



**Autónoma**  
Universidad Autónoma del Perú

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

ANSIEDAD ESTADO-RASGO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA  
DEL DISTRITO DE PACHACÁMAC

**PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORA**

ANDREA LLACCHUA VASQUEZ

**ASESORA**

MG. LUZ ELIZABETH MAYORGA FALCÓN

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

DESÓRDENES EMOCIONALES SU RELACIÓN CON LOS FACTORES DE  
RIESGO PARA LA SALUD Y CON EL DESARROLLO DE CONDUCTAS  
SALUDABLES

**LIMA, MARZO DE 2020**

## **DEDICATORIA**

A mis padres por apoyarme, y a mis amigos por motivarme a seguir esforzándome.

## **AGRADECIMIENTOS**

A Dios por permitirme terminar con éxito esta larga etapa de mi vida, a mi familia y queridos amigos, por acompañarme y motivarme cada día a ser una mejor persona y profesional.

A mis profesores asesores, por su apoyo incondicional, a pesar de los obstáculos que se presentaron en el camino.

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	ii
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	iii
<b>RESUMEN</b> .....	vii
<b>ABSTRACT</b> .....	viii
<b>RESUMO</b> .....	ix
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	x
<b>CAPÍTULO I PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática.....	13
1.2. Formulación de pregunta.....	15
1.3. Objetivos.....	15
1.4. Justificación e importancia de la investigación.....	16
<b>CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de estudios.....	18
2.2. Teorías de la ansiedad estado-rasgo.....	24
2.3. Teoría de las estrategias de afrontamiento.....	29
<b>CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO</b>	
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	39
3.2. Población y muestra.....	39
3.3. Hipótesis general.....	40
3.4. Variables-operacionalización.....	42
3.5. Instrumentos de medición.....	43
3.6. Procesamiento de análisis estadísticos de los datos.....	47
<b>CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS</b>	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con las variables.....	49
4.2. Contratación de hipótesis.....	51
<b>CAPÍTULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Discusión.....	57
5.2. Conclusiones.....	61
5.3. Recomendaciones.....	62
<b>REFERENCIAS</b>	
<b>ANEXOS</b>	

## LISTA DE TABLAS

- Tabla 1 Características sociodemográficas de la muestra
- Tabla 2 Operacionalización de variables
- Tabla 3 Confiabilidad de la prueba ansiedad estado- rasgo staic
- Tabla 4 Confiabilidad de la prueba estilos de afrontamiento
- Tabla 5 Niveles ansiedad-estado
- Tabla 6 Niveles de ansiedad-rasgo
- Tabla 7 Niveles de los estilos de afrontamiento
- Tabla 8 Correlación de las variables
- Tabla 9 Prueba de normalidad para el cuestionario staic
- Tabla 10 Prueba de normalidad para la prueba estilos de afrontamiento
- Tabla 11 Prueba U de Man-whitney en ansiedad estado
- Tabla 12 Prueba U de Man-whitney en ansiedad rasgo
- Tabla 13 Prueba U de Man-whitney en estilos de afrontamiento
- Tabla 14 Prueba Kruskal Wallis en ansiedad estado
- Tabla 15 Prueba Kruskal Wallis en ansiedad rasgo
- Tabla 16 Prueba Kruskal Wallis en estilos de afrontamiento

**ANSIEDAD ESTADO-RASGO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL  
DISTRITO DE PACHACAMAC**

**ANDREA LLACCHUA VASQUEZ**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMEN**

El objetivo principal de este estudio fue determinar la relación entre ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en adolescentes de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac. El tipo de investigación fue no experimental transversal y de diseño correlacional. Se aplicaron los instrumentos, Cuestionario de ansiedad estado-rasgo para niños y adolescentes (STAIC) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) a una muestra de 450 estudiantes de sexo femenino y masculino de 1ero a 5to grado de secundaria, cuyas edades fueron entre 12 a 17 años. En los resultados se halló que la mayor parte de estudiantes presenta un nivel promedio donde el (98.4%) manifiestan ansiedad estado, y un (93.8%) manifiestan ansiedad rasgo. Respecto a los resultados de estilos de afrontamiento, se mostró que el estilo utilizado con mayor frecuencia con el (33.8%) en los estudiantes fue el estilo 1: búsqueda de apoyo y el menos utilizado con (2.9%) fue el estilo 4: acción positiva hedonista. Respecto a las variables ansiedad estado-rasgo y los estilos de afrontamiento, se encontró que no existe una relación significativa según sexo y grado.

**Palabras clave:** ansiedad estado-rasgo, estilos de afrontamiento, adolescentes.

# STATE-RANGE ANXIETY AND STYLING STYLES IN SECONDARY STUDENTS OF AN EDUCATIONAL INSTITUTION OF DISTRICT OF PACHACAMAC

ANDREA LLACCHUA VASQUEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

## ABSTRACT

The main objective of this study was to determine the relationship between state-trait anxiety and coping styles in adolescents of an educational institution in the Pachacamac district. The type of research was non-experimental transversal and correlational design. The instruments, State-Trait Anxiety Questionnaire for Children and Adolescents (STAIC) and the Coping Scale for Adolescents (ACS) were applied to a sample of 450 female and male students from 1st to 5th grade of secondary school, whose ages were between 12 to 17 years. In the results it was found that the majority of students present an average level where (98.4%) manifest anxiety state, and (93.8%) manifest trait anxiety. Regarding the results of coping styles, it was shown that the style most frequently used with (33.8%) in students was style 1: seeking support and the least used with (2.9%) was style 4: action positive hedonistic. Regarding the state-trait anxiety variables and coping styles, it was found that there is no significant relationship according to sex and grade.

**Keywords:** state-trait anxiety, coping styles, adolescents.

**ANSIEDADE DE ESTADO E ESTILOS DE ESTILO EM ESTUDANTES  
SECUNDÁRIOS DE UMA INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL, DISTRITO DE  
PACHACAMAC**

**ANDREA LLACCHUA VASQUEZ**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ**

**RESUMO**

O principal objetivo deste estudo foi determinar a relação entre ansiedade traço-estado e estilos de enfrentamento em adolescentes de uma instituição de ensino no distrito de Pachacamac. O tipo de pesquisa foi delineamento transversal e correlacional não experimental. Os instrumentos, Questionário de Ansiedade Traço-Estado para Crianças e Adolescentes (STAIC) e Escala de Enfrentamento para Adolescentes (ACS) foram aplicados a uma amostra de 450 estudantes do sexo masculino e masculino da 1ª à 5ª série do ensino médio, cujas idades foram entre 12 e 17 anos. Nos resultados, verificou-se que a maioria dos estudantes apresenta um nível médio em que (98,4%) manifestam ansiedade de estado e (93,8%) manifestam ansiedade de característica. Em relação aos resultados dos estilos de enfrentamento, demonstrou-se que o estilo mais utilizado com (33,8%) nos alunos foi o estilo 1: buscando apoio e o menos utilizado com (2,9%) foi o estilo 4: ação hedonista positivo. Em relação às variáveis de ansiedade traço-estado e estilos de enfrentamento, verificou-se que não há relação significativa de acordo com sexo e série.

**Palavras-chave:** ansiedade traço-estado, estilos de enfrentamento, adolescentes.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad podemos observar que muchos de los estudiantes experimentan ansiedad en diversas situaciones, ya sean sociales, psicológicas o académicas. Esto amerita que el estudiante desarrolle ciertos estilos de afrontamiento, pero ¿qué estilos?

La literatura indica que los estilos de afrontamiento productivo se llegan a tomar acciones para solucionar el problema y los estilos orientados a otros son acciones que se toman en torno a otras personas para solucionar el problema, estos son estilos que reducen la probabilidad de presentar ansiedad (Frydenberg y Lewis, 1996).

No obstante, no existe evidencia científica que relacione ambas variables en estudiantes de la institución educativa Isafías Ardiles del distrito de Pachacamac, Lima, Perú. Por este motivo se planteó la siguiente interrogación ¿Cuál es la relación entre ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac?

El presente estudio está constituido por cinco capítulos, los cuales se dividen de la siguiente manera: en el capítulo I, se presenta la situación problemática de los estudiantes ante los niveles de ansiedad y que estilo utilizan para afrontar esta situación, posteriormente se presentan los objetivos generales y específicos, la justificación y limitaciones.

En el capítulo II, se presentan los antecedentes nacionales e internacionales relacionados a los estilos de afrontamiento y la ansiedad estado rasgo en los estudiantes, también se presenta el marco teórico para que se tenga mayor comprensión de la investigación.

En el capítulo III, se describe la metodología que se utiliza para el desarrollo de esta investigación el tipo y diseño, la operacionalización de las variables, la descripción de los instrumentos y las técnicas de procesamiento de datos.

En el capítulo IV, se presenta los resultados descriptivos de la ansiedad estado-rasgo y los estilos de afrontamiento, también las diferencias significativas de ambas variables con respecto a la edad, sexo y grado.

En el capítulo V, se presenta la discusión, recomendación y conclusiones del presente estudio.

**CAPÍTULO I**  
**PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## 1.1. Realidad problemática

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2017 mencionó que la depresión es el primer trastorno que sufren las personas en el mundo, sin embargo, el trastorno de ansiedad es el segundo trastorno habitual de la salud mental, que en muchas ocasiones genera problemas en las personas o afecta durante las actividades laborables, como la capacidad para producir y trabajar de manera adecuada. También indica que existen más de 260 millones de individuos en el mundo quienes padecen trastornos de ansiedad.

En Sudamérica la OMS en el mismo año, resaltó los datos epidemiológicos de países que presentan ansiedad donde revelan que Brasil es el primer país que sufre este trastorno con más de 9.3%, Paraguay presenta 7,6% de personas quienes la padecen, mientras que Uruguay, presenta 6.4% de personas con ansiedad, en Argentina existen 6.3% de pacientes con ansiedad, un número similar es Colombia con 5.8% de ciudadanos que son afectados, mientras que en Perú muestra más de 5.7% de personas con ansiedad, Ecuador padecen más de 5.6%, en Bolivia se muestra 5.4% y según los datos nos presenta que Venezuela, son más de 4.4% de personas quienes sufren del trastorno de ansiedad.

Estos datos nos revelan que la ansiedad es un trastorno que se está expandiendo mucho más con el transcurso de los años, y esto podría afectar la salud mental en los adolescentes quienes permanecen en las escuelas, donde día a día se observa cómo se enfrentan ante situaciones que le generan ansiedad, esta situación fue observada por la tesista, en la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac, en la cual se llegó a ver que los estudiantes generalmente exponían sus trabajos ante el público, como sus profesores y compañeros, en la que se veían expuestos a un gran número de personas quienes los miraban y escuchaban, y también se ponían ansiosos por la calificación que iban a recibir.

Si bien es cierto, es esperable que aparezca un cierto nivel de ansiedad en cualquier estudiante que se exponga a esta situación. En algunas situaciones este nivel resultaba excesivo para la persona, perjudicando su capacidad para hablar

ante el público, olvidando aquello que memorizaron, sin embargo, no solo encontramos ansiedad al exponer, sino también antes de empezar un examen, los estudiantes solían ponerse ansiosos ya que muchos de ellos quieren obtener una buena calificación, en este caso su nivel de ansiedad hace que olvide lo que estudió, hasta llegan al punto de bloquearse al momento de resolver el examen, por ello podemos observar a estudiantes que obtenían baja nota.

Por otro lado, la ansiedad también se muestra cuando llegamos a un lugar nuevo, como por ejemplo cuando nos cambian de escuela, ya que se percibe un nuevo ambiente, con nuevos compañeros y profesores. Muchos de ellos no suelen hablar al inicio de clases, se quedan callados por temor al qué dirán los demás; también encontramos esta situación al finalizar el colegio, con una mayor ansiedad, ya que a pesar de estar acostumbrados durante casi cinco años en el colegio y saber cómo son los estudios escolares, se ven con mayores dificultades, donde muchos de ellos no saben que estudiar, otros suelen pensar en que trabajar, por esta razón podemos observar que suelen andar inseguros de sí mismos, preocupándose por el futuro, por lo que tienen más responsabilidades por realizar, y también están preparándose para entrar a la etapa adulta, donde observamos que es mucho más estresante para el estudiante, muchas veces, por tantas cosas que se tiene que realizar, no sabe por dónde empezar, anda con el tiempo apresurado, preocupados por terminar sus trabajos a tiempo e intentar sacar buenas notas, estas son algunas situaciones en que los estudiantes manifiestan su nivel de ansiedad, precisamente por su carácter defensivo.

En muchas ocasiones suelen desmotivarse y rendirse, lo cual comienza a afectar su rendimiento académico. Esto se debe a la carga de verse enfrentado a sostener algunas asignaturas con alta rigurosidad.

Esto amerita que el estudiante sepa afrontar estas situaciones, valiéndose para ello de estilos de afrontamiento.

El estilo de afrontamiento autoinculparse y evadir el problema es un estilo que presenta un porcentaje de los estudiantes, sin ser el estilo más adecuado para disminuir la probabilidad de presentar ansiedad. No obstante, esta relación carece

de evidencias científicas en estudiantes de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac, Lima, Perú.

Por todo lo dicho se formula la siguiente pregunta de investigación:

## **1.2. Formulación de pregunta**

¿Cuál es la relación entre ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac?

## **1.3. Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar la relación entre ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac.

### **Objetivos específicos**

- Identificar la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac.
- Identificar los estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac.
- Identificar si existen diferencias al comparar la ansiedad estado-rasgo según sexo, grado de instrucción en estudiantes de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac.
- Identificar si existen diferencias al comparar los estilos de afrontamiento según sexo, grado de instrucción en estudiantes de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac.

#### **1.4. Justificación e importancia de la investigación**

El presente estudio se justifica a dos niveles, práctico y teórico. A continuación, presentamos los niveles.

A nivel práctico el presente estudio se justifica, dado que los resultados de los niveles de cada variable estudiada y su respectiva relación podrá ser utilizada por la Institución educativa para el diseño y ejecución de programas que prevengan o reduzcan la presencia de la ansiedad. Asimismo, se podrían diseñar y ejecutar programas de promoción de conductas asociadas a los estilos de afrontamiento más saludable, teniendo como línea base los estilos de afrontamiento identificados en el presente estudio.

A nivel teórico, esta investigación se justifica desde el cubrimiento de un vacío de conocimiento. En otras palabras, no existen muchos estudios que relacionen las variables que esta tesis considera en estudiantes de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac. En efecto, los resultados de la presente tesis cubren dicho vacío.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de la investigación**

### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Pereira (2019) en su investigación tenían como objetivo investigar el índice de ansiedad y depresión en adolescentes de educación secundaria, en las ciudades de Recife (Brasil) y Salamanca (España), en el que participaron 447 estudiantes del nivel secundario con edades de 13 y 18 años. Utilizaron tres instrumentos de evaluación, el Inventario de Depresión Infantil (CDI), Inventario de Ansiedad del Estado-Rasgo (STAI) y un cuestionario socioeconómico. Los resultados mostraron que tanto sexo y edad se relacionaron con el nivel de ansiedad y depresión de los adolescentes, también indicó que ambas variables fueron mayormente significativas en las mujeres. No se encontraron diferencias significativas, con respecto a los niveles socioeconómicos de los adolescentes en ambos países. Además, los resultados mostraron que Brasil, mostró mayores índices de ansiedad y depresión que España.

Hernández, Belmonte, Martínez (2018) estudiantes de la universidad de Murcia España, dieron a conocer su investigación, la cual tenían como objetivo identificar la relación entre ansiedad y autoestima en estudiantes de secundaria, donde evaluaron a 97 estudiantes, utilizando las pruebas de autoestima de Rosenberg y el STAI, en los resultados se mostraron que la mayor parte de la muestra (98,9%), presentaron niveles medios y altos de autoestima, mientras que en la ansiedad estado y rasgo muestran un nivel medio, también se observó que la relación entre autoestima y ansiedad, fue estadísticamente significativa, dando a conocer que a una elevada autoestima los estudiantes presentan menor ansiedad estado y rasgo.

Mallmann, Lisboa y Calza (2018) investigaron acerca de la prevalencia del cyberbullying y su correlación con las estrategias de afrontamiento, en adolescentes de dos ciudades de Brasil, en la cual participaron 273 adolescentes, utilizaron la escala Revised Cyberbullying Inventory y el inventario de estrategias de Coping de Folkman y Lazarus. En sus resultados dieron a conocer que el 58% de los adolescentes se incluían en alguna categoría de agresión y que los promedios de las estrategias afrontamiento de soporte social, autocontrol, y escape huida fueron significativamente mayores para las víctimas que para los no implicados, la estrategia de confrontación fue más usada por las víctimas agresores.

Guzmán, Pillajo (2016) tenían como objetivo identificar las estrategias de afrontamiento de las adolescentes embarazadas escolarizadas y los problemas psicosociales que atraviesan durante esta situación. Esta investigación estuvo conformada por 10 estudiantes embarazadas escolarizadas, las herramientas utilizadas fueron la escala (ACS), también una entrevista semi estructurada con datos filiales, y una ficha de conflictos psicosociales. Los resultados dieron a conocer que las adolescentes si utilizan estrategias para afrontar la situación del embarazo, utilizando con mayor frecuencia la estrategia pensar en lo positivo, buscar alguna alternativa que les permita enfrentar dicha situación, siendo el estilo dirigido a la solución de problemas la opción elegida, se mostró que la actitud de las familias ante el embarazo de la adolescente es negativa en un principio, sin embargo durante el transcurso del tiempo se llegó a la aceptación y apoyo a la adolescente para que continuara con sus estudios.

Rodríguez, Ovejero, Bringas y Moral (2016) tenían como objetivo en su estudio explicar la relación que existe entre los factores de socialización y afrontamiento en la resolución de problemas para el desarrollo de una competencia social adaptada en el periodo adolescente en España. Para ello, seleccionaron 493 estudiantes, con edades de 12 a 19 años. Los resultados confirman que los adolescentes cuentan con los medios suficientes para afrontar los problemas y optan por la inmediatez de la respuesta, constatando como variables importantes aquellas que tienen que ver con el apoyo social y la consideración de los demás, la influencia negativa del retraimiento social y el autocontrol en las relaciones sociales.

Rodríguez, Baonza, Freire, Bum, Rodríguez, Rasilla (2006) de la universidad de la Rioja en España, tenían como objetivo determinar el nivel de ansiedad estado-rasgo y su relación con algunas variables sociodemográficas, en la cual evaluaron a 559 estudiantes de primero a tercero de secundaria, con edades de 12 y 13 años. Utilizaron las pruebas escala de ansiedad estado-rasgo (STAIC) y cuestionario de variables sociodemográficas la cual estaba constituida por edad, sexo, inmigración, hábitos tóxicos, situación socioeconómica y familiar, relaciones personales, visión de su vida y rendimiento escolar. Según los resultados se dieron a conocer que de sexo femenino estuvo conformado por el 53.5 %, los inmigrantes el 18.7%, el 20.7% consumidores de tóxicos, el 32.8% repetidores, el 14.3% considera que su relación

familiar es mala, el 15% manifiesta una mala relación con los compañeros y el 29.5% tiene una visión mala de la vida, además se muestra una relación significativa con las variables mencionadas, también se mostraron que los inmigrantes presentaron niveles altos de ansiedad estado-rasgo, mientras que las mujeres, los consumidores de tóxicos, los estudiantes que se encuentran en situación económica más baja y los repetidores.

Contreras, Espinosa, Esguerra, Haikal, Polanía, Rodríguez (2005) en su investigación tenían como objetivo determinar la relación entre el rendimiento académico con percepción de autoeficacia y ansiedad, en un colegio privado de Bogotá, donde evaluaron a 120 estudiantes de secundaria, en la cual, aplicaron la escala de autoeficacia generalizada y el cuestionario de ansiedad estado - rasgo (STAI). En los resultados obtenidos se mostraron que el rendimiento académico se asocia con la percepción de autoeficacia, sin embargo, no se mostró asociación con la ansiedad. Se analizó por áreas de conocimiento, donde se encontró que tanto la autoeficacia como la ansiedad resultan ser significativas para el rendimiento académico.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Amoretti (2017) en su investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la ansiedad frente a exámenes y el afrontamiento de estrés, en la institución educativa Cristo el Salvador. En la cual evaluó a 326 estudiantes, de sexo femenino y masculino, con las edades de 12 a 18 años, de 1ero y 5to grado de secundaria. Aplicó los instrumentos, Inventario de autoevaluación frente a exámenes (IDASE) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Según los resultados obtenidos, se mostró un nivel promedio de ansiedad frente a exámenes y un nivel promedio de afrontamiento de estrés, en la cual utilizaban con mayor frecuencia las estrategias de: buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar apoyo social y el afrontamiento improductivo. También mostró que según sexo las mujeres presentan mayor manejo para enfrentar el estrés, por lo cual no manifiestan ansiedad frente a exámenes; con respecto a la edad, se observa que los estudiantes de 12 a 14 años, muestran mayor afrontamiento al estrés y por lo cual presentan una baja ansiedad frente a exámenes.

Por lo cual concluyó que, si existe relación, entre afrontamiento al estrés y ansiedad frente a los exámenes.

Limaco (2017) en su investigación tuvo como objetivo estudiar las diferencias del afrontamiento al estrés, en colegios particulares y nacionales que habitan en la ciudad de Huamanga, en la provincia de Pisco y la ciudad de Tingo María, de sexo femenino y masculino. Se evaluaron a 695 estudiantes de 14 y 17 años, a quienes aplicaron la Escala de afrontamiento para adolescente (ACS). En los resultados se evidenciaron diferencias con respecto a los estilos de afrontamiento, evaluado en los tres lugares. En Huamanga las mujeres utilizaban con mayor frecuencia el estilo buscar apoyo social y buscar apoyo espiritual, sin embargo, los varones utilizaban el estilo de distracción física. Mientras que, en Pisco, los varones utilizaban los estilos: invertir en amigos íntimos, buscar diversiones relajantes y distracción física. En Tingo María, las mujeres utilizaban con mayor frecuencia los estilos: reducir la tensión y buscar ayuda espiritual y los varones el estilo de distracción física.

Urrelo (2017) en su investigación tenía como objetivo principal determinar la relación entre satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento, con lo cual evaluó a 872 adolescentes de 4to y 5to grado de secundaria, a quienes evaluó la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Los resultados mostraron que existe relación significativa entre satisfacción con la vida y los tres estilos de afrontamiento. Respecto a la satisfacción con la vida, el 71.8% de la población se encuentra muy satisfecha y satisfecha, también se mostró que los varones con 18 años presentan una mayor satisfacción, mientras que en el afrontamiento el estilo que más suelen recurrir los estudiantes es la relación con los demás, con lo cual los varones hacen mayor uso de este estilo, también se observa que los estudiantes de colegios de varones recurren más al estilo de relación con los demás, en cambio los estudiantes de colegios mixtos suelen hacer uso del estilo improductivo.

Ramírez y Salas (2016) investigaron acerca del uso inadecuado de las nuevas tecnologías y la ansiedad, en la cual evaluaron a 550 estudiantes de primero a quinto de secundaria, a quienes aplicaron el Cuestionario de detección de nuevas tecnologías (DENA) y el Cuestionario de ansiedad estado-rasgo (STAIC). En los

resultados se mostró que no se encontró una relación significativa entre los niveles altos de ansiedad rasgo-estado y la percepción subjetiva de problemas derivados por el uso de las nuevas tecnologías y la herramienta tecnológica que utilizan con mayor frecuencia los estudiantes es la televisión y la menos usada fueron los videojuegos.

Cayllahua y Tunco (2015) en su estudio buscaron la relación entre inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante el estrés evaluando a 90 estudiantes de 5to año de secundaria, de sexo ambos sexos, con edades entre 15 y 17 años, del colegio parroquial Santa Catalina en el departamento de Juliaca. Para medir las variables se utilizó la escala de Estrategias de afrontamiento ante el estrés (ACS) y el Inventario de inteligencia emocional Ice Baron. Los resultados mostraron que el 61.1% mantienen una Inteligencia emocional adecuada y la estrategia que se utiliza con mayor frecuencia resolución del problema con un 88.9%, también se mostró que existe relación entre inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento.

Alvarado (2015) realizó una investigación donde buscó determinar si existía relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado-rasgo con 181 adolescentes de 3ero a 5to año de secundaria en una institución educativa de Trujillo, con edades de 14 y 16 años, utilizó la pruebas de Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y el Inventario de ansiedad estado-rasgo de (STAIC), como resultado mostró un nivel bajo de ansiedad estado- rasgo y el estilo que se utilizó con mayor uso fue: concentrarse en resolver el problema y preocuparse, además se llegó a la conclusión que existe relación entre algunas escalas de estrategias de afrontamiento con la ansiedad estado-rasgo.

Idrogo (2015) en su investigación tenía como objetivo principal describir y comparar los niveles de ansiedad estado-rasgo a 511 estudiantes entre 9 y 16 años, de ambos sexos, quienes cursaban el cuarto grado de primaria hasta el tercer grado de secundaria, en una institución educativa privada y una nacional en el distrito de la Victoria- Lima, aplicó el Cuestionario de autoevaluación ansiedad estado- rasgo (STAIC).Según los resultados se observó que los estudiantes muestran niveles de ansiedad estado-rasgo moderado, además no se encontraron

diferencias significativas a nivel de institución educativa, sexo y grado de instrucción, sin embargo se mostró que secundaria presentó mayor nivel de ansiedad estado.

## **2.2. Modelo teórico de la ansiedad**

### **2.2.1. Teoría de Spielbeger de la ansiedad estado-rasgo**

Spielberger (1966) citado por céspedes (2015) menciona en su estudio la diferencia entre la ansiedad estado y ansiedad rasgo.

#### **Ansiedad estado**

Se refiere a un estado emocional momentáneo, en la cual este se caracteriza por presentar sentimientos subjetivos, que son percibidos conscientemente, donde el individuo muestra aprensión, atención y una hiperactividad en el sistema nervioso autónomo, ante un acontecimiento determinado que se puede ser identificado y tiende a presentarse durante un largo tiempo. Cuando este tipo de ansiedad es elevada o intensamente alta, en esos casos se denominaría ansiedad aguda. Como por ejemplo la ansiedad estado se podría experimentar ante un examen, una entrevista o una exposición.

#### **Ansiedad rasgo**

Se refiere a la respuesta que experimenta el individuo de manera temperamental durante todo el tiempo, ya sea en situaciones estresantes o no. Aquí el individuo muestra una actitud ansiosa todo el tiempo, donde presenta aprensión, y ha estructurado su vida basándose a la ansiedad rasgo, que es también conocida como una ansiedad crónica, por lo cual en el futuro esta persona probablemente desarrolle un trastorno de ansiedad, también esta propenso a sufrir estrés, ya que llega a considerar toda situación cotidiana como peligrosa.

#### **Relación entre ansiedad estado y rasgo**

La relación entre ansiedad estado y ansiedad es que ambas son dirigidas hacia los niveles o la intensidad en que se experimenta la ansiedad. Por ejemplo, cuando una persona presenta respuestas de ansiedad rasgo con alta intensidad, es propenso a responder con una ansiedad estado con la misma intensidad. Sin

embargo, si una persona presenta un nivel bajo de ansiedad rasgo podría responder con demasiada ansiedad en situaciones que considere amenazantes como en la ansiedad estado. Las personas presentan una ansiedad rasgo con alta intensidad tienen alta probabilidad a desarrollar un trastorno de ansiedad como consecuencia a que la ansiedad rasgo presenta componentes genéticos y no solo proviene de acontecimientos que presentan altos niveles de estrés.

### **2.2.2. Enfoques teóricos de la ansiedad**

Oyanguren (2017) citado por Arribasplata (2019) clasifica a las siguientes teorías explicativas sobre la ansiedad

#### **Teoría psicoanalítica**

Freud (1971) citado por Arribasplata (2019) identificó tres teorías sobre la ansiedad: el primero, es la ansiedad real, donde aparece situaciones donde el yo y el mundo externo se relacionan, en la cual establecen una reacción de advertencia para el individuo. La segunda, denominada ansiedad neurótica, los impulsos reprimidos de la persona conforman el origen de todas las neurosis, asociándose también con todo el peligro o castigo que están junto a los impulsos reprimidos y que permiten considerar superior a la ansiedad que, a lo concreto, y el tercero es la ansiedad moral llamada también vergüenza, es donde el superyó amenaza al individuo con la posibilidad de que el yo pierda el control sobre sus impulsos agresivos.

#### **Teoría conductual**

Hull (1943) citado por Arribasplata (2019) mencionó que la ansiedad puede funcionar como un impulso motivacional que se compromete con la destreza del sujeto para responder ante un estímulo determinado. Considerando las teorías del aprendizaje, lo asocia con un gran número de estímulos condicionados o incondicionados que reaccionan de la misma manera con una respuesta emocional, de esta manera, la ansiedad se concibe como un estímulo discriminativo, conservado a partir de una asociación anterior con un reforzador. Por lo cual, se indica el contexto es donde se aprende la conducta de ansiedad por medio de observación y modelado. Además, infiere un afrontamiento de la

problemática por parte del individuo, conociéndose como una conducta de reacción a la lucha y huida.

### **Teoría cognitiva**

Beck (1976) citado por Arribasplata (2019) mencionó que el mayor aporte de la teoría cognitiva ha sido afrontar el paradigma estímulo-respuesta, que se había empleado para definir la ansiedad. Los procesos cognitivos ocurren entre el reconocimiento de una señal aversiva y la respuesta de ansiedad que efectúa el individuo, es por ello que el individuo al percibir un escenario, examina y califica sus discrepancias, si el resultado del contexto es peligroso para la persona, entonces iniciará una reacción de ansiedad moderada por otros procesos cognitivos; situaciones similares producirán reacciones de ansiedad parecidas en su nivel de intensidad.

El eje cognitivo puede percibirse a través de las formas de pensar, las cogniciones, creencias e imágenes que dirigen en la ansiedad, estas formas de pensamiento hacen que las ansiedades rodeen la situación amenazante a una situación cualquiera o al miedo ante una posible pérdida. Asimismo, Beck y Clark (1997) citado por Arribasplata (2019) dieron a conocer en su postulado que la ansiedad y el pánico es una secuencia de procesamientos donde la información está basada en procesos cognitivos automáticos, por un lado, y manejados por otro, al tiempo que el sujeto inventa una situación, ante la anticipación de la presencia de la ansiedad.

### **Teoría cognitiva conductual**

Bowers (1973) citado por Arribasplata (2019) determinó la teoría cognitivo y conductual, en donde la conducta estaría determinada a partir de la interacción de las características personales y las circunstancias del escenario que se susciten en ese momento. Cabe señalar que, al manifestar tener ansiedad, en la persona confieren diversos factores en todo ese proceso, los cuales no deben dejarse de lado, al ser importantes en el entendimiento del mismo, ya que hablamos de factores cognitivos como la forma de pensar, opiniones, creencias, etc. y factores contextuales los cuales están constituidos por estímulos que se manifiestan al realizar la conducta. Entonces, la ansiedad ya no sólo se le reconoce como un rasgo de personalidad, sino que se tiene que recalcar que la ansiedad puede

deberse a diferentes factores convirtiéndolo en un estudio amplio considerándose como una variable que concierne varios aspectos.

### 2.2.3. Componentes de la ansiedad

La ansiedad presenta los siguientes componentes, con los cuales podemos analizar de una manera adecuada esa respuesta en el ser humano:

**Respuesta fisiológica:** es cuando el sistema nervioso autonómico se activa, de esta manera va generando diferentes reacciones en el organismo como respiración rápida, sudoración, tensión muscular e inclusive dolor de cabeza y náuseas.

**Respuesta cognitiva:** es cuando se activa pensamientos anticipatorios de amenaza o peligro, inclusive imágenes de tendencia negativa.

**Respuesta motora:** es cuando se activa automáticamente conductas de defensa o mecanismos que buscan sentir seguridad o evitar la situación ansiosa.

### 2.2.4. Clasificación de la ansiedad

Para clasificar la ansiedad nos basamos en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-IV), que también nos refiere que la ansiedad es una reacción emocional que normalmente la necesitamos para poder estar activos ante alguna situación de peligro y es parte de la supervivencia de los seres humanos, sin embargo, estas reacciones de ansiedad pueden llegar a ser niveles muy altos o podrían ser inadaptativas en algunas situaciones, por lo cual esta reacción deja de ser normal y se convierte en patológica.

En lo cual según él (DSM-IV) nos manifiesta los siguientes trastornos de ansiedad:

- **Ataques de pánico:** es la aparición de miedo excesivo donde la persona experimenta síntomas como palpitaciones, aumento de la frecuencia cardiaca, sudoración, temblores, muestra sensación de ahogamiento o atragantarse, suelen tener náuseas o dolor abdominal, mareos, muestra miedo a perder el control, miedo a morir, presenta parestesias la cual es la sensación de hormigueo, escalofríos o sofocaciones.

- Agorafobia: en este caso la ansiedad es elevada al encontrarse en lugares o situaciones donde resultar difícil escapar, como el estar fuera de casa, estar alrededor de mucha gente, pasar por un puente, viajar en cualquier transporte público, también suele aparecer una crisis de angustia inesperada relacionada con una situación.
- Fobia específica: se caracteriza por mostrar un temor excesivo, por la presencia de un objeto o situación específicos como, por ejemplo, volar en avión, las alturas, muestra miedo por algunos animales, las inyecciones, ver sangre.
- Fobia social: se refiere al miedo persistente por situaciones sociales como presentarse ante un público, en la cual el individuo se ve expuesto a personas que no son parte de su familia o por la evaluación que se tiene por parte de los demás. La persona teme mostrarse de una manera que sea humillante o embarazoso, por ello muestra síntomas de ansiedad.
- Trastorno obsesivo-compulsivo: son ideas o imágenes constantes que generan ansiedad o malestar, como las preocupaciones redundantes sobre problemas de la vida real, en esta ocasión la persona reconoce que estos pensamientos, impulsos o imágenes obsesivos son el producto de su mente.
- Trastorno por estrés postraumático: es cuando el sujeto muestra respuestas fisiológicas y malestar psicológico intenso, al exponerse a estímulos internos o externos al recordar un hecho traumático.
- Trastorno de ansiedad generalizada: es cuando una persona presenta ansiedad y preocupación excesiva al realizar actividades, como por ejemplo en el trabajo o el colegio, en la cual estos síntomas de preocupación constante, para el individuo le resulta difícil controlar.
- Trastorno de ansiedad por separación: se refiere cuando la persona muestra ansiedad excesiva por el alejamiento del hogar o con las personas con quien más permanecía, también manifiesta preocupación constante por la pérdida de las personas más cercanas al individuo o a que éstas sufran un posible daño como ser secuestrado o perdido, muestra resistencia constante en ir a la escuela o en ir a otro sitio, así como también presenta miedo excesivo a estar en solo.

## **2.3. Modelos teóricos de los estilos de afrontamiento**

### **2.3.1. Modelo transaccional de Lazarus y Folkman**

En este modelo, se considera el afrontamiento como un proceso dinámico, Lazarus y Folkman (1986) definen a los estilos de afrontamiento como esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Al presentar al afrontamiento como proceso, se plantean tres aspectos fundamentales, el primero en alusión a la observación y valoración de lo que verdaderamente piensa o hace el sujeto, en contraste con lo que generalmente hace en condiciones específicas, en el segundo se presenta un contexto específico, donde se analiza los pensamientos y las acciones de las personas con relación a una situación, es así que, tener una definición exacta de aquel contexto, determinará un acto de afrontamiento. Por último, en el tercer aspecto, se determina un cambio en los actos y pensamientos conforme se va desarrollando la interacción.

Entonces, el afrontamiento es considerado como un proceso variable en donde la persona utilizan diversas estrategias en momentos determinados, éstas pueden ser defensivas o para resolver el problema, dependiendo de la relación con el contexto (Lazarus y Folkman, 1986).

Según Lazarus y Folkman hay dos modos de afrontamiento

#### **- Afrontamiento dirigido a la emoción**

Una forma de afrontamiento es la orientada a la emoción ante cualquier tipo de interacción estresante, un grupo notable está organizado por los procesos cognitivos, que se encargan de aminorar el nivel de trastorno emocional, utilizando estrategias de distanciamiento, evitación, comparaciones positivas, minimización, atención selectiva y la extracción de los valores positivos ante los acontecimientos negativos. Otro grupo minoritario incorpora estrategias cognitivas orientadas a aumentar la intensidad del trastorno emocional, puesto que hay algunas personas

que requieren sentirse mal antes de poder sentirse mejor, así como también para hallar consuelo. A pesar, que los procesos dirigidos a la emoción pueden variar el significado de un contexto estresante, no van a cambiar la realidad (Lazarus y Folkman, 1986).

#### **- Afrontamiento dirigido al problema**

En este afrontamiento, se define el problema y se busca una solución alternativa, teniendo en cuenta el costo y beneficio al seleccionarla y aplicarla.

Hay dos grupos importantes de estrategias, en la primera hace mención al entorno, puesto que tratan de modificar la presión ambiental, así como también las dificultades, los procedimientos, los recursos, entre otros, en el otro grupo se refieren a las estrategias responsables de las alteraciones cognitivas o de motivación para ayudar a manejar o resolver el problema, éstas pueden ser, los cambios del nivel de aspiraciones, la búsqueda de gratificación, desarrollo de pautas de conducta nuevas así como también nuevos aprendizajes de recursos y procedimientos.

Cabe resaltar que los modos de afrontamiento dirigidos al problema son limitados en comparación al amplio número de estrategias orientadas a la emoción, sin embargo, para utilizar el afrontamiento dirigido al problema, se debe tener información específica de la situación (Lazarus y Folkman, 1986).

Lazarus y Folkman (1986) manifiestan que cada persona presenta diversas maneras afrontar una situación, así como también difieren en sus emociones tras la fase de transacción, en consecuencia, se ve necesario hacer diferencias entre las estrategias de afrontamiento y los estilos de afrontamiento, siendo la primera situacionalmente dependientes y constantemente cambiantes y la segunda, maneras habituales de manejar el estrés.

Lazarus y Folkman (1986) plantearon ocho estrategias de afrontamiento, las dos primeras son centradas en el problema; las siguientes cinco estrategias son centradas en la emoción; concluyendo por la estrategia que se focaliza en ambas áreas. Aquellas estrategias son:

1. Confrontación: se refiere a los esfuerzos para alterar una situación, de esta manera se va presentando un nivel de riesgo y rivalidad.
2. Planificación: es todo aquel inicio de estrategias para resolver el problema.
3. Aceptación de la responsabilidad: es cuando el sujeto reconoce el inicio y continuación del problema.
4. Distanciamiento: se refiere a los esfuerzos que el individuo realiza donde procura alejarse del problema, evitando de esta manera que la situación estresante lo perturbe.
5. Autocontrol: es cuando la persona muestra empeño para controlar y regular los sentimientos, acciones y respuestas emocionales.
6. Reevaluación positiva: se refiere a que el individuo percibe los aspectos positivos que podrían presentarse en el evento estresor.
7. Escape-evitación: se refiere cuando el no afrontamiento, tanto a nivel cognitivo la cual sería los pensamiento irreales o también improductivos, como motor (beber, comer, medicarse, dormir más de lo habitual, etc.).
8. Búsqueda de apoyo social: es cuando la persona busca soporte en los demás ya sea en familiares, amigos, etc; para que de esta manera reciba consejos, orientación, apoyo, motivación o moral.

### **2.3.2. Teoría de afrontamiento de Frydenberg y Lewis**

Según Frydenberg (1997) mencionan que el afrontamiento es el uso de capacidades de comportamiento y cognitivas para la modificación y seguida adaptación afectiva del adolescente ante un evento estresante. También refieren que la adolescencia es una periodo donde se está en transformaciones físicas, psicológicas y sociales, además del éxito de objetivos y la resolución de obstáculos de forma independiente para así desarrollar su autonomía y lograr desarrollar la pertenencia a un grupo de pares, todo ello con el fin de desarrollarse, por ello, el adolescente cumplirá ciertos roles en su ámbito social en cuanto a su grupo de pares y con el sexo opuesto, además de esforzarse para conseguir buen desempeño académico y lograr tomar una decisión acertada en cuanto a la elección de su carrera. Ante esto, si no se usan estrategias de afrontamiento que tengan consecuencias positivas, el adolescente puede llegar a presentar ansiedad, depresión o inclusive llegar al suicidio.

Las investigaciones realizadas acerca de esta variable dieron a conocer definiciones claves que con el tiempo se designaron estilos y estrategias de afrontamiento. Posteriormente, Frydenberg (1997) propone el Adolescent Coping Scale (ACS) señalando 18 estrategias más comunes empleadas por los adolescentes, las cuales se agrupan en estilo.

### **2.3.3. Clasificación de estilos y afrontamiento**

Estilos de afrontamiento Frydenberg y Lewis (1997)

- a) Productivo: tomar acciones para solucionar el problema.
- b) No productivo: tomar acciones que no están dirigidas a solucionar el problema
- c) Orientado a otros: acciones que se toman en torno a otras personas para solucionar el problema.

### **2.3.4. Las estrategias de afrontamiento según Frydenberg y Lewis**

Existen estrategias de afrontamiento que mediante la práctica para hacer frente a una situación que sobrepasa las habilidades adaptativas que practica el individuo, a continuación, se presenta una definición según Frydenberg y Lewis citados por la editorial peruana en el 2010, las estrategias de afrontamiento que se han evaluado en la presente investigación:

- Buscar apoyo social: consiste en que el individuo comparta el problema con otros, ya sea con la familia, amigos, etc., y de esta manera buscar apoyo para su resolución de su problema.
- Buscar diversiones relajantes: en esta estrategia se realizan actividades de ocio y relajantes, como leer o pintar.
- Concentrarse en resolver el problema. en esta estrategia la persona se centra en resolver el problema, para ello, analiza y toma diferentes opciones para llegar a una solución.
- Esforzarse y tener éxito: esta estrategia consiste en que el individuo muestre su compromiso y dedicación para llegar a cumplir una meta y de esta manera solucionar sus problemas.
- Preocuparse en esta estrategia el individuo presenta pensamientos de miedo por el futuro o preocupación por la felicidad futura.

- Invertir en amigos íntimos: se refiere a la relación personal íntima, la cual implica la búsqueda de relaciones personales íntimas.
- Buscar pertenencia: indica el interés de la persona por sus relaciones con los demás y por lo que piensen otros.
- Hacerse ilusiones: es la estrategia en la anticipación de una salida positiva y en la expectativa de que todo tendrá un final feliz.
- Reducción de la tensión: esta estrategia se caracteriza por un intento de sentirse mejor y de relajar la tensión.
- Acción social: esta estrategia consiste en dejar que otros conozcan su problema, escribiendo cartas u peticiones, o también organizando actividades como reuniones.
- Ignorar el problema: en esta estrategia refleja un esfuerzo donde persiste negar.
- Autoinculparse: esta estrategia incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene.
- Reservarlo para sí: es la estrategia donde el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas.
- Buscar apoyo espiritual: esta estrategia muestra una tendencia a rezar, a emplear la oración y a creer en la ayuda espiritual de Dios.
- Fijarse en lo positivo: esta estrategia indica ver los acontecimientos de manera positiva de la situación presente y una tendencia a ver el lado bueno de las cosas.
- Distracción física: esta estrategia se caracteriza por mantenerse en forma o realizar actividades como el deporte.
- Buscar ayuda profesional: esta estrategia consistente en buscar la opinión de profesionales, como profesores, psicólogos, entre otros.

### **2.3.5. Modelo conductual explicativo del afrontamiento**

Este modelo procede de las teorías de Darwin, quien manifiesta que la supervivencia animal va a depender de su habilidad para predecir o controlar el entorno para poder evitar, huir o triunfar ante los agentes perjudiciales. Los defensores de esta orientación definen el afrontamiento como aquellos actos que

pueden controlar las circunstancias nocivas del ambiente para poder disminuir el nivel de perturbación psicofisiológica (Lazarus y Folkman, 1986).

Miller (1980) citado por Gutierrez (2018) manifiesta que el afrontamiento es un conjunto de respuestas conductuales que se aprenden y que resultan eficaces para disminuir el grado del estresor, de esta manera se neutraliza las situaciones peligrosas o dañinas.

Obrist (1981) citado por Gutierrez (2018) mencionan que el afrontamiento activo es un intermediario significativo en los cambios cardiovasculares que se regulan por el sistema nervioso simpático. Si bien se observa un marcado interés por aspectos fisiológicos del afrontamiento, además no considera aspectos importantes como los procesos cognitivos-emocionales, puesto que, toman en cuenta la conducta de huida y evitación, ignorando otras formas de afrontamiento.

### **2.3.6. Modelo cognitivo explicativo del afrontamiento**

Se brinda mayor consideración al factor cognitivo que al conductual, definiendo el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y, por tanto, reduce el estrés (Lazarus y Folkman, 1986).

En este modelo se pueden encontrar dos características determinantes, siendo la primera una jerarquía de procesos de afrontamiento y la segunda, una estructura, de rasgos o estilos, alejándose del proceso dinámico.

#### **a) Jerarquía de los procesos de afrontamiento**

Menninger, Haan y Vaillant (1977) citado por Gutierrez (2018) relacionan el afrontamiento como una jerarquía de procesos más organizados del ego, en donde se encontrarían las defensas que son las maneras neuróticas de adaptarse y los fracasos del ego los cuales son los niveles que pueden ser regresivas o psicóticas de la conducta.

Menninger (1977) citado por Gutierrez (2018) establece cinco recursos reguladores, clasificándolos en relación al nivel de desorganización interna, en el

lugar más alto de la jerarquía se tiene a los recursos de afrontamiento donde incluye el humor, autocontrol, llanto, lamentarse, blasfemar, jactarse, pensar, discutir y descargar energía de diversas maneras, estas características son estimadas como normales, no obstante si aquellas estrategias se usan inadecuadamente o de manera muy extrema, advierten algún grado de descontrol y desequilibrio, volviéndose los recursos reguladores, más primitivos, es así que los recursos de segundo orden incorporan el abandono por disociación la amnesia y narcolepsia abandono a los impulsos más hostiles (rituales y compulsiones), por último a la sustitución del yo ante un objeto de agresión desplazada como las humillaciones, restricciones o narcotización, el recurso de tercer orden presentan conductas explosivas discontinuas como las agresiones violentas, crisis de pánico, convulsiones, en el cuarto orden personifica un acrecentamiento de la desorganización y en el quinto la descomposición general del ego.

Vaillant (1977) citado por Gutierrez (2018) organiza las defensas en cuatro niveles, el primero son los mecanismos psicóticos, el cual está constituido por la distorsión, negación de la realidad externa y proyección ilusoria, el segundo nivel vendría a ser los mecanismos de inmadurez, la cual está relacionada a la proyección, hipocondría, conducta agresiva pasiva y fantasía, el tercer nivel son los mecanismos neuróticos está compuesto por la represión, formación reactiva, intelectualización, y el cuarto nivel son los mecanismos maduros, son aquellos que presentan altruismo, sublimación, anticipación, buen humor y sublimación.

Haan (1977) citado por Gutierrez (2018) clasifica los procesos del ego en tres partes, la primera es el afrontamiento (simbolización y sensibilidad), la segunda defensa (racionalización y proyección) y la tercera la fragmentación (confabulación y delirio), identificando cada nivel de acuerdo con la expresión del proceso genérico subyacente del ego. Este autor menciona que, para determinar los procesos en el método del afrontamiento, la persona debe asociarse con la realidad, ya que si distorsiona la situación o realidad no está afrontando las situaciones.

## **b) Estructura del afrontamiento**

Se determina el afrontamiento como un estilo o un rasgo, dejando de lado el proceso dinámico del yo, se debe tomar en cuenta la diferencia entre estilo y

rasgo de afrontamiento, ya que el primero se refiere al nivel y las formas generalizadas al referirse sobre las peculiaridades del sujeto, en cuanto al rasgo hacen alusión a las propiedades disponibles en la persona para utilizarlas en situaciones específicas, el cual tiene un repertorio menos amplio.

Posteriormente, surge el concepto del patrón A de la conducta, este patrón está compuesto por tres conceptos, comenzando por un grupo de creencias sobre sí mismo y sobre los demás, siguiendo por el conjunto de valores unidas a un patrón de motivación y compromiso, culminando por el estilo conductual de vida que actúa en diversos contextos sociales.

Grass (1977) citado por Gutiérrez (2018) ha aportado una teoría muy influyente del patrón A y sobre la relación que existe ante el peligro de enfermedad cardiovascular; para el autor las personas que se encuentran en este patrón, tienden a desarrollar un fuerte compromiso con el control de las situaciones, causando propensión a la pérdida o escases de aquel control, produciéndose cambios psicofisiológicos significativos en las funciones del corazón y los vasos, así como el tiempo de coagulación sanguínea o el aumento de lípidos en la sangre.

Se cuestiona mucho la jerarquía de las estrategias de afrontamiento puesto que ninguno es superior al otro, sino que depende de la situación en específico, ya que una forma de afrontamiento puede ser más apropiada que otra (Lazarus y Folkman, 1986).

Leibovich (2004) citado por Gutiérrez (2018) manifiesta que, al evaluar la situación estresante, se debe considerar el contexto, ya que es el momento vital de la persona, características de la situación aversiva, los objetivos que desea con cierta conducta, entre otros, además estas codeterminan si las estrategias de afrontamiento serán funcionales, disfuncionales, beneficiosas o perjudiciales, constructivas o destructivas para las personas. Por ello, las estrategias o estilos de afrontamiento son utilizadas por los individuos para batallar el estrés en un nivel cognitivo reemplazando, disminuyendo o eliminando las ideas y los pensamientos nocivos, así como para combatir las respuestas fisiológicas y emocionales que causa el estrés. Cuando aquellas estrategias de afrontamiento no logran mitigar el

proceso de estrés, la persona estaría propensa a un verdadero riesgo para su salud psíquica y física.

### **2.3.7. Afrontamiento en adolescentes**

En la etapa de la adolescencia se cree esencial el proceso de adaptación, debido a que se relaciona con la manera de reaccionar ante los sucesos vitales desfavorables, situaciones de adversidad y a las actividades diarias que pueden ser fuentes constantes de estrés.

Wadsworth y Raviv (2005) citado por Gutiérrez (2018) refirieron que el afrontamiento es como un proceso básico de adaptación y manejo de estrés, que está relacionado con las experiencias del adolescente, y del aprendizaje vicario, como la imitación de los padres, amistades o adultos que se encuentran a su alrededor. Es por ello, que asumen el rol de conciliador al atenuar las consecuencias negativas del estrés.

Wadsworth y Compas (2002) citado por Gutierrez (2018) manifiestan que el afrontamiento interviene como intermediario entre las experiencias o situaciones estresantes y los procesos de adaptación. También, señalan que los adolescentes que han estado comprometidos a ambientes de necesidad o desventaja, pero que tuvieron un afrontamiento activo, no sufrieron de problemas psicológicos ni emocionales.

Zabala y Cols (2008) citado por Gutierrez (2018) indican que las diversas formas de afrontamiento dependen de la situación en la que se realicen, éstas pueden ser adaptativas o desadaptativas, las cuales dependerán del grado en el que ayuden a mantener el equilibrio emocional.

Diversos investigadores han estudiado el afrontamiento enfocado en adolescentes, alguno de ellos tomó como referencia el concepto de afrontamiento realizado por Lazarus y Folkman, uno de ellos es Frydenberg (1996) quien menciona, que los problemas vinculados al estrés han aumentado en los adolescentes, ya que en esa etapa presentan una serie de cambios internos,

sintiendo presión por las expectativas de sus padres así como también del grupo de pares, y están en constante exigencia académica y social.

Frydenberg y Lewis precisan que el afrontamiento es como una serie de acciones cognitivas y afectivas que se manifiestan como una reacción ante una preocupación en específico para reponer el equilibrio. Este conjunto de acciones se realiza resolviendo el problema, modificándolo o remediando la demanda, como también adaptándose al problema ya sea sin solucionarlo, y otras presentan alguna incapacidad para manejar la demanda donde se muestran desesperados o enfermándose.

**CAPÍTULO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

El presente estudio muestra un enfoque cuantitativo, ya que utiliza estadísticas, prueba de hipótesis, mide las variables ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento según Hernández, Fernández y Baptistas (2014).

Así mismo, es de tipo correlacional, ya que la investigación tiene como finalidad determinar la relación entre la ansiedad y los estilos de afrontamiento en los adolescentes según Hernández, Fernández y Baptistas (2014).

El estudio es de diseño no experimental, ya que no se manipulan las variables, siendo de corte transversal, por su recolección de datos en un solo momento en el tiempo según Hernández, Fernández y Baptistas (2014).

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1. Población**

La población estuvo conformada por 2500 estudiantes con edades entre 11 a 17 años, estudiantes de 1ero a 5to grado de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac.

#### **3.2.2. Muestra**

Para el presente estudio se utilizó el muestreo no probabilístico, intencional, por lo cual se eligieron 90 estudiantes por cada grado de ambos sexos que asisten con regularidad a la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac, los cuales dan una muestra total de 450 estudiantes.

**Criterios de inclusión:** (1) estudiantes matriculados en el año 2019 en la institución educativa seleccionada, (2) que sean de sexo hombre o mujer, (3) que estén cursando el primer, segundo, tercero, cuarto o quinto grado de secundaria, (4) estudiantes que tengan la edad de 12 a 17 años.

**Criterios de exclusión:** (1) estudiantes no matriculados en el año 2019 en la institución educativa seleccionada, (2) que no sean de sexo hombre o mujer, (3)

que no estén cursando el primer, segundo, tercero, cuarto o quinto grado de secundaria, (4) estudiantes que no tengan la edad de 12 a 17 años.

Tabla 1

*Características sociodemográficas de la muestra*

Variable		fi	%
Sexo	Femenino	231	51.3
	Masculino	219	48.7
Grado	1er año	90	20.0
	2do año	90	20.0
	3er año	90	20.0
	4to año	90	20.0
	5to año	90	20.0
Edad	12 años	88	19.6
	13 años	65	14.4
	14 años	123	27.3
	15 años	86	19.1
	16 años	86	19.1
	17 años	2	.4

En la tabla 1 se presenta las características sociodemográficas de la muestra, observándose que el 51.3% de los adolescentes son de sexo femenino, el 27.3% tiene 14 años, y el 20% pertenece al 3er año de secundaria.

### **3.3 Hipótesis general:**

Existe relación entre ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac.

### **3.3.1 Hipótesis específicas**

Existen diferencias significativas al comparar la ansiedad estado-rasgo según sexo, grado de instrucción en estudiantes de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac.

Existen diferencias significativas al comparar los estilos de afrontamiento según sexo, grado de instrucción en estudiantes de secundaria de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac.

## **3.4 Operacionalización de variables**

### **3.4.1 Variable de estudio: ansiedad**

Según Spielberger (2012) es un sistema de alerta, se presenta en todas las personas, es un estado normal, en donde el individuo experimenta o siente preocupación, inquietud, aceleración del ritmo cardiaco, sudoración, entre otros, ante una situación amenazante.

### **3.4.2 Variable de estudio: estilos de afrontamiento**

Frydenberg y Lewis (1986) citado por la editorial peruana (2010) definen a los estilos de afrontamiento como un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular, la cual representa un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo. Esto puede hacerse resolviendo el problema es decir cambiando el estímulo o acomodándose a la preocupación sin necesariamente dar una solución.

Tabla 2

*Operacionalización de variables*

Variables	Dimensiones	Ítems	Escala
	Ansiedad estado	1,4,5,6,12,15,17,26,	29, 33
ordinal			
Ansiedad	Ansiedad rasgo		30,35,34,31,27,22
ordinal			
	<b>Estilo 1: búsqueda de apoyo</b>		
	Buscar apoyo social		8
	Acción social		14, 32, 50, 68
	Buscar ayuda profesional		9, 28, 46, 64, 80
	Invertir en amigos íntimos		12, 30, 48, 67
ordinal			
	Buscar apoyo espiritual		7,2, 44, 62
	Buscar pertenencia		4,23, 41, 59,75
	<b>Estilo 2: autoinculparse y evadir el problema</b>		
Estilos	Falta de afrontamiento		3, 22, 40, 58, 7, 4
de	Reservarlo para sí		2, 21, 39, 57, 7, 3
	Reducción de la tensión		9, 28, 46, 64, 80
	Ignorar el problema		12, 30, 48, 67
ordinal			
afrontamiento	Autoinculparse		7,2, 44, 62
	Hacerse ilusiones		4,23, 41, 59,75
	<b>Estilo 3: acción positiva y esforzada</b>		
	Preocuparse		3,22, 40, 58, 74
	Esforzarse y tener éxito		2, 21, 39, 57, 7, 3
ordinal			
	Concentrarse en resolver el problema		16, 34, 52, 70
	<b>Estilo 4: acción positiva y hedonista</b>		
	Fijarse en lo positivo		3,22, 40, 58, 7
	Distracción física		2,21,39, 57, 73
ordinal			
	Buscar diversiones relajantes		16, 34, 52, 70

### **3.5 Métodos e instrumentos de investigación**

#### **3.5.1 Cuestionario de ansiedad estado-rasgo para niños y adolescentes (STAIC)**

Este instrumento fue creado por Spielberger y adaptado al español por el mismo en el año 1982, tenía como objetivo evaluar el nivel actual de ansiedad y la predisposición de la persona en responder al estrés.

La prueba consta de 40 ítems, las cuales están divididas en dos partes: Ansiedad estado: la cual intenta evaluar los estados temporales de ansiedad, es decir, aquellos sentimientos de tensión y preocupación que se muestran en el preciso momento. Cuenta con 20 elementos, donde los estudiantes pueden expresar cómo se siente en un momento determinado.

Ansiedad rasgo: evalúa diferencias relativamente estables en su tendencia a mostrar estados de ansiedad. Consta de 20 elementos con los que el sujeto indica cómo se siente en general.

Céspedes (2015) en su investigación tuvo como propósito analizar y establecer las propiedades psicométricas del inventario de ansiedad estado-rasgo de Spielberger, donde evaluó 2600 entre niños y adolescentes, de 8 y 15 años de edad en Lima Sur, en la cual hace referencia acerca de la validez y confiabilidad de esta prueba.

Nos muestra que en el análisis factorial se aplicaron las pruebas KMO y la prueba de esfericidad de Bartlett, el valor de KMO de la escala de ansiedad estado fue .923 mientras que la escala ansiedad rasgo obtuvo un puntaje de .924, en la cual ambos fueron muy buenos y se superó el valor mínimo de .50, también se puede mostrar que la prueba de esfericidad de Bartlett se presentó estadísticamente significativo para ambas escalas, ya que se muestra un puntaje menor a .05, entonces se puede concluir que estos valores señalan que los ítems del test están correlacionados.

Con respecto a la confiabilidad por estabilidad se utilizó el método test – retest, mediante el cual se realizó la correlación de Pearson, y se evaluó con la prueba del inventario de ansiedad estado–rasgo (STAIC) a 100 sujetos, como resultado se muestra una alta correlación con un puntaje de .703 para ansiedad estado al igual que ansiedad rasgo con un puntaje de .794, lo que nos indica que el instrumento es consistente en la estabilidad de sus puntuaciones a través del tiempo.

### **3.5.2 Análisis de fiabilidad de las variables**

#### **3.5.2.1 Método de consistencia interna**

Para iniciar el estudio de confiabilidad del siguiente estudio, partimos con la prueba (STAIC) ansiedad estado-rasgo. Se utilizó el coeficiente de alfa de cronbach, que establece que el valor tiene que ser igual o mayor a .70 para que la prueba sea considerada confiable por el método de consistencia interna

#### **3.5.2.2 Método de consistencia interna de ansiedad estado-rasgo**

Tabla 3

*Confiabilidad de la prueba STAIC ansiedad estado-rasgo*

Alfa de Cronbach
.791

Se puede observar que en la tabla 3 se muestran los niveles de fiabilidad realizados por el método de alfa de cronbach donde el puntaje asciende a .791 por lo tanto, se demuestra que la escala de ansiedad estado-rasgo tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

#### **3.5.3 Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)**

La escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), fue creada por Frydenberg y Lewis en 1997, en Estados Unidos. Sin embargo, este instrumento fue adaptada al español y al contexto adolescente peruano por el español Pereña y Seinedos (1996).

Esta prueba contiene 80 ítems, los cuales se encontraban divididos en tres estilos y 18 estrategias de afrontamiento que indican y describen la forma de como los adolescentes enfrentan los problemas en el colegio y la familia. Además, presenta un ítem de tipo abierto que evalúa cualitativamente las estrategias más usadas de afrontamiento en la versión original. Respecto a la calificación, utiliza una escala likert ordinal con cinco niveles, consta de 18 estrategias las cuales se dividen en tres estilos. Las cuales son:

Estilo 1 resolver el problema: está conformado por las siguientes estrategias, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, invertir en amigos íntimos, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física.

Estilo 2 referencias a otros: está conformada por las siguientes estrategias, buscar apoyo social, acción social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional.

Estilo 3 afrontamiento no productivo: está conformada por las siguientes estrategias, preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la atención, reservarlo para sí.

Así mismo, en el Perú, Canessa (2002) citado por Valdés (2018) adaptó al contexto peruano con una muestra de 1236 adolescentes de Lima, para ello, primero realizó la adaptación de los ítems del instrumento con un lingüista, después sometió a evaluación de 10 jueces expertos los ítems traducidos, obteniendo coeficientes con la V de Aiken significativos  $p < .05$  en los 80 reactivos. En este estudio también evaluó la validez de constructo mediante el análisis factorial confirmatorio, encontrando un modelo trifactorial que explicó el 67.6% de la variabilidad de los datos, encontrando tres factores con seis estrategias para cada estilo de afrontamiento; respecto a la confiabilidad, Canessa (2002), identificó el Alpha de Cronbach entre .48 y .820, evidenciando que el instrumento es válido y confiable en el contexto adolescente peruano.

Mientras que Valdés (2018) en su investigación tenía como objetivo estudiar los estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción

del clima social familiar, en la cual evaluó 400 estudiantes de una institución educativa pública de Lima Sur, en este estudio Valdéz adaptó la prueba (ACS), por lo que creó un nuevo estilo de afrontamiento.

Para ello en la validez de contenido midió el grado de dominio de los ítems sobre el constructo teórico mediante jueces expertos, siendo evaluado el constructo psicológico, los estilos de afrontamiento al estrés de los adolescentes mediante la V de Aiken, donde el resultado fue el acuerdo de la opinión de 10 jueces expertos en temas educativos y con experiencia laboral. Se observó que los 80 ítems presentan coeficientes significativos  $p > .05$ , lo que evidencia que el instrumento presenta una alta validez de contenido en los adolescentes.

También evaluó la validez de constructo mediante el análisis factorial, con los 400 estudiantes participantes de la muestra, para ello, primero se realizó el análisis factorial exploratorio con la finalidad de evaluar si los ítems pueden agruparse en factores y no sean una matriz identidad; posteriormente, se empleó la prueba de esfericidad de Bartlett y el coeficiente de Kaiser Olkin Mayer KMO. Se evidenció que el KMO es superior a .70, con un coeficiente altamente significativo  $p < .05$  en la prueba de esfericidad de Bartlett lo que evidencia que el instrumento puede agruparse en estilos, por lo que los estilos fueron los siguientes:

Estilo 1, hace referencia al estilo de búsqueda de apoyo. La conforman seis estrategias de afrontamiento al estrés, las cuales son: búsqueda de apoyo, acción social, buscar ayuda profesional, invertir en amigos íntimos, buscar apoyo espiritual, buscar pertenencia.

Estilo 2, hace referencia al estilo de autoincluirse y evadir el problema. La conforman seis estrategias de afrontamiento al estrés las cuales son: falta de afrontamiento, reservarlo para sí, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoincluirse, hacerse ilusiones.

Estilo 3, hace referencia al estilo acción positiva y esforzada. La conforman tres estrategias de afrontamiento al estrés: preocuparse, esforzarse y tener éxito, concentrarse en resolver el problema.

Estilo 4, hace referencia al estilo acción positiva hedonista. La conforman tres estrategias: fijarse en lo positivo, distracción física, buscar diversiones relajantes.

#### **3.5.4. Método de consistencia interna de estilos de afrontamiento**

Tabla 4

*Confiabilidad de la prueba estilos de afrontamiento*

Alfa de Cronbach
.900

Se puede observar que en la tabla 4 se muestran los niveles de fiabilidad realizados por el método de alfa de Cronbach donde el puntaje asciende a .900 por lo tanto, se demuestra que la prueba de estilos de afrontamiento tiene confiabilidad por el método de consistencia interna.

#### **3.6. Procedimiento de análisis de datos**

Para realizar los análisis estadísticos se elaboró una base de datos de la muestra utilizando el programa SPSS versión 22.0.

Se procedió a describir las características sociodemográficas de la muestra según sexo, grado de los participantes, calculando las frecuencias y porcentajes.

Se describieron los niveles de las variables según sus categorías: bajo, promedio y alto para ansiedad estado rasgo. Para los estilos de afrontamiento se utilizó las categorías: utilizado con frecuencia, utilizado a menudo, utilizado algunas veces, utilizado raras veces.

Seguidamente, se procedió a aplicar una prueba de normalidad de las variables de estudio para conocer el tipo de distribución de la muestra con la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Para la contrastación de las hipótesis correlacionales se usó el estadístico no paramétrico Rho de Spearman; y para la contrastación de hipótesis de diferencias de medias dos muestras se utilizó el estadístico U de Mann-Whitney y, para hallar tres o más muestras, el estadístico de Kruskal-Wallis.

**CAPÍTULO IV**  
**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

### 4.1.1. Niveles de ansiedad-estado

Tabla 5

*Niveles ansiedad-estado*

Niveles	fi	%
Bajo	7	1.6
Promedio	443	98.4
Total	450	100.0

En la tabla 5 se presenta los niveles de ansiedad-estado, donde podemos observar que el 98.4% de los estudiantes presentan un nivel promedio de ansiedad estado y el 1.6% un nivel bajo.

### 4.1.2. Niveles de ansiedad-rasgo

Tabla 6

*Niveles de ansiedad-rasgo*

Niveles	fi	%
Bajo	28	6.2
Promedio	422	93.8
Total	450	100.0

En la tabla 6 presenta los niveles de ansiedad-rasgo, donde observamos que el 93.8% de los estudiantes obtuvieron un nivel promedio y 6.2% un nivel bajo.

### 4.1.3. Niveles de los estilos de afrontamiento

Tabla 7

*Niveles de los estilos de afrontamiento*

	Estilo 1 búsqueda de apoyo		Estilo 2 autoinculparse y evadir el problema		Estilo 3 acción positiva y esforzada		Estilo 4 acción positiva hedonista	
	fi	%	Fi	%	fi	%	fi	%
Utilizado raras veces	3	.7	59	13.1	67	14. 9	13	2.9
Utilizado algunas veces	61	13.6	317	70.4	341	75. 8	228	50.7
Utilizado a Menudo	234	52.0	68	15.1	42	9.3	209	46.4
Utilizado con frecuencia	152	33.8	6	1.3	0	0.0	0	0.0

En la tabla 7 podemos observar que el estilo utilizado frecuentemente es de búsqueda de apoyo con un 33.8%, mientras que con un 2.9% el estilo utilizado raras veces es la acción positiva y hedonista.

## 4.2. Contrastación de hipótesis

Tabla 8

*Correlación de las variables*

Variable		Estilo 1 búsqueda de apoyo	Estilo 2 autoinculparse y evadir el problema	Estilo 3 Acción positiva esforzada	Estilo 4 Acción positiva hedonista
Ansiedad estado	r	.360**	.063	.204**	.281**
	p	.000	.183	.000	.000
Ansiedad rasgo	r	.145**	.348**	.143**	.263**
	p	.002	.000	.002	.000

En la tabla 8 se observa la correlación de variables, donde se evidencia que la ansiedad estado se relaciona directamente con el E1: búsqueda de apoyo y la ansiedad rasgo se relaciona directamente con el E2: autoinculparse y evadir el problema.

## 4.3. Prueba de normalidad

Tabla 9

*Prueba de normalidad para la variable ansiedad estado-rasgo*

Variable	Estadístico	gl	Sig.
Ansiedad estado	.079	450	.000
Ansiedad rasgo	.057	450	.001

En la tabla 9 podemos observar que la prueba de normalidad es para la variable ansiedad y sus dimensiones la distribución de los datos es no normal ( $p < .05$ ) por lo tanto se justifica el uso de prueba no paramétrica.

Tabla 10

*Prueba de normalidad para la variable estilos de afrontamiento*

Variable	Estadístico	gl	Sig.
Estilo 1 búsqueda de apoyo	.058	450	.001
Estilo 2 autoinculparse y evadir el problema	.058	450	.001
Estilo 3 acción positiva esforzada	.098	450	.000
Estilo 4 acción positiva hedonista	.085	450	.000

En la tabla 10 se puede observar que la prueba de normalidad es para la variable estilos de afrontamiento y sus dimensiones, la distribución de los datos es no normal ( $p < .05$ ) por lo tanto se justifica el uso de prueba no paramétrica.

Tabla 11

*Comparación de la ansiedad estado según sexo*

	Sexo	N	Rango promedio	Z	U	p
Ansiedad estado	mujeres	231	227.05	-	24936.000	.225
	hombres	219	223.86	1.21		

En la tabla 11 se puede observar que no existen diferencias estadísticamente significativas según sexo, ya que no se evidencia un  $p < .05$ .

Tabla 12

*Comparación de ansiedad rasgo según sexo*

Sexo	N	Rango promedio	Z	U	p	
Ansiedad rasgo	mujeres	231	229.79	-0.719	24304.500	.472
	hombres	219	220.98			

En la tabla 12 se puede observar que no existen diferencias estadísticamente significativas según sexo, ya que no se evidencia un  $p < .05$ .

Tabla 13

*Comparación de estilos de afrontamiento según sexo*

Estilos	Sexo	N	Rango promedio	Z	U	p
Estilo 1	Femenino	231	219.94	-0.931	24011.00	.352
búsqueda de apoyo	Masculino	219	231.36			
Estilo 2	Femenino	231	225.45	-0.08	25283.50	.994
autoinculparse y evadir el problema	Masculino	219	225.55			
Estilo3	Femenino	231	220.26	-0.879	24083.50	.379
acción positivaesforzada	Masculino	219	231.03			
Estilo 4	Femenino	231	229.10	0.994	24463.00	.546
acción positiva hedonista	Masculino	219	221.70			

En la tabla 13 se puede evidenciar que no existen diferencias significativas según sexo en los estilos de afrontamientos, ya que según la u de man-whitney nos muestra una significancia ( $p < .05$ ), lo cual evidencia que tanto hombres como mujeres pueden utilizar los estilos de afrontamiento.

Tabla 14

*Comparación de ansiedad estado según grado*

Variable	Grado	N	Rango promedio	gl	Kruskal	
					Wallis	<i>p</i>
Ansiedad estado	1	90	203.24	4	31.075	.324
	2	90	227.49			
	3	90	178.36			
	4	90	239.06			
	5	90	279.34			

En la tabla 14 se observa que no existe diferencias significativas con respecto a la ansiedad estado según grado, ya que no se evidencia una significancia ( $p < .05$ ).

Tabla 15

*Comparación de ansiedad rasgo según grado*

Variable	Grado	N	Rango promedio	gl	kruskal wallis	
					kruskal wallis	<i>p</i>
Ansiedad rasgo	1	90	169.67	4	29.72652083	.235
	2	90	231.15			
	3	90	221.78			
	4	90	230.63			
	5	90	274.27			

En la tabla 15 se observa que no existen diferencias significativas con respecto a la ansiedad rasgo según grado, ya que no se presenta una significancia ( $p < .05$ ).

Tabla 16

*Comparación de estilos de afrontamiento según grado*

	Grado	N	Rango promedio	gl	Kruskal Wallis	<i>p</i>
Estilo 1 búsqueda de apoyo	1	90	224.32	4	15.190	.064
	2	90	199.13			
	3	90	209.88			
	4	90	224.96			
	5	90	269.21			
Estilo 2 autoinculparse y evadir el problema	1	90	206.52	4	3.768	.438
	2	90	226.09			
	3	90	224.28			
	4	90	244.04			
	5	90	226.57			
Estilo3 acción positiva esforzada	1	90	187.76	4	19.368	.091
	2	90	238.65			
	3	90	209.13			
	4	90	224.44			
	5	90	267.52			
Estilo 4 acción positiva hedonista	1	90	104.82	4	151.911	.189
	2	90	189.86			
	3	90	238.18			
	4	90	264.12			
	5	90	330.52			

En la tabla 16 se puede evidenciar que no existen diferencias significativas, ya que la significancia no es  $p < .05$  con respecto a los estilos de afrontamiento según grado.

**CAPÍTULO V**  
**DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y**  
**RECOMENDACIONES**

## 5.1. Discusión

El presente estudio obtuvo una relación altamente significativa directa entre ansiedad estado-rasgo y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la institución educativa Isaías Ardiles del distrito de Pachacamac. Esto demuestra que a mayor ansiedad estado se utiliza más el estilo 1: búsqueda de apoyo y a mayor ansiedad rasgo se utiliza el estilo 2: autoinculparse y evadir el problema. Lo cual fue planteado en el objetivo general, determinar la relación y en la hipótesis general, donde se planteó si existe una relación entre estas variables.

Los resultados de la presente investigación coinciden con el estudio de Alvarado (2015) determinó si existía relación entre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad estado-rasgo, donde se mostró que existe relación, sin embargo se observó que son distintos los estilos de afrontamiento que se utiliza frente a la ansiedad, en este caso la ansiedad estado estuvo relacionada con la estrategia autoinculparse y la ansiedad rasgo con la estrategia reducción de la tensión, las cuales se ubican en el estilo 2: autoinculparse y evadir el problema, según Leibovich (2004) manifiesta que, al evaluar una situación estresante, se debe considerar el contexto es decir el momento vital de la persona, las características de la situación aversiva, los objetivos que desea con cierta conducta, entre otros, de esta manera se determina si las estrategias de afrontamiento serán funcionales, disfuncionales, beneficiosas o perjudiciales, constructivas o destructivas para el sujeto.

En conclusión, las estrategias o estilos de afrontamiento son utilizadas por los individuos para combatir el estrés en un nivel cognitivo, de esta manera se disminuyendo o eliminando las ideas y los pensamientos nocivos, y también las respuestas fisiológicas y emocionales que causa el estrés, cuando estas estrategias de afrontamiento disminuyen el proceso de estrés, la persona estaría propensa a un verdadero riesgo para su salud psíquica y física. Como podemos ver se han obtenido distintos estilos de afrontamiento hacia la ansiedad, estilos que son saludables como estilos que no lo son, los cuales se muestran según como se haya aprendido con respecto a su entorno.

Con respecto a la ansiedad estado-rasgo hallados en la investigación, se mostró que el 98.4% de los estudiantes muestran ansiedad estado y el 93.8% muestran ansiedad rasgo, los cuales se encuentran en un nivel promedio. Estos resultados no coinciden con la investigación de Alvarado (2015) ya que en su estudio obtuvo niveles bajos, sin embargo si coincide con la investigación de Idrogo (2015) en donde describió y comparo los niveles de ansiedad estado-rasgo, en la cual obtuvo como resultado un nivel moderado. Podemos observar que estos niveles de ansiedad han incrementado en el mismo año según las investigaciones, ya que según Lazarus y Folkman (1986) nos mencionan que la ansiedad ha sido investigada a partir de los años setenta, en este caso empezaron con poblaciones adultas, y luego extendieron su estudio a niños y adolescentes. Según los estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS , 2017) nos mostró datos epidemiológicos, donde nos revela que la ansiedad es el segundo trastorno más habitual y que ha ido aumentando con el paso de los años, las cuales hacen referencia que se está poniendo en riesgo la salud mental de los estudiantes, si no se realiza la prevención.

Así mismo, los resultados obtenidos con respecto a los estilos de afrontamiento en la presente investigación, se mostró que el estilo más utilizado con el 33.8% fue el E1: búsqueda de apoyo, lo cual no coinciden con la investigación de Alvarado (2015) quien mostró que la estrategia de afrontamiento más usada en su estudio era concentrarse en resolver el problema y preocuparse , tampoco coincide con la investigación realizado por Amoretti (2017) asociación del afrontamiento al estrés con la ansiedad frente a exámenes, identificó como resultado que el estilo más usado era autoinculparse y evadir el problema. Sin embargo, según la teoría de Lazarus y Folkman (1984) nos menciona que el afrontamiento son procesos cognitivos y conductuales, las cuales son cambiantes constantemente a través del tiempo, de esta manera se desarrollan para poder utilizar las demandas específicas externas o internas que sirven como recursos del individuo, también nos mencionan que el afrontamiento depende del contexto, y por lo tanto puede cambiar durante una situación, además cada persona presenta diversas maneras afrontar una situación. Es por ello que en los resultados de las investigaciones no se mostraron coincidencias con respecto a los estilos de afrontamiento, ya que las investigaciones fueron realizadas en distintos contextos.

No se hallaron diferencias significativas según sexo y grado con respecto a la variable ansiedad estado-rasgo, ya que no se obtuvo una significancia  $p < 0.05$ , lo que quiere decir que tanto hombres como mujeres pueden mostrar ansiedad estado-rasgo y en cualquier grado, estos resultados coinciden con la investigación de Idrogo (2015) donde investigó acerca de los niveles de ansiedad estado-rasgo con estudiantes del nivel primario y secundario, en la cual no halló diferencias significativas según sexo, además evidenció que los estudiantes de secundaria presentaban mayores niveles de ansiedad, sin embargo la investigación de Amoretti (2017) no coincide con las investigaciones mencionadas, ya que evidenció en su estudio que las mujeres presentaron mayor manejo a la ansiedad ante los exámenes. Como podemos observar los resultados de estas investigaciones son distintas, ya que algunos muestran ansiedad tanto hombres como mujeres, en otras investigaciones se identifica mayores niveles de ansiedad en solo mujeres, en otros contextos podemos ver que es únicamente el nivel secundario el que presenta mayor ansiedad.

Por lo cual según la teoría comportamental de Hull (1952) nos revela que las conductas son aprendidas y en algún momento de la vida se asocian a estímulos favorables o desfavorables adoptando así una connotación que va a mantenerse posteriormente, esta teoría nos da a conocer también que la ansiedad es el resultado de un proceso condicionado donde los sujetos que la padecen han aprendido erróneamente a asociar estímulos en un principio, con acontecimientos vividos como traumáticos, por tanto amenazantes, de tal manera que cada vez que se produce contacto con dichos estímulos se desencadena la angustia asociada a la amenaza. El conductismo parte de una concepción ambientalista, la cual provoca la conducta del organismo. Entonces como podemos ver estas investigaciones han sido realizadas en distintos contextos, por lo cual la ansiedad fue aprendida de distintas maneras, tanto en hombres como en mujeres y a diferentes edades.

Finalmente, no se halló diferencias significativas según sexo y grado con respecto a la variable estilos de afrontamiento, lo cual quiere decir que tanto hombres como mujeres pueden utilizar los estilos de afrontamiento, este resultado no coincide con la investigación de Amoretti (2017) asociación del afrontamiento al estrés con la ansiedad frente a exámenes, ya que mostró que según sexo las mujeres presentaban mayor manejo para enfrentar el estrés, con respecto a la edad, se

observó que los estudiantes de 12 a 14 años, mostraron mayor afrontamiento al estrés.

Según la teoría de Lazarus y Folkman (1986) indican que el afrontamiento es el esfuerzo cognitivo para afrontar los problemas, en este sentido, en base a los resultados, se puede indicar que los adolescentes invierten mayor esfuerzo en solucionar sus problemas, sin embargo, no siempre las estrategias que utilizan son favorables para manejar su ansiedad, pues como se reporta tienden a autoinculparse y evadir el problema, y a realizar actividades que les producen placer para olvidar el problema, situación que es un factor de riesgo para que el adolescente eleve sus niveles de ansiedad, ante estos resultados también nos podemos basar en la teoría Frydenberg (1996) quien menciona, que los problemas vinculados al estrés han aumentado en los adolescentes, ya que en esa etapa presentan una serie de cambios internos, sintiendo presión por las expectativas de sus padres, también están en constante exigencia académica y social.

## 5.2 Conclusiones

1. Podemos concluir que la ansiedad estado se relaciona directamente con E1: búsqueda de apoyo, la ansiedad rasgo se relaciona directamente con E2: autoinculparse y evadir el problema.
2. El 98.4% de los estudiantes presentaron un nivel promedio de ansiedad- estado y el 1.6% un nivel bajo, mientras que la ansiedad-rasgo se mostró que el 93.8% de los estudiantes obtuvieron un nivel promedio y 6.2% un nivel bajo.
3. El estilo de afrontamiento más utilizado fue E1: búsqueda de apoyo (33.8%), mientras que con un 2.9% el estilo utilizado raras veces es el E4: acción positiva y hedonista.
4. Respecto a la variable ansiedad estado-rasgo se puede evidenciar que no existen diferencias significativas según sexo y grado, ya que no se evidencia una significancia ( $p < .05$ ).
5. Respecto a la variable estilos de afrontamiento se puede observar que no existen diferencias significativas según el sexo y grado ( $p < .05$ )

### **5.3 Recomendaciones**

1. Realizar más investigaciones con la ansiedad estado-rasgo buscando relacionarla con los estilos de afrontamiento en los adolescentes, con la finalidad de seguir viendo los resultados, que ayuden a intervenir y encontrar mejores soluciones.
2. Realizar un programa de prevención ante la ansiedad, ya que ello se podría prolongar, en la cual se convertiría en un trastorno de ansiedad y esto pasaría a un tratamiento o terapia.
3. Diseñar un programa acerca de los estilos de afrontamiento, donde se les dé información clara y concisa a los estudiantes acerca del uso adecuado y saludable de esta variable, como por ejemplo, incentivar el pensamiento crítico y estratégico a través de la técnica de solución de problemas.
4. Realizar un programa para el nivel secundario acerca de la ansiedad, sugiriendo técnicas para controlar la ansiedad, como por ejemplo técnicas de respiración y relajación corporal y mental, técnicas de Mindfulness, entre otros, dándoles a conocer estas técnicas de una manera práctica y dinámica.
5. Realizar charlas o talleres a los estudiantes del nivel secundario acerca de los estilos de afrontamiento, dándoles a conocer los estilos adecuados para controlar la ansiedad.

## **REFERENCIAS**

- Alvarado, A. (2015). *Estrategias de afrontamiento y ansiedad en adolescentes de una institución educativa estatal de Trujillo* (Tesis de pregrado). Universidad privada del Norte, Trujillo, Perú.
- Amoretti, T. (2017). *Ansiedad frente a los exámenes y afrontamiento de estrés en adolescentes de un centro educativo* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.
- Arribasplata, J. (2019). *Descubro mis recursos en la ansiedad rasgo/estado en estudiantes de una institución educativa de Trujillo* (Tesis de maestría). Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/32767/arribasplata\\_cj.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/32767/arribasplata_cj.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Cayllahua, V. y Tunco, B. (2015). *Inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento ante el estrés* (Tesis pregrado). Recuperado de <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/565>
- Céspedes, E. (2015). *Propiedades psicométricas del inventario ansiedad estado-rasgo*. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/135/6/CESPEDES%20CONDOMA.pdf>
- Contreras, F. Espinosa, J. Esguerra, G. Haikal, A. Polanía, A. Rodríguez, A. (2005). Autoeficacia, ansiedad y rendimiento. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 1(2), 183 - 194. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/679/67910207.pdf>
- DSM-IV, T. (s.f.). *Psicopatología de la ansiedad*. Recuperado de [https://webs.ucm.es/info/seas/ta/diag/Trastornos\\_de\\_ansiedad\\_segun\\_la\\_DSM.pdf](https://webs.ucm.es/info/seas/ta/diag/Trastornos_de_ansiedad_segun_la_DSM.pdf)
- Gutierrez, K. (2018). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado). Recuperado de [http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2462/T030\\_73228652\\_T%](http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2462/T030_73228652_T%)

20%20%20GUTIERREZ%20INGUNZA%20KATHERINE%20HORTENCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Guzman, M. y Pillajo, R. (2016). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes embarazadas escolarizadas* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/24045/1/TRABAJO%20TITULACION.pdf>

Hernández, R. Fernandez ,C. y Baptista, L. (2014). *Metodología de la investigación*. Recuperado de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Hernández, A. Martinez, A. y Belmonte, L. (2018). *Autoestima y ansiedad en adolescentes*. *Reidocrea*, 7, 269-278. Recuperado de <https://www.ugr.es/~reidocrea/7-21.pdf>

Idrogo, D. (2015). *Niveles de ansiedad estado - rasgo en estudiantes del nivel primaria y secundaria* (Tesis pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

Lazarus y Folkman. (2010). *Escala de afrontamiento para adolescentes*. Adaptación peruana .

Lewis, F. (2010). *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Adaptación peruana.

Limaco, A. (2017). *Estilos de afrontamiento en adolescentes de tres ciudades del Perú: un aporte a la psicología transcultural* (Tesis de pregrado). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.

Mallmann, C. Lisboa, C. y Calza, T. (2018). Cyberbullying y estrategias de afrontamiento en adolescentes del sur de Brasil. *Acta Colombiana Psicológica*, 21(1), 23-33. Recuperado de [http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v21n1/es\\_0123-9155-acp-21-01-00013.pdf](http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v21n1/es_0123-9155-acp-21-01-00013.pdf)

OMS. (2017). *Salud mental* . Recuperado de [https://www.who.int/mental\\_health/es/](https://www.who.int/mental_health/es/)

- Pereira , H. (2019). *Ansiedad y depresión en los adolescentes brasileños de enseñanza media: comparación con la población española* (Tesis doctoral). Recuperado de [https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/140332/DBCP\\_PereiradeMeloHM%AA\\_AnsiedadyDepresi%F3nAdolescentesBrasil.pdf;jsessionid=D0B25E97F224C8A7DEE6D98988331B80?sequence=1](https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/140332/DBCP_PereiradeMeloHM%AA_AnsiedadyDepresi%F3nAdolescentesBrasil.pdf;jsessionid=D0B25E97F224C8A7DEE6D98988331B80?sequence=1)
- Ramirez, C. y Salas, G. (2016). *Uso inadecuado de las nuevas tecnologías y la ansiedad* (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú.
- Rodriguez , F. Ovejero, A. Bringas, C. y Moral, M. (2016). *Afrontamiento de conflictos en la socialización adolescente. Psicología desde el Caribe*, 33(1), 1-13. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21345152001.pdf>
- Rodríguez, J. Boanza, A. Freire, P. Bun, M. Rodríguez, P. Rasilla, C. (2006). Ansiedad en adolescentes de un barrio de Madrid. *Atención primaria*, 38(3), 154-158. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2036546>
- Spielberger. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. Recuperado de <http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v12n2/articulo01.pdf>
- Urrelo, A. (2017). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes* (Tesis de pregrado). Recuperado de <http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15511>
- Valdéz, M. (2018). *Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con buena y mala percepción del clima social familiar en una institución educativa pública de lima sur* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma del Perú, Lima, Perú.

## **ANEXOS**

## ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Título: “Ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	METODOLOGÍA	INSTRUMENTOS
<p><b>Problema de investigación</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Identificar la ansiedad estado-rasgo en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac.</p> <p>Identificar los estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac.</p> <p>Identificar si existen diferencias al comparar la ansiedad estado-rasgo según sexo, grado de instrucción en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac.</p> <p>Identificar si existen diferencias al comparar los estilos de afrontamiento según sexo, grado de instrucción en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac,</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>Existe relación entre ansiedad estado-rasgo y estilos de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Existen diferencias significativas al comparar la ansiedad estado-rasgo según sexo, grado de instrucción en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac.</p> <p>Existen diferencias significativas al comparar los estilos de afrontamiento según sexo, grado de instrucción en estudiantes de secundaria de una institución educativa del distrito de Pachacamac.</p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Diseño:</b></p> <p>No experimental de corte transversal</p> <p><b>Población y muestra:</b></p> <p><b>Población:</b> 2500 estudiantes</p> <p><b>Muestra:</b> 450</p> <p><b>Muestreo:</b></p> <p>No probabilístico por conveniencia.</p>	<p>Cuestionario de ansiedad estado-rasgo para niños y adolescentes (STAIC)</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad estado</li> <li>• Ansiedad rasgo</li> </ul> <p>Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS)</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estilo 1: Búsqueda de apoyo</li> <li>• Estilo 2: autoinculparse y evadir el problema</li> <li>• Estilo 3: acción positiva y esforzada</li> <li>• Estilo 4: acción positiva hedonista</li> </ul>

## ANEXO 02: INSTRUMENTO DE MEDICIÓN 1

### CUESTIONARIO DE ANSIEDAD ESTADO-RASGO (STAIC)

Adaptación española (Seisdedos, 1990).

#### Instrucciones

**PRIMERA PARTE: ¿cómo te sientes en estos momentos?**

		NADA	ALGO	MUCHO
1	Me siento calmado	1	2	3
2	Me encuentro inquieto	1	2	3
3	Me siento nervioso	1	2	3
4	Me encuentro desencantado	1	2	3
5	Tengo miedo	1	2	3
6	Estoy relajado	1	2	3
7	Estoy preocupado	1	2	3
8	Me encuentro satisfecho	1	2	3
9	Me siento feliz	1	2	3
10	Me siento seguro	1	2	3
11	Me encuentro bien	1	2	3
12	Me siento molesto	1	2	3
13	Me siento agradablemente	1	2	3
14	Me encuentro atemorizado	1	2	3
15	Me encuentro confuso	1	2	3
16	Me siento ansioso	1	2	3
17	Me siento angustioso	1	2	3
18	Me encuentro alegre	1	2	3
19	Me encuentro contrariado	1	2	3
20	Me siento triste	1	2	3

**SEGUNDA PARTE: ¿cómo me siento en general?**

		CASI NUNCA	A VECES	A MENUDO
1	Me preocupa cometer errores	1	2	3
2	Siento ganas de llorar	1	2	3
3	Me siento desgraciado	1	2	3
4	Me cuesta tomar una decisión	1	2	3
5	Me cuesta enfrentarme a mis problemas	1	2	3
6	Me preocupo demasiado	1	2	3
7	Me encuentro molesto	1	2	3
8	Pensamientos sin importancia me vienen a la cabeza y me molestan	1	2	3
9	Me preocupan las cosas del colegio	1	2	3
10	Me cuesta decidirme en lo que tengo que hacer	1	2	3
11	Noto que mi corazón late más rápido	1	2	3
12	Aunque no lo digo, tengo miedo	1	2	3
13	Me preocupo por cosas que puedan ocurrir	1	2	3
14	Me cuesta quedarme dormido por las noches	1	2	3
15	Tengo sensaciones extrañas en el estómago	1	2	3
16	Me preocupa lo que otros piensen de mí	1	2	3
17	Me influyen tanto los problemas que no puedo olvidarlos	1	2	3
18	Tomo las cosas demasiado en serio	1	2	3
19	Encuentro muchas dificultades en mi vida	1	2	3
20	Me siento menos feliz que los demás	1	2	3

**ANEXO 03: INSTRUMENTO DE MEDICIÓN 2**  
**ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES**

Frydenberg y Lewis 1993

Sexo: ..... Edad: ..... Grado: ..... Fecha: .....

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

36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39	Considero otras puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por si sólo	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como	A	B	C	D	E
65	bebo o duermo	A	B	C	D	E
66	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
67	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitados	A	B	C	D	E
68	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
69	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
70	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
71	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73	Hablo acerca del problema con personas que tengan más	A	B	C	D	E
74	experiencia que yo	A	B	C	D	E
75	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para	A	B	C	D	E
76	solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
77	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
78	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
79	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
80	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta	A	B	C	D	E

#### Anexo 4:

## INFORME DE SOFTWARE ANTI PLAGIO

### ANSIEDAD ESTADO-RASGO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL DISTRITO DE PACHACAMAC

---

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

---



---

#### ENCONTRAR COINCIDENCIAS CON TODAS LAS FUENTES (SOLO SE IMPRIMIRÁ LA FUENTE SELECCIONADA)

---

2%

★ pt.scribd.com

Fuente de Internet

---

---

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

### Anexo 5:

### CARTA DE PERMISO A LA INSTITUCIÓN

*"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"*

OFICIO 036-2019-U. AUTONOMA-FH/CAPP

Lima Sur, 15 de Abril del 2019

Sr. Alejandro Arotinco Huayhua  
Director de la I.E. "Isaias Ardiles"  
Pachacamac

De nuestra mayor consideración  
Presente. -

Es grato dirigirnos a Usted para expresarle nuestro cordial saludo a nombre de las autoridades de la Universidad Autónoma del Perú y el nuestro propio, así mismo, aprovechamos la oportunidad para solicitarle autorice el ingreso a la institución que Ud. dignamente dirige, de nuestra estudiante de la Carrera Académico Profesional de Psicología-Facultad de Humanidades, quien como parte de la tesis titulada *"Niveles de Ansiedad y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes de la I.E. "Isaias Ardiles"*, desea aplicar pruebas psicológicas dirigida a los alumnos de primero a quinto de secundaria de su representada. Todo ello servirá para el recojo de datos para la mencionada investigación. La persona encargada que realizará dicha actividad es:

**LLACCHUA VASQUEZ ANDREA**

Ella asistirá a su despacho para coordinar con Ud. los detalles pertinentes

Esperando contar con su valioso apoyo y agradeciendo a su gentil deferencia, reitero mi cordial saludo.

Atentamente



*[Firma]*  
Dr. José Anicamá Gómez  
Decano de la Facultad de Humanidades



*[Firma]*  
Mg. Robert Briceño Alvarez  
Coordinador (e)  
Prácticas Pre Profesionales de Psicología

**Anexo 6:**

**Consentimiento informado**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO**

Yo “ANDREA LLACCHUA VASQUEZ” deseo realizar mi investigación titulada “ANSIEDAD ESTADO-RASGO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA DEL DISTRITO DE PACHACAMAC” con el motivo de obtener el título de LICENCIADA EN LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA de la Universidad Autónoma del Perú. Motivo por el cual solicito a Ud. participar en el presente estudio, teniendo en cuenta que los datos serán recolectados de forma anónima y los mismos serán tratados con la responsabilidad y confidencialidad necesarias, siendo propósito de la investigación y ningún otro.

Por lo mencionado previamente, solicito dar su consentimiento para la recolección de los datos marcando con un aspa en la siguiente opción de su preferencia:

Acepto participar en el estudio:

Si ( )

No ( )