



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“HABILIDADES SOCIALES Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DE QUINTO DE
SECUNDARIA DE LA I.E. COMERCIO 32, JULIACA, 2020”**

LINEA DE INVESTIGACIÓN

Calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico

Presentado por:

Greis Johana Roque Gutierrez

Beda Elvira Adco Medina

Tesis desarrollada para optar el Título de Licenciada en Psicología

Docente asesor:

Dr. Esteves Pairazaman Ambrosio Teodoro

Codigo Orcid N° 0000-0003-4168-0850

Chincha, Ica, 2021

Asesor

DR. AMBROSIO TEODORO ESTEVES PAIRAZAMAN

Miembros del jurado

-Dr. Edmundo Gonzales Zavala

-Dr. William Chu Estrada

-Dr. Martín Campos Martínez

DEDICATORIA

El presente trabajo de grado va dedicado a Dios, quien como guía estuvo presente en el caminar de nuestras vidas, bendiciéndonos y dándonos sabiduría y fortaleza para continuar cumpliendo nuestras metas trazadas.

AGRADECIMIENTO

A nuestros padres, por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, por ser los principales promotores de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios que nos han inculcado. gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en lo que somos.

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32 de Juliaca, Puno. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental de corte transversal y un nivel correlacional. La muestra estuvo conformada por 92 adolescentes de entre 15 y 18 años elegidos por muestreo no probabilístico por conveniencia. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero, y las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis. Los resultados indicaron que no existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y sus dimensiones con las Estrategias de afrontamiento.

Palabras claves: Habilidades sociales, estrategias de afrontamiento, adolescentes

ABSTRACT

The main objective of the research was to determine the relationship between social skills and coping strategies in adolescents from the fifth year of secondary school of the I.E. Commerce 32 of Juliaca, Puno. The research had a quantitative approach, with a non-experimental cross-sectional design and a correlational level. The sample consisted of 92 adolescents between 15 and 17 years of age chosen by non-probability sampling for convenience. The instruments used were the Gismo Social Skills Scale (EHS), and the Frydenberg and Lewis Coping Scales (ACS) for Adolescents. The results indicated that there is no significant relationship between Social Skills and its dimensions and Coping Strategies.

Key words: Social skills, coping strategies, adolescents.

INDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras claves.....	v
Abstract.....	vi
Indice de contenido.....	vii
Indice de tablas	x
Indice de figuras	xi
I. INTRODUCCIÓN	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
2.1. Descripción del problema.....	13
2.2. Pregunta de investigación general	15
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	15
2.4. Objetivo general	16
2.5. Objetivos específicos.....	16
2.6. Justificación e importancia	17
2.7. Alcances y Limitaciones.....	18
III. MARCO TEÓRICO	19
3.1. Antecedentes de investigación.....	19
3.1.1. Antecedentes internacionales.....	19
3.1.2. Antecedentes nacionales	21
3.2. Bases teóricas	22
3.2.1. Conceptualización de las habilidades sociales	22
3.2.2. Dominios de las habilidades sociales	24
3.2.3. Dimensiones de las habilidades sociales	24
3.2.4. Características de las habilidades sociales.....	25
3.2.5. Teoría de Aprendizaje Social.....	25

3.2.6. Factores influyentes en las habilidades sociales	26
3.2.7. Habilidades sociales y competencia social	27
3.2.8. Déficits de habilidades sociales	28
3.2.9. Conceptualización del afrontamiento	29
3.2.10. Definiciones de afrontamiento.....	30
3.2.11. Estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento al estrés	31
3.2.12. Teorías de Evaluación Cognitiva del Estrés	33
3.2.13. Estrategias de Afrontamiento al estrés	33
3.3. Identificación de las variables	35
3.3.1. Habilidades sociales.....	35
3.3.2. Estrategias de Afrontamiento	37
 IV. METODOLOGÍA	 39
4.1. Tipo y Nivel de Investigación	39
4.2. Diseño de la Investigación.....	39
4.3. Operacionalización de las variables	39
4.4. Hipótesis general y específicas	41
4.5. Población y Muestra	42
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información	42
4.6.1. Escala de Habilidades Sociales (EHS)	42
4.6.2. Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS).....	43
4.7. Recolección de datos	44
4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos	44
 V. RESULTADOS	 45
5.1. Presentación de resultados.....	45
5.2. Interpretación de resultados.....	51
 VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS	 63
6.1. Análisis de los resultados	63
6.2. Comparación de resultados con antecedentes	66
CONCLUSIONES.....	70

RECOMENDACIONES	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables.....	81
Anexo 2. Matriz de consistencia	83
Anexo 3. Instrumentos de medición	86
Anexo 4. Base de datos	91

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resumen del procesamiento de datos de confiabilidad de los instrumentos.....	45
Tabla 2. Confiabilidad por Alfa de Cronbach de los cuestionarios utilizados	45
Tabla 3. Frecuencias y porcentajes de la muestra según género	46
Tabla 4. Frecuencias y porcentajes de la muestra según edad.....	46
Tabla 5. Habilidades sociales	47
Tabla 6. Dimensión Acción positiva y esforzada	47
Tabla 7. Dimensión Huida intropunitiva	48
Tabla 8. Dimensión Acción positiva y hedonista	49
Tabla 9. Dimensión Introversión	50
Tabla 10. Prueba de normalidad mediante Kolmogorov-Smirnov	51
Tabla 11. Correlación entre Habilidades sociales y Acción positiva y esforzada.....	52
Tabla 12. Correlación entre Habilidades sociales y Huida Intropunitiva.....	53
Tabla 13. Correlación entre Habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista.....	54
Tabla 14. Correlación entre Habilidades sociales e Introversión	55
Tabla 15. Correlaciones entre las Habilidades sociales y Estrategias de afrontamiento	56
Tabla 16. Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Autoexpresión en situaciones sociales	57
Tabla 17. Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor.....	58
Tabla 18. Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad	59
Tabla 19. Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y cortar interacciones.....	60
Tabla 20. Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones.....	61
Tabla 21. Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	62

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Niveles de Habilidades sociales	47
Figura 2. Niveles de Acción positiva y esforzada	48
Figura 3. Niveles de Huida intropunitiva	49
Figura 4. Niveles de Acción positiva y hedonista	50
Figura 5. Frecuencia de los niveles de Introversión	51

I. INTRODUCCIÓN

La presente tesis con el título Habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020 es presentada en los siguientes capítulos:

Capítulo I: Comprende la descripción del problema, la pregunta de investigación general, los objetivos, justificación e importancia, y los alcances y limitaciones respecto a la investigación.

Capítulo II: Comprende a los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas y la identificación de las variables de estudio.

Capítulo III: Corresponde a la metodología, el tipo, nivel y diseño de la investigación, la operacionalización de las variables, las hipótesis de investigación, la población y muestra, los instrumentos de recolección, la recolección de datos y las técnicas de análisis y recolección de datos.

Capítulo IV: Corresponde a la presentación de los resultados de la investigación y la interpretación correspondiente.

Capítulo V: Corresponde al análisis de resultados y la comparación con los antecedentes.

Al último se presentan las conclusiones y recomendaciones de la investigación

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

En las sociedades modernas, los niños enfrentan algunos desafíos relevantes para desarrollo en general, como el crear amistades y mantenerlas, tener un desempeño académico adecuado en el colegio y cumplir con las reglas y normas impuestas en distintos contextos sociales (Masten y Powell, 2003).

Asimismo, mientras los niños entran a la adolescencia, se hace necesario adquirir distintas habilidades y competencias adecuadas a su edad para enfrentar nuevos desafíos propios de su desarrollo. Estos desafíos de la adolescencia incluyen una transición exitosa a la educación secundaria, la adquisición de conocimientos para un buen logro académico, la inclusión en grupos y participar con ellos, el fortalecimiento de las amistades y el establecimiento de su identidad (Masten y Coatsworth, 1998).

A nivel cualitativo, en el desempeño de las habilidades de transición de la niñez a la adolescente con respecto a las relaciones interpersonales, se espera que expresen empatía y ejerzan un mejor manejo de sí mismos de forma más eficiente que los niños. Estas habilidades, que determinan la competencia social, son denominadas habilidades sociales y se definen como aquellos comportamientos aprendidos y aceptables socialmente que permiten al individuo relacionarse adecuadamente con los demás.

Sin embargo, el rápido avance tecnológico de la sociedad y los cambios que esto conlleva, requiere de una respuesta adaptativa rápida por parte de los adolescentes. La cantidad de información en internet, las ofertas de consumo tecnológico y las redes sociales consumen gran cantidad del tiempo de los adolescentes y limitan drásticamente la cantidad y calidad de sus relaciones interpersonales. Entonces, un déficit en estas habilidades perjudica el proceso de comunicación del adolescente con los demás y su entorno. A nivel escolar, una deficiente competencia social puede crear comportamientos disfuncionales al momento de interactuar con compañeros, incluso afectarlos académicamente.

Los problemas a largo plazo que contrae estas dificultades en las habilidades sociales, con la importancia que le dan los adolescentes a las relaciones sociales, incluyen patrones de inadaptación como el uso de la violencia, acoso escolar, aislamiento, el descontrol del

comportamiento en el consumo de alcohol, abuso de drogas, adición al internet y embarazo precoz (Morales, 2013). Con respecto a estos patrones disfuncionales de conducta, el Ministerio de Salud del Perú (2017) señaló que el 45,1% de los estudiantes de secundaria se vieron expuestos a conductas de acoso escolar, de los cuales un 16% se mostraban irritables, 14,6%, aburridos y un 13,4% tristes como consecuencia de ello.

De forma particular, los estudiantes de la institución educativa Comercio 32 de Juliaca presentan dificultades en sus relaciones interpersonales. Comúnmente se presentan quejas por parte de los estudiantes por ser víctimas de acoso escolar, agresiones tanto físicas como psicológicas. Asimismo, se observa que distintos alumnos son aislados por sus compañeros de clase y se les ve solitarios en el momento de recreo. En estos casos es evidente que los alumnos no tienen una adecuada competencia social que acusa un déficit de habilidades sociales, incluido en sus niveles más básicos para hacer frente a experiencias que involucren la interacción interpersonal. Muchos de estos alumnos, según informes del colegio, tienen problemas de pandillaje, tienen problemas en sus familias, siendo disfuncionales o conflictivas.

De esta forma, mientras un desarrollo adecuado de las habilidades sociales facilita la aparición de conductas adaptativas, un desarrollo inadecuado puede conllevar al desarrollo de problemas mentales en adolescentes. En este sentido, estudios llevados a cabo por el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) Honorio Delgado-Hideyo Noguchi, indican que el 20% de niños y adolescentes en el Perú tienen alguna afectación mental o presenta vulnerabilidad que puede alterar negativamente su proceso educativo (Sausa, 2018).

Si bien el estudiante desarrolla sus habilidades sociales en el contexto escolar mediante la interacción con sus compañeros, los factores que contribuyen al desarrollo de la competencia social en adolescentes son heterogéneos e incluyen características biológicas individuales y condiciones ambientales (Cloninger, 1994).

En este sentido, las experiencias que el individuo tiene en la vida, sobre todo las difíciles, y la forma como las enfrenta determina muchas veces el impacto de los eventos sobre sus conductas. Estas formas de afrontar situaciones difíciles son denominadas estrategias de afrontamiento y básicamente son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes, aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito. Entonces, las situaciones sociales en que se involucran los

adolescentes, también pueden ser concebidas como situaciones estresantes o difíciles donde deben encontrar recursos para afrontarlas.

Ante todo este panorama, la presente investigación se centra en las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes y sus habilidades sociales. Por lo tanto, esta tesis se plantea determinar la relación existente entre las habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

2.2. Pregunta de investigación general

- ¿Qué relación existe entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32 Juliaca 2020?

2.3. Preguntas de investigación específicas

- ¿Qué relación existe entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre las Habilidades sociales y la Huida intropunitiva en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre las Habilidades sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?

- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y cortar interacciones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?
- ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?

2.4. Objetivo general

- Determinar la relación que existe entre las Habilidades sociales y las Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

2.5. Objetivos específicos

- Determinar la relación que existe entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Determinar la relación que existe entre las Habilidades sociales y la Huida intropunitiva en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Determinar la relación que existe entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y Hedonista en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Determinar la relación que existe entre las Habilidades sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

- Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y cortar interacciones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

2.6. Justificación e importancia

Esta investigación parte de la necesidad de consolidar el marco teórico de las variables importantes en el desarrollo de los adolescentes, particularmente cómo interactúan las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento de forma conjunta. Asimismo, se justifica porque, particularmente en el estudio de estas variables, hay una escasez de estudios tanto a nivel nacional como internacional, que analicen la correlación entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento de manera exhaustiva.

Se justifica también desde la promoción de la salud, ya que la investigación ayudará a comprender las necesidades que pueden tener los adolescentes para desarrollar competencias necesarias para un desarrollo integral y puedan enfrentar en forma efectiva los retos de la vida diaria para lograr una transición saludable hacia la madurez, pudiendo identificar algunos indicadores de problemática en su salud mental.

A nivel teórico, la importancia de esta investigación está dirigida a incrementar y aportar una fuente empírica en el estudio de estas variables, las relaciones y características particulares de estos fenómenos estudiados. Para todos los estudiantes que deseen, podrán

acceder al aporte que proporcionará esta investigación. Asimismo, a través de este estudio se sigue promoviendo la investigación en estos temas para que otros investigadores puedan continuar con la labor de seguir abordando estas variables.

A nivel social, particularmente a nivel educativo local, se observa la importancia de promover el desarrollo de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento del estudiante adolescente de un colegio público, ya que por ser una institución en donde el nivel socioeconómico medio y bajo prevalece, se presentan con más frecuencia disfunción y abandono familiar, y por ello se pueden presentar muchos problemas emocionales que dificulten el buen desarrollo del estudiante. Por ello, se realiza un estudio sobre las posibles relaciones entre las variables.

2.7. Alcances y Limitaciones

La investigación es correlacional, pues se relacionará las variables objeto de estudio en lo correspondiente al marco teórico. Asimismo, la hipótesis plantea determinar la relación entre las variables de estudio, lo que se reflejará en la interpretación de los resultados. Una de las limitaciones de este tipo de estudio es que solo se podrá determinar la relación entre ambas variables más no la influencia de una sobre otra. Asimismo, se considera la limitación a nivel teórico ya que no se encuentra investigaciones actuales en relación a las dos variables a nivel nacional en la población adolescente.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes de investigación

3.1.1. Antecedentes internacionales

Benevides y colaboradores (2019) realizaron un estudio titulado *Situaciones interpersonales difíciles: Relaciones entre habilidades sociales y afrontamiento en la adaptación académica* con la finalidad de verificar las relaciones predictivas entre las habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en la adaptación a la universidad. El estudio fue de diseño descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 400 estudiantes de todos los ciclos de una universidad de Brasil. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Habilidades Sociales (IHS) de Del Prette y Del Prette, el Cuestionario de Vivencias Académicas reducido (QVA-r) de Almeida y colaboradores, y la Escala Modos de Enfrentamiento de Problemas (EMEP). Entre los resultados, se encontró que las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y la búsqueda de apoyo social se relacionaban más con el uso de habilidades sociales en la adaptación académica que el uso de estrategias centradas en la emoción.

Shalani y colaboradores (2018) realizaron un estudio bajo el título *La relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y habilidades sociales en la agresión en estudiantes mujeres sordas* con la finalidad de determinar la relación entre las variables mencionadas con la agresión. El estudio fue de enfoque cuantitativo de diseño descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 50 mujeres sordas con una edad entre 12 y 20 años de una ciudad de Irán. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Agresión y Buss y Perry (BPAQ), el Inventario de Habilidades Sociales en Adolescentes (TISS) de Inderbitzen y Foster, y el Inventario de Afrontamiento para Situaciones Estresantes (CISS-21) de Endler y Parker. Los resultados mostraron que las estrategias centradas en la emoción y la evitación, y las habilidades sociales, tenían relación significativa con la agresión, más no las estrategias centradas en el problema. Entre sus conclusiones, se menciona una relación entre las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema y la evitación con las habilidades sociales

Khadigeh, Bahram y Mohammad (2017) realizaron un estudio sobre *La efectividad del entrenamiento de habilidades para la vida (ira, asertividad y comunicación efectiva) en la*

resiliencia y afrontamiento en adolescentes abandonados para determinar la efectividad de un programa de entrenamiento en adolescentes abandonados. El enfoque fue cuantitativo, con un diseño cuasi experimental, con pretest y postest y grupo control. La muestra estuvo conformada por 30 adolescentes de un orfanato en una provincia de Irán. Para el programa, fueron distribuidos aleatoriamente 15 sujetos para el grupo experimental y el grupo control. El programa constó de 8 sesiones de una hora para el grupo experimental. Se realizó las medidas de las habilidades para la vida, la resiliencia y afrontamiento, antes y después de la aplicación del programa, a ambos grupos. Los resultados mostraron que el entrenamiento en las habilidades para la vida, incluyendo, manejo de ira, asertividad y comunicación efectiva, influyeron significativamente en el afrontamiento en la población estudiada.

Morales (2017) realizó un estudio titulado *Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, habilidades sociales e inteligencia emocional* cuyo objetivo fue determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y las variables mencionadas. El estudio fue de diseño no experimental tipo comparativo correlacional de corte transversal. La muestra la conformaron 154 estudiantes de educación secundaria y ciclos formativos, de entre 13 y 24 años, de una ciudad de España. Entre los instrumentos, se utilizaron el Cuestionario de Habilidades Sociales de Torbay, Muñoz de Bustillo y Hernández; y la Escala de Afrontamiento (EA) de Morales y colaboradores. Algunos de los resultados de este estudio mostraron que existe una relación directa y significativa entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento al estrés productivas como la búsqueda de información y guía; y una relación inversa significativa con las estrategias improductivas, como la conducta agresiva, en la población estudiada.

Narges y MohammadReza (2017) realizaron una investigación titulada *Una comparación entre la agresividad y asertividad en los estilos de afrontamiento en estudiantes* con la finalidad de comparar la agresividad y asertividad en estudiantes según los estilos de afrontamiento utilizados. El enfoque del estudio fue cuantitativo, con diseño no experimental de nivel comparativo correlacional. La muestra la conformaron 200 estudiantes de una universidad de Irán. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Afrontamiento para Situaciones Estresantes (CISS) de Endler y Parker, y las Tarjetas de Memoria Flash del Modelo de Responsabilidad Interpersonal (IRM). Entre los resultados, se encontró una relación significativa entre el afrontamiento enfocado en los problemas y la asertividad en la población estudiada.

3.1.2. Antecedentes nacionales

Sotomayor (2020) realizó una investigación titulada *Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto de secundaria, IE Nuestra señora del Carmen, SMP - Lima* con la finalidad de determinar la relación entre ambas variables. La metodología utilizada fue cuantitativa, con un diseño no experimental, de nivel descriptivo correlacional. La muestra fue elegida por muestreo no probabilístico y la conformaron 86 estudiantes de quinto de secundaria de una institución educativa de Lima. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver, Scheier y Weintraub; y la Escala de Asertividad (ADCA-1) de García y Magaz. Los resultados mediante la prueba Chi cuadrado, mostraron que existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y la asertividad en adolescentes.

Castro (2019) investigó la *Autorregulación, flexibilidad mental y habilidades sociales en estudiantes adolescentes de nivel secundario* con la finalidad de determinar los niveles de las variables mencionadas y su relación. La metodología fue cuantitativa, con un diseño no experimental, de nivel descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra la conformaron 100 adolescentes de entre 12 y 17 años de una institución educativa en Lima. Los instrumentos utilizados fueron el Test de Stroop, de Golden; el Test de Clasificación de Tarjetas de Wisconsin de Heaton y colaboradores; y el Cuestionario de Habilidades Sociales del Ministerio de Salud del Perú. Entre los resultados, a través de la correlación de Pearson, se encontró que existe una relación significativa entre la flexibilidad mental y las habilidades sociales.

Mejía (2019) realizó un estudio titulado *Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes de una Institución Educativa, Lima* con la finalidad de determinar la relación entre ambas variables. La metodología fue cuantitativa, con un diseño no experimental, de nivel descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 119 estudiantes de los últimos años de secundaria de una institución educativa en Lima. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Inteligencia Emocional (Ice-BarOn), y la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein. Los resultados indicaron que existe una relación significativa entre la inteligencia emocional y sus dimensiones, incluida el manejo del estrés, con las habilidades sociales en la muestra estudiada.

Acevedo (2017) realizó una investigación titulada *Habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en enfermeras del Hospital Militar, Lima 2017* cuya finalidad fue determinar la relación entre ambas variables. El estudio fue de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de nivel descriptivo correlación, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 129 enfermeras del servicio de cirugía del Hospital Militar en Lima, elegidas por muestreo no probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Habilidades Sociales, de Gismero; y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento, de Roy. Los resultados indicaron que no existe una relación significativa entre las habilidades sociales, y sus dimensiones, con las estrategias de afrontamiento en la población estudiada.

Ocampo (2011) realizó una investigación sobre *Habilidades sociales y afrontamiento al estrés en pacientes con anorexia y bulimia de un centro terapéutico de Lima* para determinar la relación entre ambas variables en tal población. El estudio fue cuantitativo, no experimental, de diseño descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra la conformaron 46 mujeres con edades entre 16 y 27 años que asistían a un centro especializado para el tratamiento de trastornos alimentarios de Lima. Los instrumentos utilizados fueron la Lista de Chequeos de Habilidades Sociales de Goldstein y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de Carver. Los resultados indicaron una relación media y muy significativa entre las habilidades sociales y los estilos de afrontamiento al estrés en la población estudiada.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Conceptualización de las habilidades sociales

Al igual que muchos constructos psicológicos o conductuales, las habilidades sociales se han definido de formas distintas. A pesar de la cantidad de definiciones, ninguna ha tenido una total aceptación en la literatura especializada. La dificultad que conlleva lograr una definición consensuada se debe a que es un concepto complejo asociado a otras variables como la personalidad, la inteligencia, el afrontamiento, el lenguaje, la actitud, percepción, interacción entre otros (Merrel y Gimpel, 2014).

Otra dificultad en cuanto a las definiciones es la amplitud de disciplinas que, en parte, estudian o se interesan por las habilidades sociales, incluyendo la psicología, la psiquiatría, educación, trabajo social, entre otros. Por lo tanto, cada disciplina tiene un distinto enfoque,

perspectiva o manera de abordar el tema por lo que sus definiciones suelen ser divergentes entre sí.

Teniendo esto en cuenta, Bedell y Lennox (1997) formulan una definición según sus componentes. Según estos investigadores, las habilidades sociales son las habilidades para seleccionar de forma precisa la información importante y útil de un contexto interpersonal, utilizar esa información para elegir el comportamiento apropiado que se dirige hacia un objetivo, y ejecutar tales comportamientos, verbales o no, que aumenten la probabilidad de lograr el objetivo propuesto y mantener una buena relación con los demás.

Al integrar los conceptos centrales de varias definiciones de habilidades sociales, Merrell y Gimpel (2014) ofrecen una definición completa, sugiriendo que las habilidades sociales se aprenden y están compuestas de comportamientos específicos. Incluyen iniciaciones y respuestas, maximizan el refuerzo social, son interactivas y específicas de la situación y pueden especificarse como objetivos de intervención. Esta definición conceptualiza las habilidades sociales como comportamientos adaptativos, mientras que la falta de uso de las habilidades sociales se ha descrito comúnmente como déficit de habilidades sociales.

Tomando un enfoque conductual, las habilidades sociales se consideran conductas específicas de la situación que tienen más probabilidades de ser reforzadas y menos propensas a ser castigadas. Con este enfoque, las habilidades sociales se definen como comportamientos específicos que predicen importantes resultados sociales en situaciones particulares. Los resultados sociales importantes pueden incluir la aceptación por parte de otros (por ejemplo, compañeros, maestros y padres), el ajuste escolar y ajuste psicológico (Gresham. 2002).

La definición tomada para la presente investigación es la propuesta por Gismero (2000) que las define como un conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes, en situaciones específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal, sus sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto reforzamiento y maximiza las posibilidades de conseguir un refuerzo externo.

Gismero (2000) sostiene que la habilidades sociales no son un rasgo o una forma generalizada de actuar, sino una forma particular de acción dependiendo de reacción posterior de las personas con que se interrelaciona. Desde su conceptualización, la

investigadora equipara las habilidades sociales con la conducta asertiva, que si bien reconoce algunas diferencias entre ambos conceptos, prefiere definirlos de la misma manera.

3.2.2. Dominios de las habilidades sociales

Caldarella y Merrell (1997) utilizan un enfoque de dimensiones conductuales para construir una taxonomía de las habilidades sociales en niños y adolescentes. Estos investigadores, en un amplio estudio empírico, encontraron cinco dimensiones de las habilidades sociales:

- **Relaciones con los compañeros:** Implica comportamientos positivos con los compañeros, como dar cumplidos, ofrecer ayuda e invitar a otros a jugar.
- **Autogestión:** Incluye comportamientos como controlar el temperamento, seguir reglas y comprometerse con las mismas.
- **Habilidades académicas:** Son comportamientos relacionados con ser productivo en entornos de aulas de colegio, como realizar tareas de forma independiente, completar el trabajo individual en el asiento y escuchar las instrucciones del profesor.
- **Cumplimiento:** Implica comportamientos relacionados con el cumplimiento de las reglas sociales, como el uso apropiado del tiempo libre y el compartir con los demás.
- **Afirmación:** Incluye comportamientos como iniciar conversaciones, reconocer cumplidos y hacer amigos.

3.2.3. Dimensiones de las habilidades sociales

Gismero (2000) propone seis factores dentro de las habilidades sociales tomando en cuenta la igualdad de su conceptualización con la conducta asertiva del individuo, y son las siguientes:

- **Autoexpresión en situaciones sociales:** Es la capacidad de expresarse de forma autónoma, sin reparos ni ansiedad, de forma espontánea en distintos contextos sociales.
- **Defensa de los propios derechos como consumidor:** Es la capacidad de expresar conductas asertivas de defensa de los propios derechos en situaciones de consumo de servicios donde se interactúa con los demás.

- Expresión de enfado o disconformidad: Es la expresión del enfado bajo la idea de evitar conflictos, mostrando la disconformidad o discrepancias de forma asertiva, de forma justificada.
- Decir no y cortar interacciones: Es la habilidad para cortar o terminar interacciones interpersonales cuando uno lo desea, ya sea situaciones sociales, conversaciones, así como negarse a realizar ciertas acciones comunicándolas de manera asertiva.
- Hacer peticiones: Es la capacidad de expresar peticiones sobre algo que deseamos a otras personas, sin excesiva dificultad.
- Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto: Es la capacidad para iniciar interacciones con personas del sexo opuesto sin excesiva dificultad y espontáneamente.

3.2.4. Características de las habilidades sociales

Michelson, Sugai, Wood y Kazdin (1983) sostienen que una definición completa de habilidades sociales debería contener las siguientes características:

- Son adquiridos primordialmente por aprendizaje, especialmente aprendizaje social, observación, modelado y retroalimentación.
- Contienen conductas verbales y no verbales distintas y específicas.
- Incluyen respuestas que se vuelven poco a poco efectivas.
- Se optimizan al reforzamiento social, como respuestas beneficiosas del ambiente social.
- Son interactivas por naturaleza e incluyen respuestas con reciprocidad del ambiente.
- Son influenciadas por los atributos de los participantes y los ambientes donde ocurren (edad, género y prestigio).

3.2.5. Teoría de Aprendizaje Social

Bandura (1977) planteó esta teoría para explicar cómo los niños y adolescentes aprenden en entornos sociales observando y luego imitando el comportamiento de los demás. En esencia, a diferencia de sus predecesores conductistas, creía que el aprendizaje no puede explicarse simplemente a través del refuerzo, sino que la presencia de otras personas también influía.

Asimismo, este autor creía que los humanos son procesadores de información activos y piensan en la relación entre su comportamiento y sus consecuencias. El aprendizaje

observacional no podría ocurrir a menos que los procesos cognitivos estuvieran en funcionamiento. Estos factores mentales median (es decir, intervienen) en el proceso de aprendizaje para determinar si se adquiere una nueva respuesta (Bandura, 1986).

3.2.6. Factores influyentes en las habilidades sociales

En el estudio de las habilidades sociales, se toma en cuenta ciertos aspectos, que según la literatura especializada, cumplen un rol importante en el desarrollo de las mismas. En este sentido Bandura (1977) propone que existen variables personales, conductuales y ambientales en la interacción social. De esta forma, estas variables se interrelacionan e influyen en la historia de experiencias del individuo.

Arón y Milicic (1999) sostienen que los factores influyentes en el desarrollo de las habilidades sociales son las siguientes:

- El ambiente: El contexto en que el adolescente fue criado y ha crecido tiene mucha importancia ya que es fuente de aprendizaje y oportunidades para expresar y desarrollar lo aprendido. Los contextos sociales más relevantes para el niño y adolescente son el hogar, la escuela y el grupo de amigos.
- El contexto familiar: La familia es el contexto más importante para el adolescente y donde se aprenden las primeras conductas y la forma de interacción con los demás. Desde la Teoría del Aprendizaje de Bandura se propone que los patrones de comportamiento aprendidos son moldeados por el estilo familiar de castigos y recompensas.
- El contexto escolar: El colegio es el segundo agente socializador más importante luego del contexto familiar. La escuela tiene la función de educar y formar a los individuos en distintos ámbitos. Su influencia se da por medio de la interacción de los estudiantes con las personas adultas, sus compañeros, y las distintas pautas y reglas dentro de la escuela.
- El grupo de pares: Dentro del contexto escolar, el estudiante va desarrollando amistades y una identidad social. En un grupo, el adolescente aprende las normas sociales instauradas que pueden favorecer o no el desarrollo de comportamientos adecuados. La calidad de las relaciones interpersonales entre compañeros propicia un buen ajuste social en el adolescente.

- Televisión e internet: Tomando en cuenta el actual desarrollo tecnológico de la sociedad, los niños y adolescentes, aparte de estar en contextos físicos que influyen en ellos, el acceso a la información por medio de la televisión, y principalmente el internet es muy importante en su desarrollo. Los niños y adolescentes pueden aprender patrones de conducta por medio de la imitación de modelos que encuentran en las redes sociales y programas de televisión.
- Dimensión personal: Fuera de los contextos grupales y físicos, factores individuales como el género, edad, inteligencia, atractivo físico, entre otros, influyen en los procesos psicológicos del niño y adolescente.
- Temperamento: La personalidad de los individuos influye en la competencia social, que se va mostrando desde niño. Los patrones físicos y fisiológicos influyen en el comportamiento del menor.
- Factores psicológicos: Existen aspectos cognitivos, afectivos y conductuales de influencia en el adolescente. Entre ellos tenemos la autoestima, los estilos cognitivos de procesamiento de información, el locus de control, autoeficacia, creencias y pensamientos irracionales, procesos de regulación emocional, entre otros.

3.2.7. Habilidades sociales y competencia social

McFall (1982) enfatiza la importancia de diferenciar las habilidades sociales y la competencia social. Este investigador conceptualiza las habilidades sociales como comportamientos específicos necesarios para realizar una tarea de manera competente. Por otro lado, la competencia social es un término más general y evaluativo. En este marco, se considera que una persona es socialmente competente cuando muestra un desempeño adecuado en una tarea social particular.

Las habilidades sociales individuales contribuyen a la competencia social general; sin embargo, ningún comportamiento es suficiente para la competencia. Gresham y Elliott (1987) también colocan las habilidades sociales bajo el concepto más amplio de competencia social, sugiriendo que la competencia social incluye tanto habilidades sociales como otras conductas adaptativas (por ejemplo, funcionamiento independiente, desarrollo físico, autodirección, responsabilidad personal y habilidades académicas).

En este sentido, Cavell (1990) presenta un modelo de competencia social de tres componentes. En la parte superior de la jerarquía, el ajuste social se define como el logro de importantes objetivos de desarrollo, como el estatus entre compañeros y la cohesión familiar. Luego, el desempeño social, que se define como la adecuación del comportamiento dentro de una situación social particular y relevante. Por último, se encuentran las habilidades sociales que son las habilidades específicas que permiten el desempeño competente en situaciones sociales, incluida la conducta manifiesta, las habilidades cognitivas sociales y la regulación emocional.

3.2.8. Déficit de habilidades sociales

Un enfoque para la clasificación de habilidades sociales se centra en el tipo de déficit de habilidades sociales. Siguiendo una teoría del aprendizaje social (Bandura, 1977) de los déficits de habilidades sociales, estos déficits se conceptualizan como problemas para adquirir o realizar comportamientos sociales. Más específicamente, Gresham (2002) describe tres tipos de déficits de habilidades sociales:

- **Déficit de adquisición:** Implican la falta de habilidades sociales particulares. Es decir, en un déficit de adquisición, la persona no sabe cómo realizar la habilidad social objetivo, independientemente de la situación social. Este tipo de déficit se describe a menudo como un problema de "no se sabe". Las intervenciones de habilidades sociales para los déficits de adquisición implican enseñar a la persona, generalmente niños, la habilidad social objetivo, agregando así las habilidades al repertorio conductual.
- **Déficit de desempeño:** Implican saber cómo realizar una habilidad social sin exhibirla de manera adecuada. Un déficit de desempeño se describe a menudo como un problema de "no se puede". Es decir, no se muestra el comportamiento deseado en la situación apropiada a pesar de la presencia de la habilidad en el repertorio conductual de la persona, generalmente un niño. En estos casos, se debería reforzar el uso apropiado del comportamiento.
- **Déficit en la fluidez:** Describen una habilidad adquirida que se está utilizando de manera incómoda. Es posible que la persona, generalmente el niño, no haya tenido suficientes modelos u oportunidades para exhibir y practicar el comportamiento; por lo tanto, la formación en habilidades sociales podría implicar mayores oportunidades para practicar la habilidad y desarrollar la fluidez.

Una ventaja importante de este enfoque de clasificación es que proporciona una ruta clara desde la evaluación hasta el tratamiento en función de cada tipo de déficit (Gresham, 2002). Además, este modelo de déficit se mejora al considerar también los excesos conductuales que pueden estar interfiriendo con el desarrollo de habilidades sociales.

Como sugirieron Caldarella y Merrell (1997), este enfoque puede ser útil para el diseño y la evaluación de intervenciones de habilidades sociales al proporcionar un marco común para investigadores. Los autores también señalan que comprender los comportamientos sociales positivos amplía el enfoque de los investigadores desde una perspectiva patológica del desarrollo infantil y del adolescente hacia un enfoque más basado en la salud.

3.2.9. Conceptualización del afrontamiento

Dos desafíos son los principales para generar una definición de afrontamiento que oriente la investigación con niños y adolescentes. El primero es la necesidad de una definición que refleje la naturaleza de los procesos de desarrollo. Es poco probable que las características básicas o la eficacia del afrontamiento sean las mismas para un niño pequeño que para un adolescente, y cualquier definición de afrontamiento debería reflejar tales cambios. En segundo lugar, es importante distinguir el afrontamiento de otras formas en que los individuos responden al estrés, porque la utilidad de cualquier definición de afrontamiento depende, en parte, del grado de especificidad que se transmite (Lazarus y Folkman, 1984).

En aquellos casos en los que el afrontamiento se ha definido en la investigación con niños y adolescentes, los investigadores con frecuencia se han basado en definiciones de modelos de afrontamiento de adultos, así como en conceptualizaciones más recientes del afrontamiento que se refieren explícitamente a la infancia y la adolescencia.

Las perspectivas sobre el afrontamiento que están más explícitamente relacionadas con la adolescencia incluyen las delineadas por Weisz (1990), similar al de Lazarus y Folkman (1984), en el sentido de que el afrontamiento se ve como un objetivo dirigido y de naturaleza motivacional. Sin embargo, dentro del modelo los esfuerzos de afrontamiento están dirigidos a mantener, aumentar o alterar el control sobre el medio ambiente y el yo.

El afrontamiento de control de primacía se define como un afrontamiento destinado a influir en eventos o condiciones objetivos, el afrontamiento de control secundario se refiere a afrontamiento destinado a maximizar el ajuste de uno mismo a las condiciones actuales, y

por último, el control renunciado se define como la ausencia de cualquier intento de afrontamiento (Weisz, 1990).

Bajo esta conceptualización, también se distinguen entre las respuestas de afrontamiento, los objetivos que subyacen a estas respuestas y los resultados de afrontamiento. Las respuestas de afrontamiento se refieren a las acciones intencionales, físicas o mentales, en reacción a un factor de estrés y dirigidas hacia el entorno o un estado interno. Las metas de afrontamiento son los objetivos o intenciones de las respuestas de afrontamiento y reflejan la naturaleza motivacional del afrontamiento. Los resultados de afrontamiento son las consecuencias específicas de los esfuerzos de afrontamiento voluntarios (Rudolph, Dennig y Weisz, 1995).

3.2.10. Definiciones de afrontamiento

La definición más citada es la de Lazarus y Folkman (1984), que se derivó de su modelo adulto de estrés, evaluación cognitiva y afrontamiento. Esta conceptualización del afrontamiento ha sido la base de numerosas investigaciones sobre el afrontamiento en la infancia y la adolescencia. Estos investigadores definieron el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales en constante cambio para manejar demandas externas y/o internas específicas que se evalúan como agotando o excediendo los recursos de la persona.

El afrontamiento se considera un proceso dinámico continuo que cambia en respuesta a las demandas cambiantes de un evento estresante. Además, el afrontamiento se conceptualiza como respuestas intencionadas que están dirigidas a resolver la relación estresante entre el yo y el entorno (afrontamiento centrado en el problema) o hacia paliar las emociones negativas que surgen como resultado del estrés (afrontamiento centrado en las emociones).

Esta definición es parte de un modelo motivacional más amplio de estrés psicológico y emoción que enfatiza las evaluaciones cognitivas para determinar qué es estresante para el individuo. El afrontamiento es un proceso dirigido a objetivos en el que el individuo orienta los pensamientos y comportamientos hacia los objetivos de resolver la fuente de estrés y manejar las reacciones emocionales al estrés (Lazarus, 1993).

Skinner y Wellborn (1994) definieron el afrontamiento como la forma en que las personas regulan su comportamiento, emoción y orientación en condiciones de estrés psicológico. El

afrontamiento dirigido a la regulación del comportamiento incluye la búsqueda de información y la resolución de problemas, la regulación de las emociones incluye mantener una perspectiva optimista y la regulación de la orientación incluye la evitación.

Eisenberg, Fabes y Guthrie (1997) definieron el afrontamiento como un subconjunto de la categoría más amplia de autorregulación. Es decir, reconocieron que los individuos están involucrados en la regulación de su comportamiento y emociones de manera continua, y el afrontamiento se refiere específicamente a la autorregulación cuando uno se enfrenta al estrés.

3.2.11. Estilos de afrontamiento y estrategias de afrontamiento al estrés

Buendía y Mira (1993), de entre las formas de afrontar el estrés, establecen una diferenciación entre las llamadas estrategias y los estilos de afrontamiento: mientras los estilos de afrontamiento responderían a las diferencias individuales (rasgo individual), las estrategias se relacionan con el ambiente y constituyen un elemento que puede cambiar a lo largo del tiempo (situacional).

Por lo tanto podemos definir los estilos de afrontamiento como aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones que a su vez determinarán el uso de estrategias de afrontamiento. Los estilos y las estrategias de afrontamiento no son contrarios, sino que se complementan. Los estilos son formas estables de hacer frente al estrés, y las estrategias serán distintas en función de la situación (Solís y Vidal, 2006).

De los estilos de afrontamiento que utilizan los individuos para afrontar el estrés, tres tipos han sido los más estudiados: el afrontamiento orientado a objetivos, afrontamiento orientado a las emociones y afrontamiento orientado a la evitación (Endler y Parker, 1990).

- El afrontamiento orientado a objetivos: Se caracteriza por estrategias en las que los individuos intentan reconceptualizar o encontrar soluciones al problema que causa la angustia (por ejemplo, planificación de acciones, resolución de problemas, reevaluación positiva).
- El afrontamiento orientado a las emociones se caracteriza por estrategias en las que los individuos intentan regular la emocionalidad negativa asociada con un factor estresante percibido al participar en actividades conscientes relacionadas con la regulación del afecto (por ejemplo, revelación emocional, búsqueda de apoyo socioemocional).

- El afrontamiento orientado a la evitación: Se caracteriza por actividades y/o estrategias utilizadas en un intento deliberado de desconectarse de situaciones estresantes (por ejemplo, búsqueda de distracciones, consumo de sustancias).

Por su parte, Frydenberg y Lewis (1996) proponen tres estilos de afrontamiento que a su vez agrupan estrategias de afrontamiento:

- Resolver el problema: Comprende ocho estrategias de afrontamiento (buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, recreación física, buscar diversiones relajantes, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, esforzarse y tener éxito, y fijarse en lo positivo). Este estilo representa un afrontamiento caracterizado por trabajar en un problema sin dejar de ser optimista, estar relajado y conectado socialmente.
- La referencia a otros: Contiene cuatro estrategias (buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional y acción social) se puede caracterizar por recurrir a otros en busca de apoyo, ya sean compañeros, profesionales o espirituales.
- Afrontamiento no productivo: Comprende ocho estrategias (preocuparse, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí y autoculparse). Estos reflejan principalmente una combinación de lo que pueden denominarse estrategias de evitación no productivas que se asocian empíricamente con una incapacidad para afrontar la situación.

Tomando estas conceptualizaciones, el hecho de que los individuos elijan abordar, tolerar o escapar de los estresores percibidos depende de sus valoraciones de los recursos para afrontarlos como suficientes o faltantes, así como de su valoración de las situaciones como manejables o incontrolables (Lazarus y Folkman, 1984).

De acuerdo con esta hipótesis, la confianza en los propios recursos de afrontamiento y un sentido de control personal sobre la situación promovería una mayor confianza en estrategias orientadas a objetivos o tareas y dirigidas a eliminar las causas primarias de la angustia. Por el contrario, la percepción de pocos recursos para afrontar y los sentimientos de impotencia promoverían una mayor dependencia de las estrategias orientadas a las emociones y la evitación dirigidas a manejar las experiencias secundarias de angustia.

En términos de eficacia de afrontamiento, el afrontamiento proactivo orientado a la tarea es ampliamente considerado como un factor de adaptación para el bienestar psicológico. Las investigaciones indican que el afrontamiento orientado a la tarea tiene una asociación

positiva con la autoestima, el sentido de dominio y la autoeficacia y asociaciones negativas con la soledad social, el estado de ansiedad y la depresión (McWilliams, Cox y Enns, 2003).

Los beneficios terapéuticos del afrontamiento orientado a las emociones que implica la revelación emocional constructiva también se reconocen cada vez más. En contraste, la preocupación por las emociones negativas sin esfuerzos constructivos de regulación del afecto tiende a amplificar la angustia y promover resultados psicológicos negativos, como depresión, ansiedad, estrés y afecto negativo (Stanton, 2011).

En cuanto al afrontamiento orientado a la evitación, estas estrategias tienden a reducir la angustia y la ansiedad a corto plazo, poco después de que ocurra el factor estresante (en una semana), pero son menos adaptativas para el bienestar psicológico a largo plazo (Parker y Endler, 1990).

3.2.12. Teorías de Evaluación Cognitiva del Estrés

Como se mencionó anteriormente, para Lazarus y Folkman (1986), existe una relación entre individuo y medio, por lo que la respuesta de estrés tiene su origen cuando un determinado evento es evaluado como amenazador o cuando la persona se autoevalúa como carente de los recursos suficientes para enfrentarlo. Entonces, la teoría que proponen es de una evaluación cognitiva de la situación considerada como amenazante. Así, la evaluación es un aspecto central en la interpretación de un evento dado como estresante (Folkman, Lazarus, 1986).

En esta teoría se conceptualizan dos tipos de evaluación: evaluación primaria, que se refiere a la primera interpretación del sujeto frente al evento experimentado y; la evaluación secundaria, que surge cuando el evento o situación fue evaluado de modo negativo, analizando los recursos y capacidades del sujeto para afrontar dicha situación.

3.2.13. Estrategias de Afrontamiento al estrés

Las principales estrategias de afrontamiento al estrés, como formas específicas y situacionales de afrontamiento son numerosas; según Frydenberg y Lewis (1996), mediante análisis empíricos son las siguientes:

- **Buscar apoyo social (As):** Está representado por elementos que indican una inclinación a compartir el problema con otros y obtener apoyo en su gestión (por ejemplo, “Hablar con otras personas para que me ayuden a resolverlo”).

- Concentrarse en resolver el problema (Rp): Es una estrategia centrada en el problema que aborda el problema de forma sistemática aprendiendo sobre él teniendo en cuenta diferentes puntos de vista u opciones (por ejemplo, “Trabajar para resolver el problema lo mejor que se pueda”).
- Esforzarse y tener éxito (Es): Es una estrategia que describe el compromiso, la ambición, obtener, buenos logros, y la dedicación (por ejemplo, “Trabajar duro”).
- Preocuparse (Pr): Se caracteriza por elementos que indican una preocupación por el futuro en términos generales o más específicamente una preocupación por la felicidad en el futuro (por ejemplo, “Preocuparme por lo que está sucediendo”).
- Invertir en amigos íntimos (Ai): Se trata de entablar una relación particularmente íntima (por ejemplo, “Pasar más tiempo con un chico / chica”).
- Buscar pertenencia (Pe): Indica un interés y preocupación por la relación de uno con los demás en general y más específicamente por lo que piensan los demás (por ejemplo, “Mejorar mi relación con los demás”).
- Hacerse ilusiones (HI): Se caracteriza por elementos basados en la esperanza y la anticipación de un resultado positivo (por ejemplo, “Esperanza de que ocurra lo mejor”).
- Acción social (So): Consiste en hacer saber a los demás lo que les preocupa y obtener apoyo escribiendo peticiones u organizando una actividad como una reunión (por ejemplo, “Unirme a personas que tienen la misma preocupación o problema”).
- Reducción de la tensión (Rt): Se caracteriza por elementos que reflejan un intento de sentirse mejor liberando la tensión (por ejemplo, “Sentirme mejor tomando alcohol, cigarrillos u otras drogas”).
- Falta de afrontamiento (Na): Consiste en elementos que reflejan la incapacidad del individuo para lidiar con el problema y el desarrollo de síntomas psicósomáticos (por ejemplo, “No tengo forma de lidiar con la situación”).
- Ignorar el problema (Ip): Se caracteriza por elementos que reflejan un bloqueo consciente del problema y la resignación junto de que no hay forma de resolverlo (por ejemplo, “Ignorar el problema”).

- Autoinculparse (Cu): Indica que una persona se ve a sí misma como responsable de la inquietud o preocupación (por ejemplo, “Sentirme culpable”).
- Reservarlo para sí (Re): Se caracteriza por elementos que reflejan el alejamiento del individuo de los demás y evitar que los demás se enteren de las preocupaciones (por ejemplo, “Guardar mis sentimientos solo para mí”).
- Buscar apoyo espiritual (Ae): Se caracteriza por elementos que reflejan la oración y la fe en la ayuda de un líder espiritual o un dios (por ejemplo: “Orar pidiendo ayuda y guía para que todo esté bien”).
- Fijarse en lo positivo (Po): Está representado por elementos que indican una perspectiva positiva y alegre de la situación actual. Esto incluye ver el "lado positivo" de las circunstancias y verse a sí mismo como afortunado (por ejemplo, “Mirar el lado positivo de las cosas y pensar en todo lo que es bueno”).
- Buscar ayuda profesional (Ap): Denota el uso de un asesor profesional, como un maestro o un consejero (por ejemplo: “Discutir el problema con personas calificadas”).
- Buscar diversiones relajantes (Dr): Trata sobre la relajación en general más que sobre el deporte. Se caracteriza por elementos que describen actividades de ocio como leer y pintar (por ejemplo. “Escuchar música, leer un libro, tocar un instrumento musical, mirar televisión”).
- Distracción física (Fi): Se caracteriza por elementos relacionados con la práctica de deportes y mantenerse en forma (por ejemplo, “Mantenerme en forma y saludable”).

3.3. Identificación de las variables

3.3.1. Habilidades sociales

- *Definición conceptual:* Conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes, en situaciones específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal, sus sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto reforzamiento y maximiza las posibilidades de conseguir un refuerzo externo (Gismero, 2000).

- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero.

a) Autoexpresión en situaciones sociales

- *Definición conceptual:* Es la capacidad de expresarse de forma autónoma, sin reparos ni ansiedad, de forma espontánea en distintos contextos sociales (Gismero, 2000).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero.

b) Defensa de los propios derechos como consumidor

- *Definición conceptual:* Es la capacidad de expresar conductas asertivas de defensa de los propios derechos en situaciones de consumo de servicios donde se interactúa con los demás (Gismero, 2000).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero.

c) Expresión de enfado o disconformidad

- *Definición conceptual:* Es la expresión del enfado bajo la idea de evitar conflictos, mostrando la disconformidad o discrepancias de forma asertiva, de forma justificada (Gismero, 2000).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero.

d) Decir no y cortar interacciones

- *Definición conceptual:* Es la habilidad para cortar o terminar interacciones interpersonales cuando uno lo desea, ya sea situaciones sociales, conversaciones, así como negarse a realizar ciertas acciones comunicándolas de manera asertiva (Gismero, 2000).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero.

e) Hacer peticiones

- *Definición conceptual:* Es la capacidad de expresar peticiones sobre algo que deseamos a otras personas, sin excesiva dificultad (Gismero, 2000).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero.

f) Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

- *Definición conceptual:* Es la capacidad para iniciar interacciones con personas del sexo opuesto sin excesiva dificultad y espontáneamente (Gismero, 2000).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero.

3.3.2. Estrategias de Afrontamiento

- *Definición conceptual:* Es como un conjunto de acciones cognitivas y emocionales que se producen en respuesta a una inquietud o dificultad del propio individuo. Algunas de estas acciones pueden modificar positiva o negativamente a las exigencias de las demandas; es decir, conseguir solventar el problema, otras ayudan al sujeto a adaptarse al problema y algunas le generan cierta dificultad para solucionar o adaptarse a las exigencias de las demandas (Frydenberg y Lewis, 1997).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis.

a) Acción positiva y esforzada

- *Definición conceptual:* Consiste en las estrategias de concentrarse en el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse y atacar el problema (Frydenberg y Lewis, 1997).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de las subescalas de Concentrarse en resolver el problema (Rp), Esforzarse y tener éxito (Es), Preocuparse (Pr) e Ignorar el problema (Ip) de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis.

b) Huida intropunitiva

- *Definición conceptual:* Consiste en las estrategias de no afrontamiento, reducción de la tensión y autoinculparse (Frydenberg y Lewis, 1997).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de las subescalas de No afrontamiento (Na), Reducción de la tensión (Rt) y Autoinculparse (Cu). de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis.

c) Acción positiva y hedonista

- *Definición conceptual:* Consiste en las estrategias de buscar diversiones relajantes, fijarse en lo positivo, hacerse ilusiones, buscar pertenencia, invertir en amigo íntimos, ignorar el problema y distracción física (Frydenberg y Lewis, 1997).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de las subescalas Buscar diversiones relajantes (Dr), Fijarse en lo positivo (Po), Hacerse ilusiones (Hi), Buscar pertenencia (Pe), Invertir en amigo íntimos (A), Ignorar el problema (Ip) y Distracción física (Fi) de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis.

d) Introversión

- *Definición conceptual:* Consiste en las estrategias de reservarlo para sí, acción social, buscar ayuda profesional y buscar apoyo social (Frydenberg y Lewis, 1997).
- *Definición operacional:* Se define de acuerdo a los indicadores y puntajes de las subescalas de Reservarlo para sí (Re), Acción social (So), Buscar ayuda profesional (Ap) y Buscar apoyo social (As) de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis.

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y Nivel de Investigación

En la presente investigación se utiliza el tipo de investigación básica, que según Carrasco (2009), se realiza con el propósito de acrecentar los conocimientos teóricos en un determinado campo o disciplinas científicas. De esta forma, su objetivo es contribuir en la estructuración de teorías científicas disponibles para los fines de la investigación tecnológica y aplicada. Asimismo, el enfoque es cuantitativo porque realiza la recolección de información y prueba sus hipótesis de acuerdo con la medición numérica y el análisis estadístico que se realiza (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

El nivel considerado para este estudio es el correlacional, que de acuerdo con Sánchez y Reyes (2015), en este nivel solo se busca la relación entre las variables de estudio; para este caso las variables relacionadas son las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento.

4.2. Diseño de la Investigación

El presente estudio es de diseño no experimental y correlacional de corte transversal. Según Carrasco (2009), en este tipo de diseño las variables carecen de manipulación intencional, no poseen grupo de control, ni mucho menos experimental, se enfocan en analizar y estudiar los hechos o fenómenos de la realidad después que hayan ocurrido. Asimismo, tienen la particularidad de permitir al investigador el estudiar las variables, conocer su nivel de influencia o asociación entre ellas, y buscar determinar el grado de relación entre las variables estudiadas. Además, es transversal dado que las mediciones se realizan en un tiempo único.

4.3. Operacionalización de las variables

Variables	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores
	Conjunto de respuestas verbales y no verbales,	Autoexpresión en situaciones sociales	Capacidad de expresarse uno mismo

HABILIDADES SOCIALES	parcialmente independientes, en situaciones específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal, sus sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto reforzamiento y maximiza las posibilidades de conseguir un refuerzo externo (Gismero, 2000).	Defensa de los propios derechos como consumidor	- Respeto de normas y reglas
		Expresión de enfado o disconformidad	- Capacidad de expresar sus sentimientos.
		Decir no y cortar interacciones	- Habilidad para poder decir no.
		Hacer peticiones	- Habilidad para solicitar lo que quiere.
		Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	- Capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Es como un conjunto de acciones cognitivas y emocionales que se producen en respuesta a una inquietud o dificultad del propio individuo. Algunas de estas acciones pueden modificar positiva o negativamente a las exigencias de las demandas; es decir, conseguir solventar el problema, otras ayudan al sujeto a adaptarse al problema y algunas le generan cierta dificultad para solucionar o adaptarse a las exigencias de las demandas. (Frydenberg y Lewis, 1997)	Acción Positiva y Esforzada	- Concentrarse en resolver problemas - Esforzarse y tener éxito - Preocuparse - Ignorar el problema (negativo)
		Huida Intropunitiva	- Falta de afrontamiento - Reducción de la tensión - Autoinculparse
		Acción Positiva y Hedonista	- Diversiones relajantes. - Fijarse en lo positivo - Hacerse ilusiones - Buscar pertenencia - Invertir en amigos íntimos - Ignorar el problema - Distracción física

		Introversión	<ul style="list-style-type: none"> - Reserva para si - Acción social - Buscar ayuda profesional - Buscar apoyo social
--	--	--------------	---

4.4. Hipótesis general y específicas

4.4.1. Hipótesis general

- Existe relación significativa entre las Habilidades Sociales y las Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

4.4.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Existe relación significativa entre las Habilidades sociales y la Huida intropunitiva en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Existe relación significativa entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Existe relación significativa entre las Habilidades sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

- Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y cortar interacciones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

4.5. Población y Muestra

La población estará constituida por 150 estudiantes de la institución educativa Comercio 32 en el período académico de 2020 de la ciudad de Juliaca.

La muestra estará constituida por 92 alumnos que correspondan al nivel de quinto de secundaria que comprendan al grupo etario de 15 a 18 años de la institución educativa Comercio 32 de Juliaca, elegidas por muestreo no probabilístico por conveniencia.

4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de información

La técnica de recolección de datos que se utilizará en la investigación es la encuesta mediante los instrumentos: Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismero, y las Escalas de Afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis.

4.6.1. Escala de Habilidades Sociales (EHS)

a) Ficha técnica

- Autora: Elena Gismero Gonzales. Universidad Pontificia Comillas (Madrid).
- Administración: Individual o colectiva.
- Ámbito de aplicación: Adolescentes y adultos.
- Duración: Aproximadamente 15 minutos.
- Baremación: Baremos de población general (varones y mujeres, adultos y jóvenes).

b) Validez y confiabilidad

La confiabilidad de la Escala de Habilidades Sociales fue calculada por Gismero (2000) mediante el alfa de Cronbach, obteniendo un coeficiente de 0.88 para la escala general. Asimismo, la confiabilidad de este instrumento, obtenida por Acevedo (2017) fue de 0.86; por lo que se concluye que el instrumento tiene buena confiabilidad por consistencia interna. Para la actual investigación se tomó el coeficiente de Alfa de Cronbach arrojando un valor de ,827 lo que determina una alta confiabilidad por consistencia interna del instrumento.

Con respecto a la validez, esta fue calculada por Gismero (2000) mediante análisis factorial, y según los resultados, concluye que tiene una adecuada validez de constructo. Asimismo, Acevedo (2017) realiza una validación por expertos concluyendo que el instrumento tiene adecuada validez de contenido.

4.6.2. Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)

a) Ficha técnica

- Autores: Erica Frydenberg y Ramón Lewis.
- Adaptación española: Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos, TEA Ediciones, S.A.
- Adaptación peruana: Beatriz Canessa
- Administración: Individual y colectiva.
- Duración: 10 a 15 minutos cada forma.
- Aplicación: Adolescentes de 12 a 18 años.
- Tipo de respuesta: Likert de 5 opciones
- Significación: Evaluación de las estrategias de afrontamiento.

b) Validez y confiabilidad

En cuanto confiabilidad, en la versión española de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes se calculó la confiabilidad mediante el método test retest encontrándose coeficientes entre 0.49 y 0.82 para cada subescala de la forma general. Canessa (2002) realizó una adaptación psicométrica al contexto peruano y calculó la consistencia interna mediante alfa de Cronbach obteniendo coeficientes entre 0.48 y 0.84 para cada subescala, por lo que se estima el instrumento con una confiabilidad aceptable. Para la actual investigación se tomó el coeficiente de Alfa de Cronbach arrojando un valor de ,881 lo que determina una alta confiabilidad por consistencia interna del instrumento,

La validez de este instrumento también fue calculada por Canessa (2002), quien realizó un análisis factorial obteniendo un número de dimensiones ajustado a lo establecido teóricamente, tanto a escalas como subescalas, por lo que se estima que el instrumento tiene una adecuada validez de constructo.

4.7. Recolección de datos

La técnica utilizada en esta investigación fue la encuesta, específicamente la encuesta virtual. Se aplicó los instrumentos de recolección de datos sobre habilidades sociales y estrategias de afrontamiento a los adolescentes, mediante un servidor de encuestas online, que sirvió para extraer estadísticas y la información que se requiere para el estudio. A los adolescentes se les contactó previamente mediante los docentes del área de tutoría a través de plataformas de videollamada online para comentarles los detalles del estudio. Los profesores se encargaron de distribuir los cuestionarios digitalizados a los alumnos del quinto de secundaria de la institución educativa Comercio 32, Juliaca.

4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos

Los datos recolectados se tabularon en el programa Microsoft Excel. Luego fueron trasladados al paquete estadístico para las ciencias sociales SPSS 23 para el procesamiento estadístico. El análisis se realizó a nivel descriptivo e inferencial, mediante tablas y figuras.

El análisis de la correlación se realizó mediante el coeficiente de correlación de Pearson según la distribución normal de la puntuación de la muestra averiguado previamente mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Para la prueba de hipótesis se tomó un nivel de significancia del 5%, se rechaza la hipótesis nula mientras el p-valor sea menor al 0,05. Al final del análisis se realizó la presentación, interpretación y análisis de los resultados obtenidos.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos utilizados

Tabla 1.

Resumen del procesamiento de datos de confiabilidad de los instrumentos

		N	%
Casos	Válido	92	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	92	100,0

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2.

Confiabilidad por Alfa de Cronbach de los cuestionarios utilizados

	Alfa de Cronbach	N° de elementos
Escala de Habilidades Sociales	,827	33
Escalas de Afrontamiento para Adolescentes	,881	80
Dimensión Acción positiva y esforzada	,669	19
Dimensión Huida Intropunitiva	,623	14
Dimensión Acción positiva y hedonista	,773	25
Dimensión Introversión	,721	7

Fuente: Elaboración propia

Luego de procesar los datos, se observa en la tabla 1 que se toman en cuenta todos los 92 casos de la muestra, no hay ningún caso excluido. Según la tabla 2 se muestra que la Escala de Habilidades Sociales (EHS) tiene un Alfa de Cronbach de ,827 y las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) tienen un ,881. Por lo que se considera que ambos cuestionarios tienen alta confiabilidad por consistencia interna. También la tabla muestra los

coeficientes para las dimensiones de las estrategias de afrontamiento siendo todos considerados de confiabilidad media a alta.

Datos descriptivos de la muestra

Tabla 3.

Distribución de la Muestra según género

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Género	Femenino	55	59,8	59,8	59,8
	Masculino	37	40,2	40,2	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 4.

Distribución de la muestra según edad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	15	1	1,1	1,1	1,1
	16	66	71,7	71,7	72,8
	17	24	26,1	26,1	98,9
	18	1	1,1	1,1	100,0
	Total	92	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3 y 4 se presentan las frecuencias y porcentajes de la muestra según género y edad. En el género femenino se encuentran 55 estudiantes representando el 59,8% de la muestra, y 37 varones representando el 40,2% de la muestra. Según edad, la mayoría de los estudiantes tuvo 16 años, siendo 66 (71,7%), seguidos de estudiantes de 17 años, siendo 24 (26,1). Hubo un estudiante con 15 y 18 años de edad respectivamente, representando el 1,1% de la muestra cada uno.

Nivel de las habilidades sociales

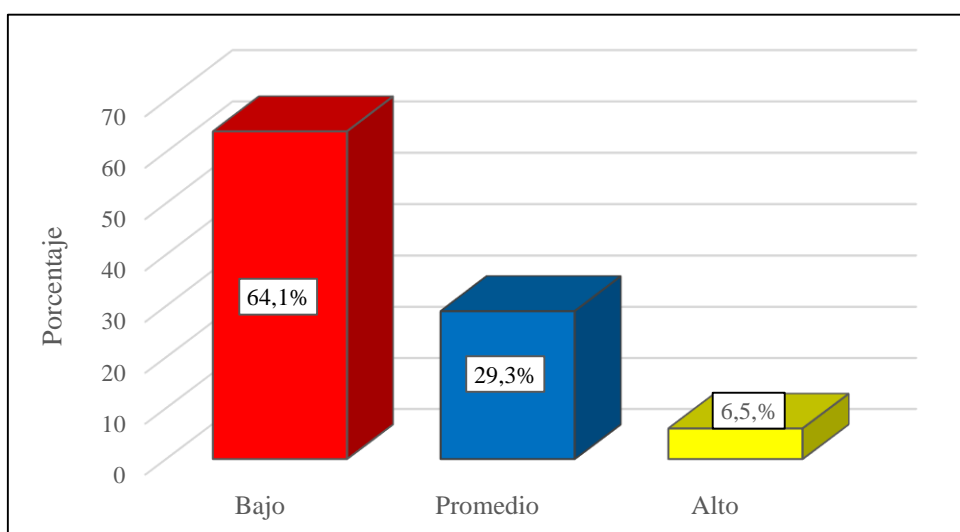
Tabla 5.

Habilidades sociales

		Rangos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	(33-80)	59	64,1	64,1	64,1
	Promedio	(81-98)	27	29,3	29,3	93,5
	Alto	(99-132)	6	6,5	6,5	100,0
	Total		92	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Figura 1. Niveles de Habilidades sociales



En la tabla 5 y figura 1 se muestran las frecuencias y porcentajes de los niveles de las habilidades sociales. En el nivel Bajo, se encontraron la mayoría de estudiantes, siendo 59 (64,1%), en el nivel Promedio se encontraron 27 (29,3%), y en el nivel Alto, 6 (6,5%).

Niveles de las Estrategias de afrontamiento

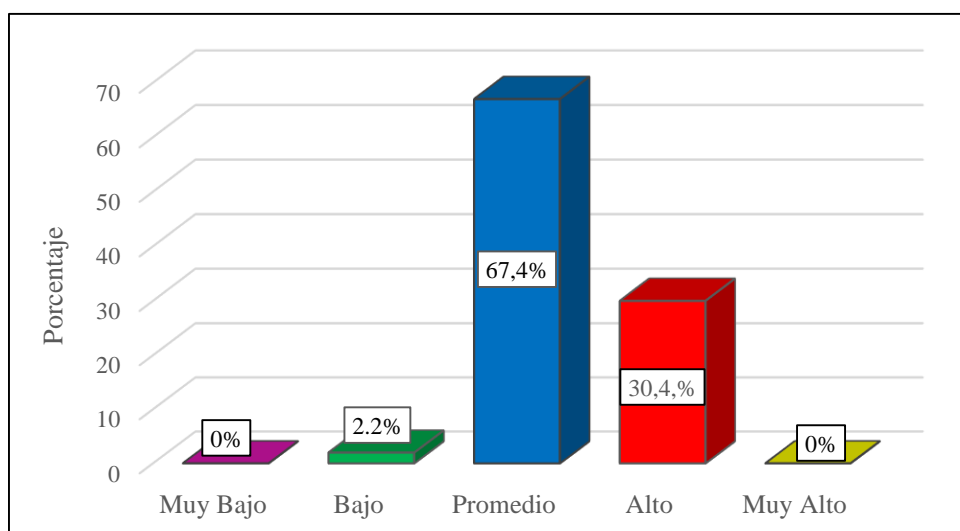
Tabla 6.

Dimensión Acción positiva y esforzada

	Rangos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Muy Bajo	(20-29)	0	0,0	0,0
	Bajo	(30-49)	2	2,2	2,2
Válido	Promedio	(50-69)	62	67,4	69,6
	Alto	(70-89)	28	30,4	100,0
	Muy Alto	(90-100)	0	0,0	100,0
	Total		92	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 2. Niveles de Acción positiva y esforzada



En la tabla 6 y figura 2 se observa las frecuencias y porcentajes del nivel de la dimensión Acción positiva y esforzada. En el nivel Promedio, se encontraron la mayoría de estudiantes, siendo 62 (67,4%), en el nivel Alto, se encontraron 28 (30,4%), y en el nivel Bajo, se encontraron 2 (2,2%). No se encontraron estudiantes en los niveles de Muy Bajo y Muy Alto.

Tabla 7.

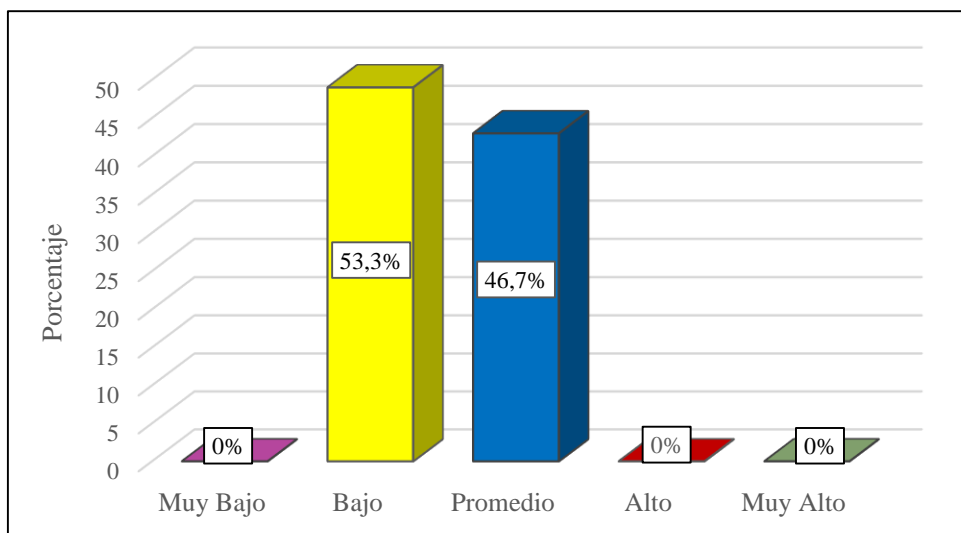
Dimensión Huida intropunitiva

	Rangos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Muy Bajo	(20-29)	0	0,0	0,0
	Bajo	(30-49)	49	53,3	53,3

Válido	Promedio	(50-69)	43	46,7	46,7	100,0
	Alto	(70-89)	0	0,0	0,0	100,0
	Muy Alto	(90-100)	0	0,0	0,0	100,0
	Total		92	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Figura 3. Niveles de Huida intropunitiva



En la tabla 7 y figura 3 se observa las frecuencias y porcentajes del nivel de la dimensión Huida intropunitiva. En el nivel Bajo, se encontraron la mayoría de estudiantes, siendo 49 (53,3%), en el nivel Promedio, se encontraron 43 (46,7%). No se encontraron estudiantes en los niveles Muy Bajo, Alto y Muy Alto.

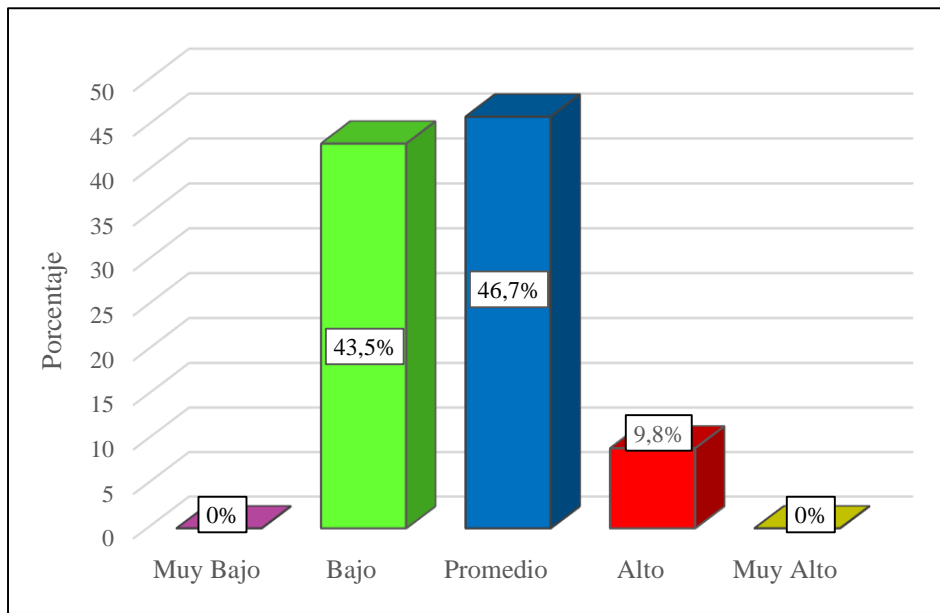
Tabla 8.

Dimensión Acción positiva y hedonista

	Rangos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Muy Bajo	(20-29)	0	0,0	0,0
	Bajo	(30-49)	40	43,5	43,5
Válido	Promedio	(50-69)	43	46,7	90,2
	Alto	(70-89)	9	9,8	100,0
	Muy Alto	(90-100)	0	0,0	100,0
	Total		92	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

Figura 4. Niveles de Acción positiva y hedonista



En la tabla 8 y figura 4 se observa las frecuencias y porcentajes del nivel de la dimensión Acción positiva y hedonista. En el nivel Promedio, se encontraron la mayoría de estudiantes, siendo 43 (46,7%), en el nivel Bajo, se encontraron 40 (43,5%), y en el nivel Alto, se encontraron 9 (9,8%). No se encontraron estudiantes en los niveles de Muy Bajo y Muy Alto.

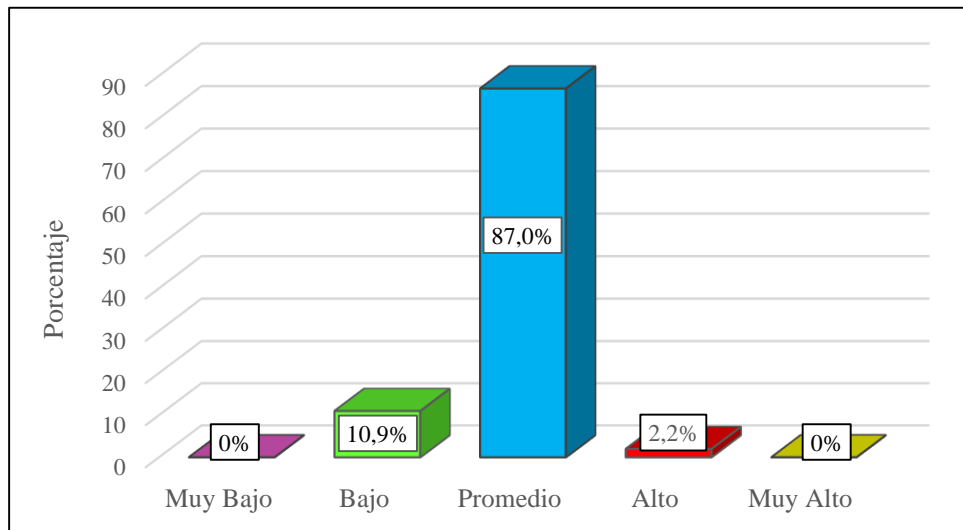
Tabla 9.

Dimensión Introversión

	Rangos	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Bajo	(20-29)	0	0,0	0,0	0,0
Bajo	(30-49)	10	10,9	10,9	10,9
Válido Promedio	(50-69)	80	87,0	87,0	97,8
Alto	(70-89)	2	2,2	2,2	100,0
Muy Alto	(90-100)	0	0,0	0,0	100,0
Total		92	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Niveles de Introversión



En la tabla 9 y figura 5 se observa las frecuencias y porcentajes del nivel promedio de la dimensión Introversión. En el nivel Promedio, se encontraron la mayoría de estudiantes, siendo 80 (87,0%), en el nivel Bajo, se encontraron 10 (10,9%), en el nivel Alto, se encontraron 2 (2,2%). No se encontraron estudiantes en el nivel Muy Bajo y Muy Alto.

5.2. Interpretación de resultados

Tabla 10.

Prueba de normalidad mediante Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Total Habilidades Sociales	,113	92	,006
Acción positiva y esforzada	,083	92	,132
Huida intropunitiva	,104	92	,016
Acción positiva y hedonista	,128	92	,001
Introversión	,059	92	,200

Fuente: Elaboración propia

La tabla 10 muestra las pruebas de normalidad para la distribución de puntajes de las variables utilizadas tomando la prueba Kolmogorov-Smirnov.

Esta prueba nos dice que solo las estrategias de afrontamiento Acción positiva y esforzada (,132) y la Introversión (,200), tienen una distribución normal, mientras que las estrategias restantes Huida Intropunitiva (,016), Acción positiva y hedonista (001) y las Habilidades sociales (,006) no tienen distribución normal. Debido al tamaño de la muestra, la prueba Kolmogorov-Smirnov deriva a la correlación de Pearson.

Prueba de hipótesis

a) Habilidades sociales y Acción positiva y esforzada

- H_0 : No existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i : Existe una relación significativa entre las habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 11.

Correlación entre Habilidades sociales y Acción positiva y esforzada

		Habilidades sociales	Acción positiva y esforzada
Total Habilidades Sociales	Correlación de Pearson	1	,128
	Sig. (bilateral)		,225
	N	92	92
Acción positiva y esforzada	Correlación de Pearson	,128	1
	Sig. (bilateral)	,225	
	N	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 11, el coeficiente de Pearson arroja un valor de ,128 y un p-valor de ,225; por lo tanto, dado que el p-valor es mayor a 0,05, no se puede rechazar la hipótesis nula por lo que nos quedamos con ella. Entonces, se determina que no existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

b) Habilidades sociales y Huida Intropunitiva

- H₀: No existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y la Huida intropunitiva en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i: Existe una relación significativa entre las habilidades sociales y la Huida intropunitiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 12.

Correlación entre Habilidades sociales y Huida Intropunitiva

		Habilidades sociales	Huida Intropunitiva
Total Habilidades Sociales	Correlación de Pearson	1	-,099
	Sig. (bilateral)		,348
	N	92	92
Huida Intropunitiva	Correlación de Pearson	-,099	1
	Sig. (bilateral)	,348	
	N	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 12, el coeficiente de Pearson arroja un valor de -,099 y un p-valor de ,348; por lo tanto, dado que el p-valor es mayor a 0,05, no se puede rechazar la hipótesis nula por lo que nos quedamos con ella. Entonces, se determina que no existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y la Huida intropunitiva en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

c) Habilidades sociales y Acción positiva y hedonista

- H_0 : No existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i : Existe una relación significativa entre las habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 13.

Correlación entre Habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista

		Habilidades Sociales	Acción positiva y hedonista
Total Habilidades Sociales	Correlación de Pearson	1	,021
	Sig. (bilateral)		,845
	N	92	92
Acción positiva y hedonista	Correlación de Pearson	,021	1
	Sig. (bilateral)	,845	
	N	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 13, el coeficiente de Pearson arroja un valor de ,021 y un p-valor de ,845; por lo tanto, dado que el p-valor es mayor a 0,05, no se puede rechazar la hipótesis nula por lo que nos quedamos con ella. Entonces, se determina que no existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

d) Habilidades sociales e Introversión

- H_0 : No existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

- H_i : Existe una relación significativa entre las habilidades sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 14.

Correlación entre Habilidades sociales e Introversión

		Habilidades Sociales	Introversión
Total Habilidades Sociales	Correlación de Pearson	1	-,100
	Sig. (bilateral)		,343
	N	92	92
Introversión	Correlación de Pearson	-,100	1
	Sig. (bilateral)	,343	
	N	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 14, el coeficiente de Pearson arroja un valor de -,100 y un p-valor de ,343; por lo tanto, dado que el p-valor es mayor a 0,05, no se puede rechazar la hipótesis nula por lo que nos quedamos con ella. Entonces, se determina que no existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

e) Habilidades sociales y Estrategias de afrontamiento

- H_0 : No existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i : Existe una relación significativa entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 15*Correlaciones entre las Habilidades sociales y las Estrategias de afrontamiento*

		Acción Positiva y Esforzada	Huida intropunitiva	Acción Positiva y Hedonista	Introversión
Habilidades Sociales	Correlación de Pearson	,128	-,099	,021	-,100
	Sig. (bilateral)	,225	,348	,845	,343
	N	92	92	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 15, elaborada a partir de cuatro correlaciones, los valores para las correlaciones fueron: entre las Habilidades sociales con la Acción positiva y esforzada (,128); Huida intropunitiva, (-,099), Acción positiva y hedonista (,021); y la Introversión (-,100), con un p-valor de (,225), (,348), (,845), (,343) respectivamente.

Dado que, el p-valor es mayor que el nivel de significancia establecido ($p > 0,05$) en cada una de las correlaciones, se determina que No existe una relación significativa entre las Habilidades sociales y las Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

f) Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Autoexpresión en situaciones sociales

- H_0 : No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i : Existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 16

Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Autoexpresión en situaciones sociales

		Acción Positiva y Esforzada	Huida Intropunitiva	Acción Positiva y Hedonista	Introversión
Autoexpresión de situaciones sociales	Correlación de Pearson	-,005	,018	,122	-,155
	Sig. (bilateral)	,961	,867	,247	,141
	N	92	92	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 16, elaborada a partir de cuatro correlaciones, los valores para las correlaciones fueron: entre la Autoexpresión de situaciones sociales con la Acción positiva y esforzada (-,005); Huida intropunitiva, (,018), Acción positiva y hedonista (,122); y la Introversión (-,155), con un p-valor de (,961), (,867), (,247), (,141) respectivamente.

Dado que, el p-valor es mayor que el nivel de significancia establecido ($p > 0,05$) en cada una de las correlaciones, se determina que No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

g) Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Defensa de los propios derechos como consumidor

- H_0 : No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i : Existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 17

Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Defensa de los propios derechos como consumidor

		Acción Positiva y Esforzada	Huida Intropunitiva	Acción Positiva y Hedonista	Introversión
Defensa de los propios derechos como consumidor	Correlación de Pearson	,100	-,132	,024	-,046
	Sig. (bilateral)	,343	,211	,822	,666
	N	92	92	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 17, elaborada a partir de cuatro correlaciones, los valores para las correlaciones fueron: entre la Defensa de los propios derechos como consumidor con la Acción positiva y esforzada (,100); Huida intropunitiva, (-,132), Acción positiva y hedonista (,024); y la Introversión (-,046), con un p-valor de (,343), (,211), (,822), (,666) respectivamente.

Dado que, el p-valor es mayor que el nivel de significancia establecido ($p > 0,05$) en cada una de las correlaciones, se determina que No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

h) Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Expresión de enfado o disconformidad

- H_0 : No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i : Existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 18

Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Expresión de enfado o disconformidad

		Acción Positiva y Esforzada	Huida Intropunitiva	Acción Positiva y Hedonista	Introversión
Expresión de enfado o disconformidad	Correlación de Pearson	,148	-,083	,021	-,057
	Sig. (bilateral)	,160	,430	,846	,591
	N	92	92	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 18, elaborada a partir de cuatro correlaciones, los valores para las correlaciones fueron: entre la Expresión de enfado o disconformidad con la Acción positiva y esforzada (,148); Huida intropunitiva, (-,083), Acción positiva y hedonista (,021); y la Introversión (-,057), con un p-valor de (,160), (,430), (,846), (,591) respectivamente.

Dado que, el p-valor es mayor que el nivel de significancia establecido ($p > 0,05$) en cada una de las correlaciones, se determina que No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

i) Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y contar interacciones

- H_0 : No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y contar interacciones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i : Existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y contar interacciones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 19

Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y contar interacciones

		Acción Positiva y Esforzada	Huida Intropunitiva	Acción Positiva y Hedonista	Introversión
Decir no y contar interacciones	Correlación de Pearson	,260	-,193	-,031	-,178
	Sig. (bilateral)	,052	,065	,773	,090
	N	92	92	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 19, elaborada a partir de cuatro correlaciones, los valores para las correlaciones fueron: entre Decir no y contar interacciones con la Acción positiva y esforzada (.260); Huida intropunitiva, (-.193), Acción positiva y hedonista (-.031); y la Introversión (-.178), con un p-valor de (.052), (.065), (.773), (.090) respectivamente.

Dado que, el p-valor es mayor que el nivel de significancia establecido ($p > 0,05$) en cada una de las correlaciones, se determina que No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y contar interacciones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

j) Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones

- H_0 : No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i : Existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 20*Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones*

		Acción Positiva y Esforzada	Huida Intropunitiva	Acción Positiva y Hedonista	Introversión
	Correlación de Pearson	-,036	,045	,114	-,003
Hacer peticiones	Sig. (bilateral)	,733	,669	,280	,976
	N	92	92	92	92

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 20, elaborada a partir de cuatro correlaciones, los valores para las correlaciones fueron: entre Hacer peticiones con la Acción positiva y esforzada (-,036); Huida intropunitiva, (,045), Acción positiva y hedonista (,114); y la Introversión (-,003), con un p-valor de (,733), (,669), (,280), (,976) respectivamente.

Dado que, el p-valor es mayor que el nivel de significancia establecido ($p > 0,05$) en cada una de las correlaciones, se determina que No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

k) Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

- H_0 : No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.
- H_i : Existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

Tabla 21

Correlaciones entre las Dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto

		Acción Positiva y Esforzada	Huida Intropunitiva	Acción Positiva y Hedonista	Introversión
Iniciar	Correlación de Pearson	,016	-,041	-,200	,131
interacciones	Sig. (bilateral)	,881	,701	,056	,214
positivas con el	N	92	92	92	92
sexo opuesto					

Fuente: Elaboración propia

Según la tabla 21, elaborada a partir de cuatro correlaciones, los valores para las correlaciones fueron: entre Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto con la Acción positiva y esforzada (,016); Huida intropunitiva, (-,041), Acción positiva y hedonista (-,200); y la Introversión (,131), con un p-valor de (,881), (,701), (,056), (,214) respectivamente.

Dado que, el p-valor es mayor que el nivel de significancia establecido ($p > 0,05$) en cada una de las correlaciones, se determina que No existe una relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.

VI. ANÁLISIS DE RESULTADOS

6.1. Análisis de los resultados

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre las Habilidades sociales y las Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32 Juliaca 2020. Para ello, se realizó la correlación entre habilidades sociales y cada una de las dimensiones de las estrategias de afrontamiento por separado ya que esta variable no puede ser medida como una variable única, ya que existen distintas estrategias de afrontamiento que pueden ser consideradas opuestas o muy distintas entre sí según el cuestionario utilizado para medir dicha variable.

Por este motivo se analizó los coeficientes de correlación con sus respectivos valores de significancia obtenidos, de forma grupal. Los valores para las correlaciones fueron: entre las Habilidades sociales con la Acción positiva y esforzada ($,128$); Huida intropunitiva ($-,099$), Acción positiva y hedonista ($,021$); y la Introversión ($-,100$), con un p-valor de ($,225$), ($,348$), ($,845$), ($,343$) respectivamente. En todos los casos los coeficientes de correlación serían consideradas de fuerza débil o muy débil, sin embargo, ninguno de los valores de significancia supera el nivel de significancia de 5% establecido para esta investigación.

Por lo tanto, no se rechaza la hipótesis nula en ninguna de las hipótesis y se determina que no existe relación entre las variables Habilidades sociales y las Estrategias de afrontamiento, y sus dimensiones en la población estudiada. Esto quiere decir que no existe relación entre el conjunto de respuestas verbales y no verbales, en situaciones específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal, sus sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás, y las estrategias de afrontamiento definidas como el conjunto de acciones cognitivas y emocionales que se producen en respuesta a una inquietud o dificultad del propio individuo.

En la presente investigación se esperaba encontrar una relación, sin embargo, no fue encontrada. Esto puede deberse a peculiaridades teóricas propias de la operacionalización de los instrumentos de recolección de datos utilizados. Si bien, es esperable que exista una relación entre la forma como afrontan los adolescentes las situaciones difíciles y el

desarrollo de una competencia social, la manera como son caracterizadas las variables mencionadas en los cuestionarios utilizados puede dificultar tal relación.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas para las correlaciones, propias de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis, pueden no ser precisas conceptualmente. Estas estrategias de afrontamiento, propuestas por la adaptación española y llamadas grandes dimensiones, que son Acción positiva y esforzada, Huida intropunitiva, Acción positiva hedonista, e Introversión, son descritas en el manual del cuestionario según sus componentes, más no conceptualmente. Las dimensiones fueron encontradas luego de un análisis factorial a una gran muestra de adolescentes, lo que agrupa ítems según lo observado en sus respuestas, pero no precisa que particularidades teóricas tiene cada dimensión encontrada.

Entonces, la relación esperada puede ser propia de la poca especificidad conceptual de las dimensiones tomadas como referencia propia de la adaptación española del cuestionario. Esta operacionalización podría seguir la conceptualización original de Frydenberg y Lewis (1996) que sostiene una clasificación funcional de las estrategias de afrontamiento divididas en Resolver el problema, Referencia a otros, y Afrontamiento no productivo, sin embargo, las nuevas dimensiones propuestas no tienen ese rigor teórico ni mucho menos definiciones descritas en el manual.

Aun con todo esto, las estrategias de afrontamiento han sido medidas como pautas generales de actuar, en distintos contextos, lo que puede dificultar la identificación de formas específicas de afrontamiento propias de un contexto particular. Con respecto a Sandin (1995), sostiene que hay una distinción entre un afrontamiento disposicional, que es más parecido a un estilo general de afrontar situaciones difíciles, y un afrontamiento situacional, entendido como una reacción de carácter dinámico y específico para la situación.

Entonces, las dificultades dentro del contexto escolar sería una situación particular y específica con la que el adolescente debe lidiar. Este contexto escolar, siendo una forma principal de socialización, puede contener un significado distinto a otros ambientes en los que el adolescente se desenvuelve y requiere de una evaluación particular. De esta forma, la medición de las estrategias de afrontamiento como forma general de afrontamiento, con respecto a las habilidades sociales, puede haber sido difusa y poco enfocada a esta problemática ya que las habilidades sociales se desarrollan y expresan principalmente en un

contexto específico como el escolar, y las estrategias de afrontamiento son muchos más amplias, desarrollándose en todo contexto.

Otra particularidad teórica por la que no haya sido clara la relación entre habilidades sociales y estrategias de afrontamiento, es la operacionalización de habilidades sociales en la Escala de Habilidades Sociales (EHS) de Gismoero. Esta autora propone una igualdad entre los conceptos de habilidades sociales y asertividad, por lo tanto, sus ítems van dirigidos a medir lo que es la conducta asertiva. De esta forma, la relación entre las variables principales de esta investigación puede no encontrarse ya que la asertividad es una variable muy particular de los contextos comunicacionales, y es un componente reducido de la competencia social del adolescente, a diferencia de las habilidades sociales.

Igualmente, la particular conceptualización de ambas variables puede explicar el no encontrar relación entre cada una de las dimensiones de habilidades sociales y las dimensiones de las estrategias de afrontamiento. Estos resultados refuerzan la idea de que las variables principales, debido a su particular operacionalización, no presentan relación. Las dimensiones, Autoexpresión en situaciones sociales, Defensa de los propios derechos como consumidor, Expresión de enfado o disconformidad, Decir no y cortar interacciones, Hacer peticiones, Iniciar interacciones con el sexo opuesto, claramente hacen referencia a formas de comunicación asertiva, que como ya se comentó anteriormente, las habilidades sociales implican interacciones sociales que no necesariamente implican contextos comunicacionales en el sentido de compartir información deliberadamente.

En conclusión, el no encontrar relación entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento, con las respectivas dimensiones de ambas variables, puede responder a la operacionalización particular de las variables relacionadas por parte de los cuestionarios utilizados. El concebir a las estrategias de afrontamiento como una respuesta general ante situaciones difíciles o preocupantes puede que sea más impreciso que concebirlas como formas de respuesta particulares a un contexto específico. De igual forma con las habilidades sociales, puede que no sea preciso definir las como sinónimo de asertividad, ya que este es un concepto asociado a la capacidad de responder correctamente ante interacciones comunicacionales, a diferencia de las habilidades sociales que implican un repertorio más completo de conductas instrumentales y el desarrollo de una competencia social más amplia.

6.2. Comparación de resultados con antecedentes

Una de las limitaciones de este estudio es la dificultad en la comparación con estudios previos sobre estas temáticas ya que, luego de una búsqueda exhaustiva, no se han encontrado investigaciones previas que relacionen las variables de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en población adolescente, tanto a nivel nacional como internacional. Sin embargo, eso también significa que esta investigación es un aporte novedoso a la teoría de las variables mencionadas. Tomando en cuenta esta limitación, se puede realizar solo una comparación limitada con estudios similares.

En cuanto a las investigaciones internacionales previas, se encontró variables similares a las estrategias de afrontamiento como las situaciones interpersonales difíciles, afrontamiento del estrés cotidiano y asertividad. Según los antecedentes, se encuentran relaciones significativas entre estas variables, solas o en combinación con otras, y las habilidades sociales en muestras de adolescentes. Sin embargo, aunque son variables similares, existen diferencias conceptuales importantes, o su operacionalización es muy distinta a la utilizada en esta investigación.

Un caso particular, que tiene las mismas variables relacionadas y un objetivo muy parecido al de esta investigación es el de Morales (2017) que encontró una relación significativa entre las habilidades sociales y una de las estrategias de afrontamiento llamadas productivas, sin embargo, la forma como fue dividida las estrategias de afrontamiento fue según su efectividad, siendo estrategias productivas e improductivas.

En esta investigación, el uso de las dimensiones de las estrategias de afrontamiento fue muy distinta y ninguna de estas dimensiones fue formada teóricamente sino por análisis factorial exploratorio de los puntajes de la muestra. Es necesario recordar esto ya que los límites teóricos de las dimensiones tomadas son muy difusos y llevan a muchas interpretaciones, de igual forma, estas no toman en cuenta la efectividad, por lo que no se pueden comparar adecuadamente sus resultados con los mencionados previamente.

Por otro lado, hay investigaciones que relacionan el afrontamiento con las habilidades sociales, como las realizadas por Benevides y colaboradores (2019), que encontraron una relación significativa entre ambas en un contexto de adaptación académica; y Shalani y colaboradores (2018), que encontraron una relación entre ambas variables en un contexto de agresión en adolescentes y jóvenes sordas.

En estos casos, hay dos particularidades que dificultan igualmente la comparación con los resultados actualmente encontrados. Primero, la relación fue encontrada tomando en cuenta un contexto en particular, a diferencia de esta investigación, que como se comentó anteriormente, las estrategias de afrontamiento fueron tomadas de forma general. Y segundo, la operacionalización también es distinta, ya que afrontamiento y estrategias de afrontamiento no son lo mismo.

Es necesario diferenciar bien estas variables, ya que en estos estudios la relación se encontró con algunas de las formas de afrontamiento, definidos generalmente como estilos de afrontamiento, que es una forma más amplia que agrupa distintas estrategias de afrontamiento en función del enfoque de los esfuerzos. Estos esfuerzos pueden ser centrados, en el problema, la emoción, o la evitación (Lazarus y Folkman, 1984). Entonces, si bien en la presente investigación, se han agrupado estrategias de afrontamiento, se formaron cuatro dimensiones, que distorsionan la división original y ampliamente aceptada de los estilos o formas generales de afrontamiento.

De la conceptualización propuesta por el cuestionario de Frydenberg y Lewis se entiende que, además de tomar en cuenta la dirección de los esfuerzos, también es importante la búsqueda o retirada del placer, puesto que las dimensiones Acción positiva hedonista y Huida intropunitiva tienen como componentes estrategias que buscan el placer o situaciones agradables, y alejarse de lo desagradable respectivamente. De esta forma, las cuatro dimensiones de esta dimensión añaden un componente más, como el placer, que dificulta una comparación adecuada con otras investigaciones que no tomen su particular operacionalización.

Otras investigaciones internacionales, como la de Khadigeh, Bahram y Mohammad (2017), encontró relación entre las habilidades para la vida, que contenía variables como ira, asertividad y comunicación afectiva, con el afrontamiento; y la de Narges y MohammadReza (2017), encontró relación entre los estilos de afrontamiento y la asertividad y agresividad. Como es visto, si bien toman variables similares, es notable su limitación para comparar sus resultados con los obtenidos en la actual investigación.

Con respecto a los antecedentes nacionales, las limitaciones son las mismas y por muy similares razones, la mayoría de estudios tienen variables similares y su operacionalización también es distinta. En cada uno de los estudios se encontró relación entre sus variables principales, salvo en una, llevada a cabo por Acevedo (2017) que no encontró relación entre

las habilidades sociales y sus dimensiones con las estrategias de afrontamiento, con la misma operacionalización que la presente investigación, en una muestra de enfermeras.

Es particularmente importante esta investigación, ya que es la más cercana a la presente, y aunque se da en otra población, es notable que no exista relación entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento a diferencia de otros estudios con variables similares. La razón podría ser que para medir las habilidades sociales se utilizó el mismo cuestionario que en la actual investigación, el cual fue distinto para los otros antecedentes nacionales donde sí se encontró la relación esperada.

Otro estudio importante fue el de Ocampo (2011), que si bien es relativamente antiguo, relaciona directamente las variables principales de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento, aunque en población de chicas anoréxicas. Este estudio sí encontró una relación entre ellas, sin embargo, es claro que la población es muy distinta, ya que las personas con anorexia son una población clínica donde los niveles de habilidades sociales o de afrontamiento pueden ser más extremos que en una población no clínica, de modo que las relaciones entre ellas pueden ser más claras.

Al igual que con los antecedentes internacionales, en otras investigaciones se relacionó variables similares donde se encontró la relación esperada, estas variables fueron asertividad, autorregulación, flexibilidad mental e inteligencia emocional. Entre estas investigaciones, una particularmente importante es la de Sotomayor (2020) ya que relaciona asertividad y estilos de afrontamiento al estrés.

Es importante porque en la presente investigación, aunque se equipara a las habilidades sociales con la asertividad, según el cuestionario de Gismero, no se encontró relación como en la investigación citada. Sin embargo, al igual que todos los otros antecedentes, la operacionalización del estudio mencionado fue distinta debido a que los cuestionarios tomados fueron distintos, y además, se estudió los estilos de afrontamiento, que como se comentó anteriormente, es un concepto distinto al de estrategias de afrontamiento.

Por último, las investigaciones realizadas por Castro (2019) y Mejía (2019), encontraron relación entre autorregulación, flexibilidad mental y habilidades sociales, y entre la inteligencia emocional y habilidades sociales respectivamente. Sin embargo, nuevamente la comparación con estos estudios es muy limitada debido a la diferencia conceptual entre las variables principales de esta investigación y las citadas.

En resumen, la comparación con los antecedentes tanto internacionales como nacionales tiene muchas limitaciones debido a la escasez de estudios que traten las mismas variables en población adolescentes, sin embargo, el no encontrar relación entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento, aunque en una población distinta a la de adolescentes, concuerda con el único estudio que trata directamente ambas variables a nivel nacional.

CONCLUSIONES

La presente investigación, en cuanto a su objetivo principal, determinó que no existe una relación significativa ($p > 0,05$) entre las Habilidades sociales y las Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir no existe relación entre el conjunto de respuestas verbales y no verbales, en situaciones específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal, sus sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás, y las estrategias de afrontamiento definidas como el conjunto de acciones cognitivas y emocionales que se producen en respuesta a una inquietud o dificultad del propio individuo.

Para el primer objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p = ,225$; $p > 0,05$) entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no hay relación entre las habilidades sociales y la forma como el adolescente aborda directamente el problema de forma sistemática aprendiendo sobre él teniendo en cuenta diferentes puntos de vista u opciones, comprometiéndose con dedicación a la obtención de logros y la preocupación por obtener felicidad en el futuro.

Para el segundo objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p = ,348$; $p > 0,05$) entre las Habilidades sociales y la Huida intropunitiva en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no existe relación entre las habilidades sociales y la incapacidad del adolescente para lidiar con sus problemas o afrontarlos, el uso de sustancias como alcohol o drogas para liberar la tensión, y la forma constante de reprocharse a sí mismo resultante de su estado de inquietud.

Para el tercer objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p = ,845$; $p > 0,05$) entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no existe relación entre las habilidades sociales y los esfuerzos del adolescente por ocupar su tiempo en situaciones distractoras involucrándose en pasatiempos y realizar deporte, invirtiendo tiempo en buscar amigos e integrarse en grupo; y con la forma positiva en que el adolescente ve las situaciones cotidianas.

Para el cuarto objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p = ,343$; $p > 0,05$) entre las Habilidades Sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no existe relación entre las habilidades sociales y la reserva de sus cosas para sí mismo del adolescente, el no compartir sus problemas con los demás y que no se involucre en reuniones y actividades sociales.

Para el quinto objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p > 0,05$) entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la capacidad de los adolescentes de expresarse de forma autónoma, sin reparos ni ansiedad, de forma espontánea en distintos contextos sociales.

Para el sexto objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p > 0,05$) entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento la Defensa de los propios derechos como consumidor y las dimensiones de en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la capacidad de los adolescentes de expresar conductas asertivas de defensa de los propios derechos en situaciones de consumo de servicios donde se interactúa con los demás.

Para el séptimo objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p > 0,05$) entre la Expresión de enfado o disconformidad y las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la capacidad de los adolescentes de expresión del enfado bajo la idea de evitar conflictos, mostrando la disconformidad o discrepancias de forma asertiva, de forma justificada.

Para el octavo objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p > 0,05$) entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y cortar interacciones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la habilidad del adolescente para cortar o terminar interacciones interpersonales cuando uno lo desea, ya sea situaciones sociales, conversaciones, así como negarse a realizar ciertas acciones comunicándolas de manera asertiva.

Para el noveno objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p > 0,05$) entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la capacidad del adolescente de expresar peticiones sobre algo que deseamos a otras personas, sin excesiva dificultad.

Para el décimo objetivo específico, se determinó que no existe una relación significativa ($p > 0,05$) entre las dimensiones de las Estrategias e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. Es decir, no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la capacidad del adolescente para iniciar interacciones positivas con personas del sexo opuesto sin excesiva dificultad y espontáneamente.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda a los futuros profesionales realizar investigaciones analizándolas en distintos contextos y poblaciones, tomando en cuenta adolescentes de otras regiones del país, en distintas situaciones socioeconómicas y familiares para contrastar los resultados teniendo en cuenta una mayor cantidad de factores que posiblemente intervengan y estudiar holísticamente la problemática del adolescente con todas las variables que posiblemente intervengan en su desarrollo psicosocial, debido a que no se encontró relación entre las variables principales de habilidades sociales y estrategias de afrontamiento, .
- A la institución educativa se recomienda coordinar con los profesores de arte y educación física para fomentar el teatro, baile, canto, pintura, música, lo cual favorece el adecuado manejo de sus emociones de los adolescentes, de ser satisfactorios en su desarrollo personal para evitar el convertirse en personas introvertidas en el futuro, de esta manera desarrollar actividades grupales periódicas de interacción con compañeros para el adecuado desenvolvimiento social de aquellos adolescentes con problemas de socialización y con dificultades para entablar amistades.
- Asimismo, se recomienda reforzar aquellas conductas y esfuerzos del adolescente dirigidos a solucionar sus problemas y tener éxito, en el ámbito escolar y familiar, mediante el refuerzo social de compañeros y amigos, así como de familiares cercanos.
- A los padres de familia, enseñar a los adolescentes prácticas adaptativas de solución de problemas y regulación de emociones como alternativa a estrategias inadecuadas y que no afrontan directamente la problemática o la situación difícil por la que están pasando.
- A los familiares cercanos, promover en los adolescentes hábitos saludables para afrontar situaciones estresantes enfocándose en la función que cumplen estos hábitos para que los adolescentes realicen actividades recreativas por deseo propio y no como formas de escape ante los problemas.
- Al profesional en psicología de la institución educativa se recomienda trabajar colectivamente con la directiva del Colegio, tutores, profesores y el comité de APAFA para desarrollar sesiones de intervención que fortalezcan las habilidades sociales, mejorar el autocuidado de su salud mental y prepararlos para asumir una actitud responsable ante

la vida. Igualmente detectar la población que se ubiquen en riesgo, a través de visitas domiciliarias, entrevistas y aplicación de cuestionarios.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acevedo, Y.P. (2017). *Habilidades sociales y estrategias de afrontamiento en enfermeras del Hospital Militar, Lima 2017* (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, UCV. Lima, Perú.
- Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona*, 5(1), 191-233.
- Arón, A. y Milicic, N. (1999). *Clima social escolar y desarrollo personal: Un programa de mejoramiento*. Santiago de Chile, Chile: Editorial Andrés Bello.
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Nueva Jersey, Estados Unidos: Prentice Hall.
- Bedell, J.R. y Lennox, S.S. (1997). *Handbook for communication and problem-solving skills training: A cognitive behavioral approach*. Nueva York, Estados Unidos: John Wiley & Sons, Inc.
- Benevides, A., Monteiro, M.C., Siqueira, M., Almeida, F., Passeri, H.C. y Nogueira, R. (2019). Situações interpessoais difíceis: relações entre habilidades sociais e coping na adaptação acadêmica. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 39(1), 1-13. DOI: 10.1590/1982-3703003183912
- Buendía, J. y Mira, J.M. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo: Un estudio sobre el estrés infantil*. Murcia, España: Universidad de Murcia.
- Caldarella, P. y Merrell, K.W. (1997). Common dimensions of social skills of children and adolescents: A taxonomy of positive behaviors. *School Psychology Review*, 26(2), 264-278.
- Canessa, B. (2002). Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). *Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Carrasco, D.S. (2009). *Metodología de la investigación científica: Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el proyecto de investigación*. Lima, Perú: Editorial San Marcos E.I.R.L.

- Castro, D.G. (2019). *Autorregulación, flexibilidad mental y habilidades sociales en estudiantes adolescentes de nivel secundario* (Tesis de Maestría). Universidad Jesuita Antonio Ruiz de Montoya. Perú.
- Cavell, T.A. (1990). Social Adjustment, Social Performance, and Social Skills: A Tri-Component Model of Social Competence. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(2), 111-122. DOI: 10.1207/s15374424jccp1902_2
- Cloninger, C.R. (1994). Temperament and personality. *Current Opinion in Neurobiology*, 4(2), 266-273. DOI: 10.1016/0959-4388(94)90083-3
- Eisenberg, N., Fabes, R.A. y Guthrie, I. (1997). Coping with stress: The roles of regulation and development. En J.N. Sandier y S.A. Wolchik (Eds.), *Handbook of children's coping with common stressors: Linking theory, research, and intervention* (pp. 41-70). Nueva York, Estados Unidos: Plenum.
- Endler, N.S. y Parker, J.D.A. (1990), Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation, *Journal of Personality and Social psychology*, 58(5), 844-854. DOI: 10.1037//0022-3514.58.5.844
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996). The Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(1), 216-227.
- Gismero, E. (2000). *Escala de Habilidades Sociales: EHS. Manual*. Madrid, España: TEA Publicaciones de Psicología Aplicada.
- Gresham, F.M. (2002). Teaching social skills to high-risk children and youth: Preventive and remedial strategies. En M.R. Shinn, H.M. Walker y G. Stoner (Eds.), *Interventions for academic and behavior problems I: Preventive and remedial approaches* (pp. 403-432). Washington, Estados Unidos: National Association of School Psychologists.
- Gresham, F.M. y Elliott, S.N. (1989). Social skills deficits as a primary learning disability. *Journal of learning disabilities*, 22(2), 120-124. DOI: 10.1177/002221948902200207.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5° ed.) México D.F., México: McGraw-Hill Interamericana Editores S.A

- Khadigeh, B., Bahram, M. y Mohammad, K.F. (2017). The effectiveness of life skills training (anger management, assertiveness and effective communication) on hardiness and Coping derelict Adolescent. *Journal of Psychology New Ideas, JNIP, 1(2)*, 55-62.
- Lazarus, R.S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55(3)*, 234-247. DOI: 10.1097/00006842-199305000-00002.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Nueva York, Estados Unidos: Springer.
- Masten, A.S. y Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologists, 53(1)*, 205-220. DOI:10.1037/0003-066X.53.2.205
- Masten, A.S. y Powell, J.L. (2003). A resilience framework for research, policy and practice. En S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (pp. 1-26). Nueva York, Estados Unidos: Cambridge University Press. DOI:10.1017/CBO9780511615788.003
- McFall, M.R. (1982). A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral Assessment, 4(1)*, 1-33. DOI:10.1007/BF01321377
- McWilliams, L.A., Cox, B.J. y Enns, M.W. (2003). Mood and anxiety disorders associated with chronic pain: An examination in a nationally representative sample. *Pain, 106(1-2)*, 127-133. DOI:10.1016/S0304-3959(03)00301-4
- Mejía, H.E. (2019). *Inteligencia emocional y habilidades sociales en estudiantes de una Institución Educativa, Lima* (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, UCV. Lima, Perú.
- Merrel, K.W. y Gimpel, G.A. (2014). *Social skills of children and adolescents: Conceptualization, assessment, treatment*. Nueva York, Estados Unidos: Psychology Press.
- Michelson, L., Sugai, D., Wood, R. y Kazdin, A. (1983). *Las habilidades sociales en la infancia*. Barcelona, Estados Unidos: Martínez Roca.
- Ministerio de Salud (2017). *Documento Técnico Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú*. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>

- Morales, F.M. (2017). Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), 41-48. DOI: 10.1016/j.ejeps.2017.04.001
- Morales, L.A. (2013). *Habilidades sociales que se relacionan con las conductas de riesgo en adolescentes de la Institución Educativa Fortunato Zora Carvajal, Tacna, 2012* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Perú.
- Narges, T. y MohammadReza, J. (2017). Comparative aggressiveness and assertiveness in coping styles students. *International Journal of Applied Behavioral Sciences*, 4(2), 8-12. DOI: 10.22037/ijabs.v4i2.15591
- Ocampo, T. (2011). *Habilidades sociales y afrontamiento al estrés en pacientes con anorexia y bulimia de un centro terapéutico de Lima* (Tesis de Licenciatura). Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Rudolph, K.D., Dennig, M.D. y Weisz, J.R. (1995). Determinants and consequences of children's coping in the medical setting: Conceptualization, review, and critique. *Psychological Bulletin*, 118(3), 328-357. DOI: 10.1037/0033-2909.118.3.328
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseño de la investigación científica* (5° ed.). Lima, Perú: Hugo Sánchez Carlessi
- Sandin, B. (1995). El estrés. En: A. Belloch y F. Ramos, (Eds.). *Manual de psicopatología*. Vol. 2 (3-52). Madrid, España: McGraw-Hill Interamericana.
- Sausa, M. (2018). *Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental*. Diario Perú21, 3 de febrero de 2018. Recuperado de www.peru21.pe
- Shalani, B., Alimoradi, F. y Sadeghi, S. (2018). The relationship between stress coping strategies and social skills with aggression in deaf female students. *Pajouhan Scientific Journal*, 16(2), 11-18. DOI: 10.21859/psj.16.2.11
- Skinner, E.A. y Wellborn, J.G. (1994). Coping during childhood and adolescence: A motivational perspective. En D. Featherman, R. Lerner y M. Perlmutter (Eds.), *Life-span development and behavior* (pp. 91-133). Nueva Jersey, Estados Unidos: Erlbaum.
- Solís, C. y Vidal, A. (2006) Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 7(2), 33-39.

- Sotomayor, M.I. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y asertividad en estudiantes del quinto de secundaria, IE Nuestra señora del Carmen, SMP – Lima* (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo, UCV. Lima, Perú.
- Stanton, A.L. (2011). Regulating emotions during stressful experiences: The adaptive utility of coping through emotional approach. En Folkman, S. (Ed.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (pp. 369-386). New York, Estados Unidos: Oxford University Press.
- Weisz, J.R. (1990). Development of control-related beliefs, goals, and styles in childhood and adolescence: A clinical perspective. En J. Rodin, C. Schooler, y K. Warner Schaie (Eds.), *Self-directedness: Cause and effects throughout the life course* (pp. 103-145). Hillsdale, Nueva Jersey, Estados Unidos: Erlbaum.

Anexos

Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Habilidades sociales	Conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes, en situaciones específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal, sus sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto reforzamiento y maximiza las posibilidades de conseguir un refuerzo externo (Gismero, 2000).	Autoexpresión en situaciones sociales	- Capacidad de expresarse uno mismo	1,2,10,11,19,20,28,29.
		Defensa de los propios derechos como consumidor	-Respeto de normas y reglas	3,4,12,21,30.
		Expresión de enfado o disconformidad	-Capacidad de expresar sus sentimientos.	13,22,31,32.
		Decir no y cortar interacciones	-Habilidad para poder decir no.	5,14,15,23,24,33.
		Hacer peticiones	-Habilidad para solicitar lo que quiere.	6,7,16,25,26
		Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	-Capacidad para relacionarse con el sexo opuesto.	8,9,17,18,27
Estrategias de afrontamiento	Es como un conjunto de acciones cognitivas y emocionales que se producen en respuesta a una inquietud o dificultad del propio individuo. Algunas de estas acciones pueden modificar positiva o negativamente a las exigencias de las demandas; es decir, conseguir solventar el problema, otras ayudan al sujeto a adaptarse al problema y algunas le generan cierta dificultad para solucionar o adaptarse a las exigencias de las demandas (Frydenberg y Lewis, 1997).	Acción Positiva y Esforzada	- Concentrarse en resolver problemas - Esforzarse y tener éxito - Preocuparse - Ignorar el problema (negativo)	2,21,39,57,73 3, 22,40,58,74 4, 23,41,59,75 12,30,48,66
		Huida Intropunitiva	- Falta de afrontamiento - Reducción de la tensión - Autoinculparse	8,27,45,63,79 9,28,46,64,80 13,31,49,67
		Acción Positiva y Hedonista	- Buscar diversiones relajantes. - Fijarse en lo positivo - Hacerse ilusiones - Buscar pertenencia - Invertir en amigos íntimos - Ignorar el problema - Distracción física	18,36,54 16,34,52,70 7,26,44,62,78 6,25,43,61,77 5,24,42,60,76 12,30,48,66 19,37,55

		Introversión	<ul style="list-style-type: none"> - Reserva para si - Acción social (negativo) - Buscar ayuda profesional (negativo) - Buscar apoyo social (negativo) 	14,32,50,68 10,29,47,65 17,35,53,71 1,20,38,56,72
--	--	--------------	--	--

Anexo 2. Matriz de consistencia

HABILIDADES SOCIALES Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DE QUINTO DE SECUNDARIA DE LA I.E. COMERCIO 32, JULIACA, 2020						
Planteamiento del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Muestra	Diseño	Instrumentos
<p>Pregunta de investigación general</p> <p>¿Qué relación existe entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32 Juliaca 2020?</p> <p>Preguntas de investigación específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020? • ¿Qué relación existe entre las Habilidades sociales y la Huida intropunitiva en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020? • ¿Qué relación existe entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista en adolescentes de quinto de 	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32 Juliaca 2020.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación que existe entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Determinar la relación que existe entre las Habilidades sociales y la Huida intropunitiva en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Determinar la relación que existe entre las Habilidades 	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe una relación significativa entre las habilidades y las estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32 Juliaca 2020</p> <p>Hipótesis específicas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación significativa entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y esforzada en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Existe relación significativa entre las Habilidades sociales y la Huida intropunitiva en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Existe relación significativa entre las Habilidades sociales y la Acción positiva y hedonista 	<p>VARIABLE 1</p> <p>Habilidades sociales</p> <p>VARIABLE 2</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>La muestra estuvo constituida por 92 alumnos del quinto de secundaria, de entre 15 a 18 años de la institución educativa Comercio 32, Juliaca, 2020.</p>	<p>ENFOQUE</p> <p>: Cuantitativo</p> <p>TIPO:</p> <p>Correlacional</p> <p>DISEÑO:</p> <p>No experimental, transversal</p>	<p>-EHS-Escala de Habilidades Sociales, Elena Gismero Gonzales.</p> <p>- ACS Escalas de Afrontamiento para adolescentes. Erica Frydenberg y Ramón Lewis.</p>

<p>secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre las Habilidades sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020? • ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020? • ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020? • ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020? • ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y cortar interacciones en adolescentes de 	<p>sociales y la Acción positiva y Hedonista en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación que existe entre las Habilidades sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de quinto de 	<p>en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación significativa entre las Habilidades sociales y la Introversión en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Autoexpresión en situaciones sociales en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Defensa de los propios derechos como consumidor en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y la Expresión de enfado o disconformidad en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Existe relación significativa entre las dimensiones de las 				
---	---	---	--	--	--	--

<p>quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020? • ¿Qué relación existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020? 	<p>secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Decir no y cortar interacciones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Determinar la relación que existe entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. 	<p>Estrategias de afrontamiento y Decir no y cortar interacciones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento y Hacer peticiones en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. • Existe relación significativa entre las dimensiones de las Estrategias de afrontamiento e Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto en adolescentes de quinto de secundaria de la I.E. Comercio 32, Juliaca, 2020. 				
--	--	--	--	--	--	--

Anexo 3. Instrumentos de medición

ESCALA DE HABILIDADES SOCIALES

Instrucciones:

A continuación, aparecen frases que describen diversas situaciones, se trata de que las lea muy atentamente y responda en qué medida se identifica o no con cada una de ellas, si le describe o no. No hay respuestas correctas ni incorrectas, lo importante es que responda con la máxima sinceridad posible.

Para responder utilice la siguiente clave:

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = No tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe así o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Encierre con un círculo la letra escogida a la derecha, en la misma línea donde está la frase que está respondiendo.

1. A veces evito hacer preguntas por miedo a ser estúpido.	ABCD
2. Me cuesta telefonar a tiendas, oficinas, etc., para preguntar algo.	ABCD
3. Si al llegar a mi casa encuentro un defecto en algo que he comprado, voy a la tienda a devolverlo.	ABCD
4. Cuando en una tienda atienden antes a alguien que entro después que yo, me quedo callado.	ABCD
5. Si un vendedor insiste en enseñarme un producto que no deseo en absoluto, paso un mal rato para decirle que "NO".	ABCD
6. A veces me resulta difícil pedir que me devuelvan algo que deje prestado.	ABCD
7. Si en un restaurant no me traen la comida como la había pedido, llamo al camarero y pido que me hagan de nuevo.	ABCD
8 .A veces no sé qué decir a personas atractivas al sexo opuesto.	ABCD
9. Muchas veces cuando tengo que hacer un halago no sé qué decir.	ABCD
10. Tiendo a guardar mis opiniones a mí mismo.	ABCD
11. A veces evito ciertas reuniones sociales por miedo a hacer o decir alguna tontería.	ABCD
12. Si estoy en el cine y alguien me molesta con su conversación, me da mucho apuro pedirle que se calle.	ABCD
13. Cuando algún amigo expresa una opinión con la que estoy muy en desacuerdo prefiero callarme a manifestar abiertamente lo que yo pienso.	ABCD
14. Cuando tengo mucha prisa y me llama una amiga por teléfono, me cuesta mucho cortarla.	ABCD

15. Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.	ABCD
16. Si salgo de una tienda y me doy cuenta de que me han dado mal vuelto, regreso allí a pedir el cambio correcto.	ABCD
17. No me resulta fácil hacer un cumplido a alguien que me gusta.	ABCD
18. Si veo en una fiesta a una persona atractiva del sexo opuesto, tomo la iniciativa y me acerco a entablar conversación con ella.	ABCD
19. Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.	ABCD
20. Si tuviera que buscar trabajo, preferiría escribir cartas de presentación a tener que pasar por entrevistas personales.	ABCD
21. Soy incapaz de regatear o pedir descuento al comprar algo.	ABCD
22. Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.	ABCD
23. Nunca se cómo “cortar” a un amigo que habla mucho.	ABCD
24. Cuando decido que no me apetece volver a salir con una persona, me cuesta mucho comunicarle mi decisión.	ABCD
25. Si un amigo al que he prestado cierta cantidad de dinero parece haberlo olvidado, se lo recuerdo.	ABCD
26. Me suele costar mucho pedir a un amigo que me haga un favor.	ABCD
27. Soy incapaz de pedir a alguien una cita.	ABCD
28. Me siento turbado o violento cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.	ABCD
29. Me cuesta expresar mi opinión cuando estoy en grupo.	ABCD
30. Cuando alguien se me “cuela” en una fila hago como si no me diera cuenta.	ABCD
31. Me cuesta mucho expresar mi ira, cólera, o enfado hacia el otro sexo aunque tenga motivos justificados.	ABCD
32. Muchas veces prefiero callarme o “quitarme de en medio “para evitar problemas con otras personas.	ABCD
33. Hay veces que no se negarme con alguien que no me apetece pero que me llama varias veces.	ABCD

ESCALAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

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

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

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

21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39	Considero 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 sí 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, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aíso para poder evitados	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

