, V. (2009). *Metodología de la investigación científica y bioestadística*. Santiago: Ril.
- Dvorsky, M., Breaux, R., & Becker, S. (2020). Finding ordinary magic in extraordinary times: child and adolescent resilience during the COVID-19 pandemic [Encontrar la magia ordinaria en tiempos extraordinarios: resiliencia infantil y adolescente durante la pandemia de COVID-19]. *European Child & Adolescent Psychiatry*. <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01583-8>
- Fisher, J., Zhou, J., Zuleta, R., Fullerton, C., Ursano, R., & Cozza, S. (6 de agosto de 2020). Coping Strategies and Considering the Possibility of Death in Those Bereaved by Sudden and Violent Deaths: Grief Severity, Depression, and Posttraumatic Growth. *Frontiers in Psychiatry*, 11(749), 2-10. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00749/full>

- Fried, E. (2020). Theories and models: What they are, what they are for, and what they are about. *Psychological Inquiry*, 31(4), 336-344.  
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1047840X.2020.1854011>
- Hee, J., Seo, M., Lee, M., & Yoon, S. (2017). Profiles of coping strategies in resilient adolescents. *Psychological Reports*, 120(1), 49-69.  
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0033294116677947>
- Heffer, T., & Willoughby, T. (2017). A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment [Un recuento de estrategias de afrontamiento: un estudio longitudinal que investiga un método alternativo]. *PLoS One*, 12(10).  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186057>
- Hernandez, R. ; Fernandez, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Vol. XIII). México: Mc. Graw Hill.
- Huanay, M. (2019). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano*. Tesis de pregrado, Universidad Continental, Huancayo.  
[https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/6052/2/IV\\_FHU\\_501\\_TE\\_Huanay\\_Yauli\\_2019.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/6052/2/IV_FHU_501_TE_Huanay_Yauli_2019.pdf)
- Kuan, C., Chia, Y., & Hui, C. (2018). Model of coping strategies, resilience, psychological well-being, and perceived health among military personnel [Modelo de estrategias de afrontamiento, resiliencia, bienestar psicológico y salud percibida del personal militar]. *Journal of Medical Sciences*, 38(2), 73-80.  
<https://www.jmedscindmc.com/article.asp?issn=1011-4564;year=2018;volume=38;issue=2;spage=73;epage=80;aulast=Chen>

- Malhi, G., Das, P., Bell, E., Mattingly, G., & Mannie, Z. (2019). Modelling resilience in adolescence and adversity: a novel framework to inform research and practice [Modelando la resiliencia en la adolescencia y la adversidad: un marco novedoso para informar la investigación y la práctica]. *Translational Psychiatry*, 9(316). <https://www.nature.com/articles/s41398-019-0651-y>
- Masten, A., & Motti, F. (2020). Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19 [Resiliencia multisistémica para niños y jóvenes en situaciones de desastre: reflexiones en el contexto de COVID-19]. *Adversity and Resilience Science*, 1, 95-106. <https://link.springer.com/article/10.1007/s42844-020-00010-w>
- Moe, A., Ekker, K., & Enmarker, I. (2013). A description of resilience for Norwegian home-living chronically ill oldest older persons [Una descripción de la resiliencia de las personas mayores noruegas con enfermedades crónicas que viven en casa]. *Open Journal of Nursing*, 3(2). <https://doi.org/10.4236/ojn.2013.32033>
- Morales, S., & Tovar, S. (2016). *Resiliencia y afrontamiento en un grupo de mujeres adolescentes de primer ciclo en tres universidades de Lima Metropolitana*. Tesis de pregrado, Universidad Femenina del Sagrado Corazón. [http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/267/MORALES%20PEREZ\\_TOVAR%20CAYACA\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unife.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.11955/267/MORALES%20PEREZ_TOVAR%20CAYACA_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Morán, G., & Alvarado, D. (2010). *Metodos de Investigación*. México: Pearson Educación.
- Orihuela, M. (2018). *Estilos y estrategias de afrontamiento en alumnas del 3° de secundaria en una institución educativa estatal del distrito del Rímac en el año 2018*. Tesis de pregrado, Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Lima.

[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3062/TRAB.SUF.PROF\\_Marcelina%20Karina%2C%20Orihuela%20Yarma.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3062/TRAB.SUF.PROF_Marcelina%20Karina%2C%20Orihuela%20Yarma.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Parella, S., & Martins, F. (2012). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL.

Pearman, A., Hughes, M., Smith, E., & Neupert, S. (2020). Age Differences in Risk and Resilience Factors in COVID-19-Related Stress [Diferencias de edad en los factores de riesgo y resiliencia en el estrés relacionado con COVID-19]. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 20(20), 1-7. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa120>

Pimienta, J., De la Orden, A., & Duarte, A. (2012). *Metodología de la investigación*. México: Pearson Educación.

Ramos, G., & Yucra, G. (2019). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en madres con hijos con discapacidad de tres asociaciones, Arequipa 2018*. Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8513/PSrapogv.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Rodriguez, C. (2020). Cinco retos psicológicos de la crisis del COVID-19. *Journal of negative or positive result*, 5(6), 583-588. <https://revistas.proeditio.com/jonnpr/article/view/3662>

Sahin, S., & Hepsogutlu, Z. (2018). Psychological Resilience and Coping Strategies of High School Students Based on Certain Variables [Resiliencia psicológica y estrategias de afrontamiento de estudiantes de secundaria basadas en ciertas variables]. *Journal of Educational Sciences Research*, 8(2), 49-64. <https://doi.org/10.22521/jesr.2018.82.2>

- Scafarelli, L., & García, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165-175.  
[http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1688-42212010000200004&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1688-42212010000200004&lng=es&nrm=iso)
- Shae, C., & Nagesh, P. (2019). A theoretical review of psychological resilience: Defining resilience and resilience research over the decades [Consideraciones al probar modelos de resiliencia Una revisión teórica de la resiliencia psicológica]. *AMHS*, 7(2).  
<https://www.amhsjournal.org/article.asp?issn=2321-4848;year=2019;volume=7;issue=2;spage=233;epage=239;aulast=Vella>
- Shean, M. (2015). *Current theories relating to resilience and young people. A literature review*. Victorian Health Promotion Foundation.  
<https://evidenceforlearning.org.au/assets/Grant-Round-II-Resilience/Current-theories-relating-to-resilience-and-young-people.pdf>
- Stanisławski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress [. *Front. Psychol.*  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Supo, J. (Mayo de 2018). Seminario de Investigación Para la Producción Científica". *Seminario Online llevado a cabo en Arequipa. Perú.*
- Thakur, H., & Cohen, J. (2020). Short-Term and Long-Term Resilience Among At-Risk Adolescents: The Role of Family and Community Settings. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 1-14.  
<https://doi.org/10.1080/15374416.2020.1756296>
- Uribe, A., Ramos, I., & Villamil, 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://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

Valderrama, S. (2015). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica : Cuantitativa, Cualitativa y Mixta* (Segunda ed.). Lima: San Marcos.

Wu, Y., Yu, W., Wu, X., Wan, H., Wang, Y., & Lu, G. (2020). Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study [Resiliencia psicológica y estilos de afrontamiento positivos entre estudiantes universitarios chinos: un estudio transversal]. *BMC Psychology*, 8(79). <https://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-020-00444-y>

Zimmerman, M. (2013). Resiliency Theory: A Strengths-Based Approach to Research and Practice for Adolescent Health [Teoría de la resiliencia: un enfoque basado en las fortalezas de la investigación y la práctica para la salud de los adolescentes]. *Health Education & Behavior*(40), 381-383.  
<https://doi.org/10.1177/1090198113493782>





## 2. Presupuesto

ITEM	CANTIDAD(S/.)
<b>1. Equipos y materiales:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pago por concepto de Internet</li> <li>2. Impresora</li> <li>3. Materiales fungibles (Hojas bond, USB, lápices, etc.)</li> <li>4. Adquisición de bibliografía especializada</li> <li>5. Fotocopia de materiales</li> </ol>	S/ 1 200.00
<b>1. Viáticos</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Transporte local: Movilidad para desplazamiento a la zona</li> </ol>	S/ 800.00
<b>TOTAL DE PRESUPUESTO</b>	S/2000.00

## 3. Matriz de consistencia

Título: Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña-Lurigancho Chosica 2022

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Técnica e Instrumentos
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la asociación entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la asociación de la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña-Lurigancho Chosica 2022.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Identificar la frecuencia por niveles de resiliencia en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022. Identificar la frecuencia por niveles de los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña-Lurigancho Chosica 2022. Identificar la asociación entre la dimensión satisfacción personal con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña-Lurigancho Chosica 2022. Identificar la asociación entre la dimensión ecuanimidad con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Hi: existe una asociación estadísticamente significativa entre la resiliencia con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid-19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> H1: Los niveles de resiliencia en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022, fueron bajos. H2: Los niveles de los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña-Lurigancho Chosica 2022, fueron bajos. H3: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión satisfacción personal con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022. H4: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión ecuanimidad</p>	<p><b>Técnica</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos</b> Escala de resiliencia de Wagnild y Young Estilos de afrontamiento para adolescentes (ACS Lima) Autores: Frydenberg y Lewis (1993)</p>

	<p>pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p> <p>Identificar la asociación entre la dimensión sentirse bien solo con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p> <p>Identificar la asociación entre la dimensión confianza en sí mismo con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p> <p>Identificar la asociación entre la dimensión perseverancia con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p>	<p>con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p> <p>H5: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión sentirse bien solo se asocia significativamente con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p> <p>H6: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión confianza en sí mismo con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p> <p>H7: Existe una asociación estadísticamente significativa entre la dimensión perseverancia con los estilos de afrontamiento al estrés en contexto de la covid19, en adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p>	
<b>Diseño de investigación</b>	<b>Población y muestra</b>		
<p><b>Diseño:</b> No experimental, de corte transversal</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Nivel:</b> Relacional</p>	<p><b>Población</b> 514 adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p> <p><b>Muestra</b> 220 adolescentes de una institución educativa pública ubicada en Ñaña- Lurigancho Chosica 2022.</p>	<p><b>Variables y dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilos de afrontamiento al estrés</li> <li>• Resiliencia</li> </ul>	



## Cuestionario de Estilos de Afrontamiento para Adolescentes

Edad: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ Distrito: \_\_\_\_\_

**Tipo de familia:** Vive con los 2 padres (1)  
 Vive con un padre (2)  
 Vive con otros familiares (3)

### Instrucciones

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.

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

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**

N°	Ítem	A	B	C	D	E
1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema			X		
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema					
3	Sigo con mis tareas como es debido					
4	Me preocupo por mi futuro					
5	Me reúno con mis amigos más cercanos					
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan					
7	Espero que me ocurra lo mejor					

8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada					
9	Me pongo a llorar y/o gritar					
10	Organizo una acción en relación con mi problema					
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema					
12	Ignoro el problema					
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme					
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)					
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas					
16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves					
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo					
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc					
19	Practico un deporte					
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente					
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades					
22	Sigo asistiendo a clases					
23	Me preocupo por buscar mi felicidad					
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)					
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás					
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas					
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)					
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas					
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema					
30	Decido ignorar conscientemente el problema					
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas					
32	Evito estar con la gente					
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas					
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas					
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas					

36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades					
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud					
38	Busco ánimo en otras personas					
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta					
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)					
41	Me preocupo por lo que está pasando					
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)					
43	Trato de adaptarme a mis amigos					
44	Espero que el problema se resuelva por sí solo					
45	Me pongo mal (Me enfermo)					
46	Culpo a los demás de mis problemas					
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema					
48	Saco el problema de mi mente					
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren					
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa					
51	Leo la Biblia o un libro sagrado					
52	Trato de tener una visión positiva de la vida					
53	Pido ayuda a un profesional					
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan					
55	Hago ejercicios para distraerme.					
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él					
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago					
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo					
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar					
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica					
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás					
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar					
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos					
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo					
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo					

66	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos					
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan					
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento					
69	Pido a Dios que cuide de mí					
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas					
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo					
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas					
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema					
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir					
75	Me preocupo por el futuro del mundo					
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir					
77	Hago lo que quieren mis amigos					
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor					
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago					
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas					