



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

**TESIS**

AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION  
EDUCATIVA MICELINO SANDOVAL TORRES, CARAZ - 2024

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN  
CON LOS SERVICIOS DE SALUD

**PRESENTADO POR:**

BETZI NILVET MORALES MORENO  
CODIGO ORCID N° 0009-0004-4553-2112

**TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TITULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN ENFERMERIA**

**DOCENTE ASESOR**

MG. RAFAEL REGINALDO HUAMANI  
CÓDIGO ORCID N° 000-0002-8326-4276

CHINCHA 2025

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN



### CONSTANCIA DE APROBACION DE INVESTIGACIÓN

Chincha, 12 de febrero del 2025

Mg. Jose Yomil Perez Gomez  
Decano (e) de la Facultad de Ciencias de la Salud  
Universidad Autónoma de Ica.

**Presente.** -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que la **Bach. BETZI NILVET MORALES MORENO**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del programa Académico de ENFERMERÍA, han cumplido con elaborar su:

PROYECTO DE TESIS

TESIS

**TITULADO:**

**"AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA MICELINO SANDOVAL TORRES, CARAZ - 2024"**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el procedimiento correspondiente para solicitar la emisión de la resolución para la designación de Jurado, fecha y hora de sustentación de la Tesis para la obtención del Título Profesional.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal. Cordialmente,



Firmado digitalmente por:  
REGINALDO HUAMANI Rafael  
FAU 20198814892 cdfR  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 12/02/2025 16:59:09-05

**Mg. Rafael Reginaldo Huamani**  
CODIGO ORCID: N° 0000-0002-8326-4276  
DNI: 40817543

## DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

### DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, MORALES MORENO BETZI NILVET, identificada con DNI N° 75733708 en mi condición de estudiante del programa de estudios de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: Autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la institución educativa Micelino Sandoval Torres, Caraz - 2024, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

13%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 10 de febrero del 2025.

  
  
Morales Moreno Betzi Nilvet  
DNI N° 75733708

**CERTIFICACIÓN A LA VUELTA**

*Betzi*  
**CERTIFICADO**

Que, don(ña) BETZI WILBERT NORRALES MORENO  
con DNI N° 75333708 ha firmado el documento  
que antecede; en consecuencia legalizo dicha  
firma.

Caraz, 11 FEB. 2025

Y de conformidad con lo dispuesto por el art.  
108° del D. Leg. N° 1049, dejo constancia, que  
no asumo responsabilidad sobre el contenido  
del documento; de lo que doy fe.

Caraz, 11 FEB. 2025

**VICTOR R. VILLANUEVA RIVERA**  
**ABOGADO - NOTARIO**  
**JR. MELGAR N° 119 CARAZ**



*Victor R. Villanueva Rivera*  
**ABOGADO - NOTARIO PUBLICO**  
**REG. N° 38**  
**PROV. HUAYLAS - CARAZ**

## DEDICATORIA

Esta tesis dedico a mi familia, a mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser mi guía en este viaje. Gracias por enseñarme la importancia de la perseverancia, la pasión por el conocimiento y la búsqueda de la excelencia.

Esta investigación es un reflejo de su amor y de todo lo que me han enseñado, no hay palabras suficientes para expresar mi gratitud por su amor y apoyo incondicional. El presente trabajo, es un testimonio de todo lo que he aprendido y de todos aquellos que me han acompañado en este viaje.

A mis hermanos, por su apoyo incondicional y por ser mis mejores compañeros de aventuras. Gracias por siempre estar para mí, por celebrar mis éxitos y ayudarme a sobrellevar los momentos difíciles.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por su infinita misericordia y por haberme guiado en este camino, su presencia ha sido mi fortaleza y mi inspiración.

A la Universidad Autónoma de Ica por haberme brindado la oportunidad de realizar mis estudios y por haberme proporcionado las herramientas y el ambiente necesarios para desarrollar esta tesis.

A la institución educativa Micelino Sandoval Torres por las facilidades brindadas para la realización de la investigación, lo cual permitió el desarrollo de la presente tesis.

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento al asesor, Mg. Rafael Reginaldo Huamani, por su paciencia y apoyo durante el desarrollo de este trabajo. Sus comentarios y sugerencias me han permitido mejorar significativamente la calidad de mi trabajo.

A mi familia, les agradezco por su amor, apoyo y comprensión durante este proceso. Su presencia constante ha sido una fuente de motivación y fortaleza. Siempre me han inculcado la importancia del valor familiar, como la honestidad, la responsabilidad, la compasión, el respeto y la empatía y este trabajo es un reflejo de esos valores y de todo lo que me han enseñado.

## RESUMEN

**Objetivo general:** Determinar la relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024. **Metodología:** Investigación básica, nivel correlacional, no experimental, prospectiva, de corte transversal. Se trabajó con una muestra de 163 alumnos de 4to y 5to año, aplicando dos instrumentos, Escala de autoestima para adolescentes y Cuestionario de Afrontamiento del Estrés fueron validados y confiabilidad, falta el procesamiento estadístico **Resultados:** El 55.2% (90) de los adolescentes presentan un nivel alto en la relación entre autoestima y afrontamiento racional al estrés. Seguido de esto, la relación entre autoestima y afrontamiento emocional también muestra un nivel alto con el 55.2% (90). Además, en la relación entre autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés se observa un nivel alto del 55.2% (90). Por último, en cuanto a la relación entre autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés, el 55.2% (90) de los adolescentes presenta un nivel alto de estrés. **Conclusión:** Existe relación estadísticamente significativa positiva fuerte entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024, con un p-valor de 0.000.

**Palabras clave:** Estrés adolescente, autoestima adolescente, afrontamiento emocional, afrontamiento racional.

## **ABSTRACT**

General objective: To determine the relationship between self-esteem and stress coping strategies in adolescents of the Micelino Sandoval Torres Educational Institution - Caraz 2024. Methodology: Basic, correlational, non-experimental, prospective, cross-sectional research. We worked with a sample of 163 students in 4th and 5th grades, using two validated and reliable instruments, the Self-Esteem Scale for Adolescents and the Stress Coping Questionnaire. Results: 55.2% (90) of the adolescents showed a high level of relationship between self-esteem and rational coping with stress. Next, the relationship between self-esteem and emotional coping was also high in 55.2% (90). The relationship between self-esteem and other stress coping styles was also high at 55.2% (90). Finally, regarding the relationship between self-esteem and stress coping strategies, 55.2% (90) of the adolescents had a high level of stress. Conclusion: There is a strong statistically significant positive relationship between self-esteem and stress coping strategies in adolescents of the Micelino Sandoval Torres Educational Institution - Caraz 2024, with a p-value of 0.000.

**Keywords:** Adolescent stress, adolescent self-esteem, emotional coping, rational coping.

## ÍNDICE GENERAL

	Pág
CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN.....	ii
DECLARATORIA DE AUTENCIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
DEDICATORIA .....	v
AGRADECIMIENTO .....	vi
RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
ÍNDICE GENERAL.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS .....	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xii
I. INTRODUCCIÓN .....	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	15
2.1. Descripción del Problema.....	15
2.2. Pregunta de investigación general.....	17
2.3. Preguntas de investigación específicas .....	17
2.4. Objetivo General.....	18
2.5. Objetivos Específicos .....	18
2.6. Justificación e importancia.....	18
2.7. Alcances y limitaciones.....	20
III. MARCO TEÓRICO.....	21
3.1. Antecedentes .....	21
3.2. Bases teóricas .....	25
3.3. Marco conceptual .....	35
IV. METODOLOGÍA.....	38
4.1. Tipo y Nivel de Investigación .....	38
4.2. Diseño de la Investigación .....	38
4.3. Hipótesis general y específicas.....	38
4.4. Identificación de las variables .....	39
4.5. Matriz de operacionalización de variables .....	41
4.6. Población – Muestra .....	43
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información .....	43
4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos.....	46
V. RESULTADOS .....	47
5.1. Presentación de Resultados .....	47

5.2. Interpretación de Resultados .....	52
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....	54
6.1. Análisis inferencial .....	54
VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	59
7.1. Comparación resultados .....	59
CONCLUSIONES .....	61
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	63
ANEXOS .....	74
Anexo 1: Matriz de Consistencia .....	75
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos .....	78
Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición .....	82
Anexo 4: Base de datos .....	85
Anexo 5: Evidencia fotográficas .....	86
Anexo 6: Documento de autorización de la ejecución de la tesis .....	87
Anexo 7: Informe de Turnitin al 13% de similitud.....	88

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01: Datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024 .....	47
Tabla 02: La relación entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024 .....	48
Tabla 03: La relación entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024 .....	49
Tabla 04: La relación entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024 .....	50
Tabla 05: La relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024 .....	51

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 01: Datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.....	47
Figura 02: La relación entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024 .....	48
Figura 03: La relación entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024 .....	49
Figura 04: La relación entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024 .....	50
Figura 05: La relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024 .....	51

## I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un período crucial del desarrollo, caracterizado por intensos cambios físicos, emocionales y sociales. Durante esta fase, la autoestima juega un papel fundamental para formar la identidad y afrontar los retos cotidianos. La autoestima está intrínsecamente relacionada con la forma en que los adolescentes perciben su valor, su capacidad para afrontar la adversidad y su interacción con el mundo que les rodea. Desarrollar una autoestima positiva es fundamental para un desarrollo saludable, ya que influye directamente en el bienestar emocional y la adaptación a situaciones estresantes<sup>1</sup>.

Afrontar el estrés es otro aspecto relevante en la adolescencia, siendo una respuesta cognitiva y conductual ante situaciones desafiantes. Los adolescentes, que a menudo están expuestos a factores estresantes académicos, sociales y familiares, necesitan desarrollar estrategias eficaces para afrontar estos desafíos<sup>2</sup>. Los enfoques de afrontamiento varían y pueden clasificarse en estilos de afrontamiento racionales, emocionales u otros, según la naturaleza del problema y las capacidades del individuo. Estos estilos de afrontamiento son cruciales para controlar el estrés y pueden afectar la salud mental y el comportamiento de los adolescentes<sup>3</sup>.

La relación entre la autoestima y el afrontamiento del estrés es compleja e interdependiente. Cuando la autoestima es positiva, los adolescentes tienden a adoptar estrategias de afrontamiento más adaptativas y eficientes, como el afrontamiento racional, que implica la resolución práctica de problemas<sup>4</sup>. Por otro lado, la baja autoestima puede llevar al uso de estrategias emocionales o disfuncionales, como la negación o el escapismo, que pueden intensificar el impacto del estrés<sup>5</sup>. La interacción entre estos dos factores es fundamental para comprender cómo los adolescentes afrontan las dificultades y qué aspectos se pueden trabajar para promover una adaptación más saludable.

La investigación tiene como objetivo determinar la relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo investigar cómo se manifiestan la autoestima y las estrategias de afrontamiento del estrés en

adolescentes de una institución educativa pública de Caraz. Al explorar las dimensiones de la autoestima (singularidad, estándares, poder y conexión) y los estilos de afrontamiento (racional, emocional y otros), buscamos identificar cómo estos factores influyen en la forma en que los adolescentes enfrentan situaciones estresantes en su vida diaria. Los resultados de este estudio pueden brindar apoyo a programas de intervención que tengan como objetivo promover el bienestar y la salud mental de los jóvenes.

Este estudio se realizó siguiendo el esquema básico establecido por la universidad, consignando las secciones: Capítulo I. Introducción, Capítulo II. Planteamiento del problema, Capítulo III. Marco teórico, Capítulo IV. Metodológico, Capítulo V. Resultados, Capítulo VI. Análisis de los resultados, Capítulo VII. Discusión de resultados.

Los autores.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 2.1. Descripción del Problema

La adolescencia, una etapa estudiantil marcada por la búsqueda de identidad y la exposición a nuevos desafíos, esta puede ser especialmente vulnerable al estrés. Sin embargo, una creciente evidencia científica sugiere que existe una relación significativa en con la autoestima que presenta el adolescente en esta etapa para él afrontamiento.

Diversas investigaciones a nivel internacional han puesto de manifiesto una estrecha relación entre la autoestima y las estrategias que los adolescentes emplean para enfrentar el estrés. Un estudio llevado a cabo en Estados Unidos, por ejemplo, arrojó resultados reveladores. Los hallazgos de este estudio mostraron que más de dos tercios de los adolescentes sufren de estrés, y los moderados, severos y extremadamente severos fueron 22.8%, 43.0% y 16.8%, respectivamente. Las conductas de afrontamiento más utilizadas entre estos adolescentes fueron los factores religiosos, con una media  $\pm$  DE (Media 6,28  $\pm$  1,16), seguidos por el apoyo instrumental (Media 6,17  $\pm$  1,18)<sup>6</sup>.

Estos hallazgos encuentran similitud con estudios realizados en otros países. En el Reino Unido, resultó que la inteligencia emocional actuaba como un puente entre la autoestima y la capacidad de afrontar el estrés de manera eficaz. El 58% de los adolescentes encuestados señaló que su autoestima y habilidad para gestionar sus emociones de forma saludable contribuía a una mayor resiliencia de afrontamiento ante el estrés. Esto sugiere que, al desarrollar una buena autoestima, los jóvenes adquieren herramientas valiosas para hacer frente a las presiones y demandas propias de su edad<sup>7</sup>.

España tampoco ha sido ajena a esta línea de investigación. Un estudio realizado en este país reveló que el 72% de los adolescentes que utilizaban estrategias de afrontamiento activas y constructivas presentaban un menor índice de problemas con su autoestima. Por el contrario, aquellos que recurrían a estrategias pasivas o agresivas tendían a experimentar mayores dificultades en esta área<sup>8</sup>.

Investigaciones de la relación entre autoestima y estrategias de afrontamiento también ha sido un tema recurrente en América Latina. En esta región, marcada por una rica diversidad cultural y social, las investigaciones han revelado patrones similares a los observados en otras partes del mundo, pero con matices propios que reflejan la particular realidad de cada país.

México, en un programa diseñado para fortalecer la autoestima en adolescentes mexicanos arrojó resultados como el 64% de los participantes informaron un aumento significativo en el uso de estrategias de afrontamiento ante el estrés. Estos jóvenes demostraron una mayor capacidad para enfrentar los desafíos personales y escolares con recursos internos y externos, lo que sugiere que, al fortalecer su autoestima, se volvieron más resilientes ante el estrés en su vida cotidiana<sup>9</sup>.

Las investigaciones en Perú reafirman la significativa relación entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento en los adolescentes. En Lima, un estudio reveló que el 68% de los adolescentes con alta autoestima optaron por estrategias centradas de afrontamiento para lidiar con el estrés. Esto significa que estos jóvenes, al confiar en sus capacidades y valorarse a sí mismos, se mostraron más proactivos a la hora de afrontar la búsqueda de soluciones y enfrentar los desafíos de manera directa que genera el estrés. En contraste, solo el 35% de los jóvenes con baja autoestima manifestaron un buen afrontamiento de las situaciones que le generan estrés, evidenciando una mayor tendencia a evitar o negar los problemas<sup>10</sup>.

En Arequipa, las capacitaciones en habilidades socioemocionales demostraron ser una herramienta poderosa para fortalecer tanto la autoestima como las capacidades de afrontamiento de los adolescentes. Un estudio realizado en esta región indicó que el 55% de los jóvenes que participaron en estas capacitaciones experimentaron un aumento de hasta un 40% en su capacidad de afrontar el estrés de manera productiva. Estos resultados sugieren que al desarrollar habilidades como la empatía, la autoconciencia y la gestión emocional, los adolescentes se vuelven más

resilientes y capaces de enfrentar los desafíos de la vida con mayor éxito<sup>11</sup>.

En Trujillo, un estudio realizado en esta región mostró que el 70% de los adolescentes que trabajaron en el fortalecimiento de su autoestima reportaron un mejor afrontamiento del estrés. Estos resultados subrayan la importancia de la autoestima como un factor que influye en el bienestar emocional de los jóvenes en esta etapa académica<sup>12</sup>.

En Caraz, la autoestima y el estrés en adolescentes están influenciados por diversos factores. Los sociales y familiares, como la violencia intrafamiliar y la presión social, representan entre el 30% y 40% del problema. En el ámbito educativo, las exigencias académicas y el bullying contribuyen el 20% a 30%. Las redes sociales, con ciberacoso y comparaciones constantes, impactan entre el 15% y 25%, mientras que las condiciones económicas y la falta de acceso a servicios de salud mental afectan en un 15% a 20%. Estos factores interactúan y agravan la situación<sup>13</sup>.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

P.G. ¿Existe relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

P.E1. ¿Existe relación entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024?

P.E2. ¿Existe relación entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024?

P.E3. ¿Existe relación entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024?

## **2.4. Objetivo General**

Determinar la relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

## **2.5. Objetivos Específicos**

O.E1. Identificar la relación entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

O.E2. Identificar la relación entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

O.E3. Identificar la relación entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

## **2.6. Justificación e importancia**

### **Justificación teórica**

La adolescencia es una fase crucial para el desarrollo emocional, caracterizada por cambios biopsicosociales que afectan directamente a la autoestima y la capacidad para afrontar el estrés. Teorías como la de Rosenberg sobre la autoestima y el modelo transaccional de Lazarus y Folkman sobre el estrés dieron base a esta investigación. Explican cómo la autopercepción positiva influye en las estrategias adaptativas para afrontar los desafíos cotidianos como el estrés, resaltando la resiliencia y bienestar psicológico. Investigar la relación entre estos factores en los adolescentes es fundamental para comprender la formación de habilidades socioemocionales, que impactan directamente en su desempeño escolar y en sus interacciones sociales en el presente y en el futuro.

### **Justificación práctica**

Esta investigación tiene relevancia práctica al brindar una base científica de apoyo para la futura creación de intervenciones pedagógicas y psicológicas dirigidas a promover la autoestima y estrategias para afrontar el estrés en adolescentes. En las instituciones públicas, donde los recursos suelen ser limitados, comprender estos aspectos puede ayudar a desarrollar programas eficaces para prevenir problemas emocionales y de conducta. Además, los resultados aplicables contribuirán a la formación de jóvenes más resilientes, capaces de afrontar las adversidades de forma saludable, beneficiando no sólo el entorno escolar, sino también sus relaciones familiares y comunitarias.

### **Justificación metodológica**

El enfoque metodológico de esta investigación se basa en un enfoque cuantitativo para explorar la relación entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento del estrés. La aplicación de cuestionarios validados, como la Escala de Autoestima para adolescentes y el Cuestionario de Afrontamiento de estrés, garantiza la validez y fiabilidad de los datos. Al mismo tiempo, permitirán una comprensión profunda de datos específicos e individuales de los adolescentes con sus condiciones socio culturales. Esta metodología permite la integración de datos, enriqueciendo los resultados y asegurando una visión integral de los factores que impactan en el bienestar psicológico de los estudiantes.

### **Importancia**

La importancia de esta investigación radica en su aporte al campo de la salud mental y general del adolescente. En un contexto de crecientes demandas académicas y sociales, comprender cómo se interrelacionan la autoestima y las estrategias de afrontamiento puede proporcionar conocimientos valiosos para las políticas públicas y las intervenciones escolares. Al abordar estos temas en una institución pública en Caraz, la investigación resalta realidades locales a menudo descuidadas, promoviendo la igualdad de acceso a soluciones basadas en evidencia.

Por lo tanto, este estudio tiene el potencial de beneficiar directamente a los adolescentes e, indirectamente, a la comunidad escolar y sus familias.

## **2.7. Alcances y limitaciones**

### **Alcances**

Alcance temporal: El tiempo para el desarrollo de la tesis fueron 5 meses, a partir de agosto del 2024 a diciembre del 2024, con la participación de los adolescentes de Institución Educativa Micelino Sandoval Torres.

Alcance espacial o geográfico: La investigación se desarrolló en el Institución Educativa Micelino Sandoval Torres, Caraz -2024 el cual se ubica en la región Ancash.

Alcance social: El trabajo de investigación se realizó con una muestra de 163 alumnos matriculados en el 4to y 5to año de la institución educativa.

Alcance metodológico: La investigación es de enfoque cuantitativo, nivel correlacional, diseño no experimental, tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024. Para la recolección de los datos se emplearon el cuestionario del autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés.

### **Limitaciones**

Al tratarse de un contexto escolar único, los hallazgos pueden no ser representativos de adolescentes de otras regiones o en instituciones privadas.

### III. MARCO TEÓRICO

#### 3.1. Antecedentes

Al revisar las fuentes físicas y virtuales se ha podido ubicar trabajos que guardan relación indirecta con cada una de nuestras variables, siendo estos valiosos aportes:

##### **Internacionales**

Rey P. en México el 2024 presentó un estudio que determinó la relación entre las variables autoestima y afrontamiento. Para ello, se analizó una muestra de 162 participantes. La autoestima se evaluó mediante la escala de autoestima de rosenberg, mientras que el afrontamiento se midió mediante la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS). Se llevó a cabo un análisis de regresión múltiple para investigar la presencia de una relación significativa entre la autoestima y el afrontamiento. Los resultados indicaron una relación significativa ( $p < 0,001$ ) entre la autoestima y el afrontamiento en relación con el estrés. Sin embargo, no se identificaron diferencias significativas en las puntuaciones de autoestima y afrontamiento entre los estudiantes con altas capacidades y la muestra comunitaria desarrollada específicamente para el estudio<sup>14</sup>.

Chimpantiza A. en Ecuador el 2023 determinó la relación entre los niveles de autoestima y el estrés en adolescentes. Se utilizó la escala de estrés percibido para evaluar el nivel de estrés percibido, mientras que la autoestima se midió utilizando la escala de autoestima de rosenberg en una muestra de 101 adolescentes. Los resultados mostraron que el estrés percibido no estaba relacionado con los niveles de autoestima. También se observó que los niveles predominantes de estrés percibido en la población eran «ocasionalmente estresado», seguido de «frecuentemente estresado». En cuanto a la autoestima, se observó que el nivel predominante era la autoestima media, lo que indicaba la ausencia de problemas graves en este ámbito. Sin embargo, al comparar la percepción del estrés entre géneros, se observó que las participantes femeninas presentaban niveles más elevados de estrés. Por lo tanto, se concluyó

que no existe una relación significativa entre la autoestima y el estrés en los adolescentes<sup>15</sup>.

Ocoix H. y Jácome R. en Guatemala el 2020 determinó la relación que tiene las estrategias de afrontamiento en la autoestima del adolescente. Se adoptó un enfoque cuantitativo, con datos recogidos mediante el inventario de autoestima de cooper smith, que mide los niveles de autoestima en diversas áreas, y el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI). Estos instrumentos se aplicaron a un grupo de 61 estudiantes con edades comprendidas entre los 15 y los 17 años. Los resultados indicaron que los adolescentes de ambos grupos tenían niveles normales de autoestima y utilizaban estrategias de afrontamiento productivas, como el pensamiento ilusorio y la resolución de problemas. Los resultados indican que el factor trabajo no está directamente relacionado con el nivel de autoestima ni con la elección de estrategias de afrontamiento, sino que depende de la forma en que se refuerzan estas estrategias, la resiliencia y autorregulación de los adolescentes, las expectativas positivas que tienen de sí mismos y las herramientas enseñadas por sus familias durante el proceso educativo. Por lo tanto, se concluyó que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento y los niveles de autoestima de los adolescentes<sup>16</sup>.

Granizo L, Castro J. y Rodríguez E. en Ecuador el 2019 tuvo como objetivo analizar las estrategias de afrontamiento y autoestima de los alumnos de un curso de nivelación para adolescentes de una universidad pública, con una muestra de 240 alumnos. El estudio fue de carácter transversal y utilizó la escala de afrontamiento de Lazarus para evaluar las estrategias de afrontamiento y el Inventario de autoestima de Stanley Cooper Smith para medir los niveles de autoestima. Los resultados más relevantes del análisis estadístico indicaron que el 27,5% de los alumnos utiliza la aceptación de la responsabilidad y el 22,5% la revalorización positiva, que son las estrategias de afrontamiento más frecuentes. Por otro lado, entre las ocho estrategias evaluadas, la menos utilizada fue la confrontación, con sólo un 0,42 por ciento. En cuanto a los niveles de autoestima, el 25,42% de los alumnos tenía una autoestima Alta, el 38,33% una

autoestima media y el 36,25% una autoestima Baja. Se puede concluir que la aceptación de la responsabilidad es la estrategia de afrontamiento más representativa, mientras que el nivel de autoestima más prevalente entre los participantes es medio<sup>17</sup>.

### **Nacionales**

Urbano E. en Huancayo en 2022 buscó determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico (autoestima) en un grupo de 237 adolescentes escolares de 16 y 17 años, pertenecientes a una escuela de líderes. Se utilizaron el cuestionario de estilos de afrontamiento del estrés y la escala de bienestar psicológico. Los resultados revelaron que el bajo uso de estilos de afrontamiento centrados en el problema asocia inversamente con altos niveles de bienestar psicológico (autoestima). Por otro lado, el uso limitado de estilos de afrontamiento centrados en la emoción y el estrés adicional se relaciona con un bajo nivel de bienestar psicológico. Se concluye que el uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, centradas en el problema y centradas en el estrés adicional contribuye a un mejor desarrollo del bienestar psicológico (autoestima) en adolescentes con formación en liderazgo<sup>18</sup>.

Franco C. y Sandoval J. en Lima el 2020 tuvieron el objetivo de conocer los estilos de afrontamiento de estudiantes de un colegio público. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con una muestra de 115 estudiantes seleccionados mediante muestreo censal no probabilístico. Se utilizó estadística descriptiva para analizar la distribución de los datos. El instrumento utilizado fue la escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes desarrollada por Canessa (2002). Los resultados indicaron que el 62,6% de los participantes utilizó la resolución de problemas como principal estilo de afrontamiento, mientras que el 29,6% utilizó el afrontamiento no productivo como segunda opción, y el estilo menos adoptado fue la Referencia a Otros, con sólo el 7,8%. Se puede concluir que la mayoría de los participantes tienden a esforzarse por resolver los problemas a los que se enfrentan, adoptando una actitud optimista y manteniendo vínculos sociales positivos<sup>19</sup>.

Enciso R. en Ayacucho el 2021 tuvo como objetivo determinar la relación de la autoestima y estrategias de afrontamiento frente al estrés en alumnos de una institución pública en Ayacucho, Este estudio correlacional sustantivo se llevó a cabo con una muestra de 50 estudiantes. La técnica empleada fue una encuesta y los instrumentos empleados para la escala de autoestima de rosenberg y el cuestionario de afrontamiento del Estrés. Los resultados permitieron concluir que no existe una relación significativa entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes de una institución educativa de Ayacucho en el año 2020<sup>20</sup>.

Tipola E. y Carbajal C en Lima el 2020, con la finalidad de determinar la relación entre autoestima y afrontamiento al estrés en estudiantes de una Institución Educativa Pública. El estudio se llevó a cabo mediante una encuesta cuantitativa. La población estuvo conformada por 187 estudiantes de secundaria, divididos en dos grupos: 45% varones y 55% mujeres. Se aplicó el inventario de autoestima de coopersmith, versión escolar validada en el Perú por Hiyo (2018), junto con la escala revisada de afrontamiento para adolescentes (ACS Lima), adaptada por Canessa (2002). Los resultados revelaron una correlación positiva baja pero estadísticamente significativa (0.246;  $p < 0.05$ ), lo que nos permite concluir que existe una relación significativa entre la autoestima y estrategias de afrontamiento del estrés en alumnos de 4to año de secundaria de una institución educativa de Comas<sup>21</sup>.

Huapaya Y. en Lima el 2019 tuvo como objetivo determinar la relación entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas por adolescentes de 10 y 19 años en una Institución Educativa. El estudio fue descriptivo, correlacional, no experimental y transversal, con una muestra de 240 estudiantes. La técnica aplicada fue una encuesta, y los instrumentos utilizados fueron la escala de autoestima de rosenberg, la escala de afrontamiento del estrés (SCA) y la escala de percepción global del estrés. Los resultados presentaron que el 66,3% de los participantes tenían una alta autoestima y el 77,5% utilizaban estrategias de afrontamiento dirigidas a resolver problemas. El análisis de la relación

entre las variables indicó un valor p de 0,000 ( $<0,05$ ), lo que confirma la una relación significativa. En consecuencia, se concluyó que existe una relación significativa entre la autoestima y las estrategias de afrontamiento del estrés entre los adolescentes<sup>22</sup>.

### **3.2. Bases teóricas**

#### **Variable Autoestima**

##### **Definición**

Según Blanco (2020), Se define que la autoestima el desarrollo del ser humano para confiar y respetarse así mismo. Está compuesto por sentimientos, emociones y la forma en la que se piensa sobre el ser y su actuar. Hoy en día se observa personas con inseguridad y desconfianza, que no toman una decisión al tener miedo a fallar o están en busca de aprobación social. La autoestima se desarrolla desde etapas de vida temprana como la infancia y su forma de vivir, lo cual puede conllevar a una alta o baja autoestima. <sup>23</sup>.

Para Fox (2003), la autoestima está formada por las percepciones y creencias que el individuo tiene sobre su propia competencia y valor, las cuales están moldeadas por la interacción con el entorno social y físico<sup>24</sup>.  
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203468326-16/effects-exercise-self-perceptions-self-esteem-kenneth-fox>

##### **Teoría de la autoestima en adolescentes**

La construcción teórica de la variable autoestima en adolescentes se fundamenta en múltiples enfoques psicológicos que resaltan su relevancia en el desarrollo emocional, social y cognitivo de este grupo etario. Según Tipola (2020), la autoestima es la evaluación positiva o negativa que un individuo hace de sí mismo, siendo un componente central del autoconcepto. Durante la adolescencia, la formación de la autoestima está influenciada por factores como las relaciones familiares, la aceptación social y el rendimiento académico, que juegan papeles cruciales en el fortalecimiento de la identidad y el bienestar emocional<sup>21</sup>.

Calizaya (2023) complementa esto asociando la autoestima con la percepción de autoeficacia, destacando que la creencia de los adolescentes en su capacidad para superar desafíos y alcanzar metas está directamente relacionada con su valor personal. En contextos educativos, la autoestima está determinada por las interacciones con profesores y compañeros, así como por las experiencias de éxito o fracaso, que pueden reforzar o debilitar el sentido de competencia<sup>10</sup>.

Además, estudios recientes enfatizan el impacto del entorno digital en la formación de la autoestima de los adolescentes. Según Valkenburg et al. (2017), el uso de las redes sociales puede amplificar tanto las experiencias positivas, como la retroalimentación entre pares, como las negativas, como el ciberbullying, afectando significativamente la autoimagen<sup>25</sup>. Por otro lado, investigaciones como la de Orth y Robins (2022) indican que niveles altos de autoestima durante la adolescencia se asocian con una mejor salud mental, una mayor resiliencia y una menor propensión a sufrir trastornos emocionales<sup>26</sup>.

Estas perspectivas convergen para reforzar que la autoestima no es sólo un reflejo de factores intrínsecos, sino también una construcción dinámica influenciada por contextos sociales y culturales, lo que la convierte en un elemento clave en el análisis del desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés en los adolescentes.

### **Dimensiones:**

#### **- D1. Singularidad**

La dimensión de singularidad en la autoestima de los adolescentes se refiere al reconocimiento y valoración de las características únicas de cada individuo, incluidas sus habilidades, rasgos de personalidad y contribuciones al entorno social. Esta dimensión enfatiza la importancia de que los adolescentes se perciban a sí mismos como una persona distinta y valiosa, lo que fortalece su identidad y autonomía. La singularidad suele estar determinada por la interacción entre factores internos, como el autoconcepto y la autorreflexión, y factores externos, como la validación social y las experiencias de vida<sup>27</sup>.

Según Ortega (2017), la adolescencia es una fase crítica de la formación de la identidad, en la que los jóvenes exploran quiénes son y cómo se diferencian de los demás. En este contexto, la singularidad emerge como un elemento esencial que permite al individuo construir un sentido de propósito y autenticidad. La aceptación de la singularidad es particularmente relevante para el desarrollo emocional, ya que se asocia con una mayor confianza en uno mismo y resiliencia ante los desafíos<sup>28</sup>.

Investigaciones más recientes, como la de Neff (2011) sobre autocompasión, sugieren que el reconocimiento de la singularidad debe ir acompañado de una postura compasiva hacia uno mismo. Este enfoque ayuda a los adolescentes a afrontar mejor los defectos y limitaciones personales, reforzando la autoestima en lugar de socavarla<sup>29</sup>. Además, los estudios de Rogers (1959) sobre el enfoque centrado en el cliente destacan que la aceptación incondicional del individuo, tanto por sí mismo como por los demás, promueve la autorrealización, aspecto central para el desarrollo de la unicidad<sup>30</sup>.

Finalmente, los entornos familiares y educativos que fomenten la expresión individual y ofrezcan apoyo emocional juegan un papel fundamental en el fortalecimiento de esta dimensión. La singularidad, por tanto, no sólo enriquece la autoestima, sino que también facilita la construcción de relaciones interpersonales saludables y una mayor capacidad para afrontar los retos sociales y emocionales.

## - **D2. Pautas**

La dimensión de pautas en la autoestima adolescente se refiere a las expectativas, normas y criterios que los jóvenes interiorizan para evaluarse a sí mismos y sus acciones. Estas pautas pueden ser personales, como metas e ideales, o sociales, influenciados por la cultura, la familia y los grupos de pares. Esta dimensión es fundamental, ya que actúa como guía interna del comportamiento, moldeando tanto la motivación como el sentido de competencia del individuo<sup>31</sup>.

Bandura (1997), a través de su teoría de la autoeficacia, destaca que los adolescentes tienden a formar patrones basados en experiencias pasadas, observación de modelos y retroalimentación social. Estas pautas guían sus elecciones y esfuerzos, especialmente en contextos académicos y sociales, impactando directamente su percepción de autoestima. Cuando las pautas son realistas y alcanzables, promueven la confianza en uno mismo; sin embargo, cuando son excesivamente elevados o distorsionados, pueden generar sentimientos de insuficiencia y frustración<sup>32</sup>.

Rogers (1959), en su enfoque centrado en el cliente, enfatiza que los pautas rígidos o impuestos externamente pueden comprometer el desarrollo del yo auténtico. Sugiere que la congruencia entre los pautas internos y externos, así como la aceptación incondicional, es esencial para una autoestima sana. Además, investigaciones recientes indican que los adolescentes expuestos a entornos competitivos e ideales poco realistas, como los promovidos por las redes sociales, tienden a internalizar pautas que amplifican la autocrítica y la insatisfacción corporal<sup>30</sup>.

En este sentido, la dimensión de pautas requiere un equilibrio entre las expectativas personales y sociales, de modo que los adolescentes puedan alinear sus acciones con valores y metas que reflejen tanto su singularidad como su capacidad para integrarse en diferentes contextos. Esto refuerza su capacidad para evaluarse positivamente, promoviendo el bienestar emocional y conductual.

### - **D3. Poder**

La dimensión de poder en la autoestima de los adolescentes se refiere a la percepción de control e influencia que los individuos sienten que tienen sobre sus propias vidas, acciones y circunstancias. Este aspecto es crucial durante la adolescencia, una fase marcada por el deseo de autonomía y la búsqueda de identidad. La percepción de poder está estrechamente vinculada a la capacidad de tomar

decisiones, superar desafíos y ejercer influencia en el entorno, contribuyendo a un sentido de competencia y eficacia personal<sup>33</sup>.

Según Bandura (1997), la percepción de autoeficacia –o la creencia en la capacidad de organizar y ejecutar acciones para lograr objetivos– es un componente central de la dimensión de poder. Los adolescentes que creen en su capacidad para enfrentar desafíos e influir en los resultados tienden a tener una autoestima más alta, mientras que aquellos que sienten una falta de control a menudo exhiben sentimientos de impotencia y baja autoestima. Esta sensación de poder también está relacionada con la resiliencia, lo que permite a los jóvenes afrontar mejor la adversidad y establecer objetivos más ambiciosos<sup>32</sup>.

En la teoría de Núñez (2014), el poder se aborda desde la perspectiva de la autodeterminación, que enfatiza la importancia de que la autonomía se fomente en contextos sociales. Cuando los adolescentes tienen oportunidades de tomar decisiones y experimentar las consecuencias de sus elecciones, fortalecen su autoestima y desarrollan una mayor independencia emocional. Los entornos que fomentan esta sensación de empoderamiento, como las escuelas que valoran la participación y las familias que fomentan la expresión de opiniones, ayudan a crear una base sólida para la autoestima<sup>34</sup>.

La dimensión del poder, por tanto, no se limita a la autoridad externa, sino que incluye la capacidad interna de autoafirmación, confianza en uno mismo y autorregulación. Al reconocer y fomentar esta dimensión, es posible empoderar a los adolescentes para que enfrenten mejor los desafíos de la vida y desarrollen una autoestima positiva y resiliente.

#### - **D4. Vinculación**

La dimensión de vinculación en la autoestima de los adolescentes se refiere al sentimiento de pertenencia y aceptación en sus interacciones sociales, abarcando las relaciones con la familia, los pares, los profesores y otros grupos significativos. Esta dimensión es

fundamental porque, durante la adolescencia, la calidad de las conexiones interpersonales juega un papel determinante en la formación del autoconcepto y la regulación emocional. El sentimiento de estar conectado y valorado por los demás contribuye directamente a fortalecer la autoestima, mientras que la ausencia de vínculos significativos puede generar sentimientos de aislamiento e inseguridad<sup>35</sup>.

Según Baumeister y Leary (1995), la necesidad de pertenecer es una motivación humana fundamental<sup>33</sup>. En los adolescentes, la conexión social positiva se asocia con una alta autoestima, ya que refuerza la idea de que son aceptados y respetados en sus comunidades. Los estudios de Harter (2012) sobre el autoconcepto sugieren que la calidad de las interacciones sociales es particularmente importante en esta etapa, donde las relaciones de apoyo promueven la seguridad emocional y la confianza, mientras que el rechazo o la exclusión pueden impactar negativamente en la autoestima<sup>37</sup>.

Otro aspecto importante está relacionado con el papel de las redes digitales en las conexiones sociales de los adolescentes. Valkenburg y Peter (2011) señalan que, si bien las redes sociales pueden aumentar las oportunidades de interacción y apoyo, también pueden generar impactos negativos en la autoestima cuando promueven comparaciones sociales excesivas o experiencias de exclusión<sup>25</sup>. Por tanto, la calidad y autenticidad de las conexiones, tanto en el mundo virtual como en el real, son cruciales.

Finalmente, Bronfenbrenner (1979), en su teoría de los sistemas ecológicos, destaca que la conexión en diferentes niveles, como familia, escuela y comunidad, es esencial para el sano desarrollo de la autoestima<sup>38</sup>. La dimensión de conexión, por lo tanto, refleja la importancia de ambientes relacionales que valoren y apoyen a los adolescentes, permitiéndoles desarrollar una autoestima positiva y resiliente frente a los desafíos sociales y emocionales de esta etapa de la vida.

### **Variable Afrontamiento al estrés**

## **Definición**

Marios Argyrides (2024) define las estrategias de afrontamiento del estrés como respuestas cognitivas y conductuales dinámicas que facilitan la resiliencia al afrontar factores estresantes, destacando su papel en la modulación de las vías de respuesta al estrés en el cerebro. Estas estrategias incluyen reestructuración cognitiva, apoyo social y activación conductual, y son esenciales para promover respuestas adaptativas en contextos de salud mental y neuropsicológicos<sup>39</sup>.

Carlos Freire et al. (2020) describen las estrategias de afrontamiento como enfoques proactivos que combinan la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social y la planificación. Destacan que la flexibilidad en el uso de estas estrategias se asocia con mejores resultados de autoeficacia, especialmente en contextos académicos y psicosociales<sup>40</sup>.

## **Teoría relacionada al afrontamiento del estrés**

El afrontamiento del estrés se refiere al proceso en el que los individuos afrontan las situaciones estresantes intentando reducir o hacer frente a las demandas que se perciben como excesivas. Esta teoría se ha analizado de diversas formas, y una de las más influyentes es el modelo de Lazarus y Folkman (1984), que sugiere que el afrontamiento es un proceso cognitivo y conductual que varía en función de la percepción del estrés y de los recursos disponibles para hacerle frente<sup>41</sup>.

El modelo transaccional de Lazarus y Folkman propone que el estrés se produce cuando un individuo se da cuenta de que las exigencias de una situación superan los recursos disponibles para afrontarla. Este modelo hace hincapié en dos tipos de afrontamiento: centrado en el problema y centrado en la emoción. El primero implica acciones para resolver o modificar la situación estresante, mientras que el segundo se refiere a la regulación de las emociones relacionadas con el estrés, como la búsqueda de apoyo social o la adopción de técnicas de relajación<sup>41</sup>.

Carver (1997) amplió el concepto de afrontamiento, definiéndolo como un conjunto de estrategias que las personas emplean para hacer frente al

estrés, clasificándolas en dos dimensiones principales: eficaces (resolución de problemas) e ineficaces (evitación o negación de los problemas). Las estrategias eficaces incluyen la planificación, el afrontamiento activo y el uso de recursos, mientras que las ineficaces suelen intensificar el estrés<sup>42</sup>.

### **Dimensiones:**

#### **- D1. Afrontamiento racional**

La dimensión de afrontamiento racional en el contexto del afrontamiento del estrés en adolescentes se refiere al uso de estrategias cognitivas y prácticas que tienen como objetivo analizar y resolver problemas de forma lógica y efectiva. Este tipo de afrontamiento implica identificar las causas del estrés, planificar acciones, buscar información y adoptar medidas concretas para afrontar la situación estresante, minimizando su impacto emocional<sup>43</sup>.

Según Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento racional es una de las dos categorías amplias de afrontamiento, centrándose en el problema y el control cognitivo. Para los adolescentes, este enfoque puede incluir acciones como reorganizar las prioridades escolares, establecer metas a corto plazo y buscar apoyo informativo en situaciones desafiantes. La capacidad de aplicar estas estrategias depende del desarrollo de habilidades cognitivas, como el pensamiento crítico y la planificación, que maduran progresivamente durante la adolescencia<sup>41</sup>.

Investigaciones más recientes, como la de Compas et al. (2017), enfatizan que el afrontamiento racional es más efectivo en situaciones donde los jóvenes tienen control directo sobre los factores estresantes. Por ejemplo, los problemas académicos o los conflictos interpersonales pueden resolverse mediante estrategias racionales, como organizar horarios de estudio o iniciar diálogos constructivos. Además, el desarrollo de este tipo de afrontamiento se asocia con mayores niveles de resiliencia y bienestar psicológico<sup>44</sup>.

Por otro lado, la eficacia del afrontamiento racional puede verse limitada en situaciones en las que los adolescentes enfrentan factores estresantes incontrolables, como pérdidas familiares o contextos violentos. En este caso, pueden ser más apropiadas combinaciones con otras estrategias, como el afrontamiento emocional. La base teórica del afrontamiento racional destaca su relevancia como herramienta esencial para promover la autonomía y la autorregulación emocional en los adolescentes, especialmente en contextos educativos y sociales desafiantes.

## - **D2. Afrontamiento emocional**

La dimensión de afrontamiento emocional en el contexto del afrontamiento del estrés en adolescentes se refiere al uso de estrategias dirigidas a regular las emociones asociadas a situaciones estresantes, en lugar de centrarse directamente en la solución del problema. Este tipo de afrontamiento tiene como objetivo aliviar la carga emocional y proporcionar estabilidad psicológica, permitiendo al individuo afrontar mejor el impacto del estrés<sup>45</sup>.

Según Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento emocional se caracteriza por estrategias que incluyen la reevaluación cognitiva, la expresión emocional, la búsqueda de apoyo emocional y la distracción. Para los adolescentes, este enfoque se utiliza a menudo en situaciones en las que los factores estresantes se perciben como incontrolables o inevitables, como conflictos familiares o cambios importantes en la vida. La capacidad de regular las emociones es fundamental en esta etapa, ya que la adolescencia está marcada por intensas fluctuaciones emocionales y desafíos sociales<sup>41</sup>.

Estudios como el de Zimmer-Gembeck y Skinner (2011) destacan que el afrontamiento emocional puede incluir tanto estrategias adaptativas, como buscar consuelo en redes de apoyo, como estrategias desadaptativas, como la negación o el consumo de sustancias. Las estrategias adaptativas se asocian con una mayor resiliencia y bienestar, mientras que las estrategias desadaptativas pueden

exacerbar los problemas emocionales y dificultar el afrontamiento eficaz<sup>46</sup>.

Además, la base teórica del afrontamiento emocional incluye perspectivas sobre la importancia del autocuidado y la autocompasión, como señala Neff (2011)<sup>29</sup>. Las prácticas de autocompasión permiten a los adolescentes reconocer sus dificultades sin una autocrítica excesiva, lo que promueve un enfoque más saludable para afrontar el estrés.

Por lo tanto, la dimensión de afrontamiento emocional destaca la necesidad de desarrollar habilidades emocionales que permitan a los adolescentes gestionar los impactos psicológicos del estrés, contribuyendo a su salud mental y a su capacidad de afrontar contextos desafiantes.

### - **D3. Otros estilos de afrontamiento**

La dimensión de otros estilos de afrontamiento en el contexto del afrontamiento del estrés en adolescentes abarca estrategias que no caen directamente en el afrontamiento racional o emocional, pero que aún desempeñan un papel importante en la forma en que los individuos afrontan el estrés. Estos estilos pueden incluir el uso de distracción, negación, búsqueda de apoyo social, entre otras conductas<sup>47</sup>.

Según Skinner, Edge, Altman y Sherwood (2003), "otros estilos de afrontamiento" implican estrategias que pueden ser eficaces o ineficaces para afrontar el estrés. Estrategias como la distracción (ver televisión, jugar o realizar actividades que desvíen la atención del problema) son comunes entre los adolescentes, ya que les permiten reducir temporalmente la tensión emocional. Si bien la distracción puede ser una herramienta útil a corto plazo, puede convertirse en un mecanismo de escape que le impida enfrentar el problema<sup>48</sup>.

En otro estudio, Compas et al. (2017) exploraron la diversidad de estrategias de afrontamiento y destacaron que los adolescentes

suelen utilizar un conjunto de enfoques múltiples, algunos de los cuales son más adaptativos y otros más desadaptativos. Además de la distracción, algunos pueden recurrir a la negación o a minimizar los problemas como forma de afrontar el estrés. Sin embargo, estas estrategias, si no se supervisan o ajustan, pueden contribuir a la intensificación del estrés en el largo plazo, ya que impiden la resolución activa de conflictos<sup>44</sup>.

Además, según la teoría de afrontamiento de Folkman y Lazarus (1980), los estilos de afrontamiento alternativos pueden implicar comportamientos como el escapismo, que, si bien puede proporcionar un alivio momentáneo, tiende a ser contraproducente si no se aborda adecuadamente el estrés.

Por tanto, la dimensión de "otros estilos de afrontamiento" destaca que los adolescentes suelen combinar diferentes estrategias de afrontamiento, que pueden variar entre mecanismos de adaptación y evitación. La clave para un afrontamiento eficaz es desarrollar la capacidad de elegir y utilizar adecuadamente estas estrategias, según el contexto, para promover la salud mental y el bienestar<sup>41</sup>.

### 3.3. Marco conceptual

**Adaptación Positiva:** Proceso mediante el cual los individuos ajustan sus respuestas emocionales y cognitivas a situaciones desafiantes, promoviendo el crecimiento personal y fortaleciendo la autoestima<sup>49</sup>.

**Afrontamiento al estrés:** procesos cognitivos y conductuales utilizados para afrontar situaciones estresantes. Puede implicar estrategias racionales, emocionales u otros estilos, según el contexto<sup>50</sup>.

**Afrontamiento Emocional:** Afrontamiento que tiene como objetivo aliviar el impacto emocional del estrés, a través de estrategias como la regulación emocional y la búsqueda de apoyo social<sup>51</sup>.

**Afrontamiento Racional:** Estrategia de afrontamiento centrada en el análisis lógico del problema y la búsqueda de soluciones prácticas. Incluye planificar y reorganizar prioridades para reducir el estrés<sup>52</sup>.

**Aislamiento social:** Sensación de desconexión de los demás, que puede intensificar el estrés y afectar negativamente a la autoestima. Los adolescentes con baja conexión social tienden a enfrentar más dificultades emocionales<sup>53</sup>.

**Apoyo social:** Redes de apoyo emocional o práctico proporcionadas por amigos, familiares o colegas, esenciales para afrontar el estrés y promover una autoestima saludable<sup>54</sup>.

**Autocompasión:** La práctica de ser amable con uno mismo en momentos de fracaso o dificultades, ayudando con la regulación emocional y la reducción del estrés<sup>55</sup>.

**Autocontrol:** Capacidad de regular emociones, conductas y deseos ante demandas externas, fundamental para un afrontamiento saludable del estrés<sup>56</sup>.

**Autoestima:** Percepción que un individuo tiene de su propio valor, influenciada por factores internos y externos. Se relaciona con el autoconcepto, la aceptación y la capacidad para afrontar desafíos personales<sup>57</sup>.

**Conexión Social:** Relaciones interpersonales que promueven un sentimiento de pertenencia y apoyo, esencial para el bienestar emocional, especialmente durante la adolescencia<sup>58</sup>.

**Estándares de comparación:** Creencias sobre cómo los individuos deben comportarse o alcanzar sus objetivos, influyendo en la percepción del éxito y el fracaso. Puede afectar negativamente a la autoestima cuando no se cumplen las expectativas<sup>59</sup>.

**Estrés:** Respuesta psicológica y fisiológica a situaciones desafiantes o amenazantes. Puede ser positivo (estrés) o negativo (angustia), dependiendo de la intensidad y control sobre el evento<sup>60</sup>.

**Poder personal:** El sentimiento de control sobre la vida y las decisiones de uno. Se asocia con una alta autoestima, ya que promueve la seguridad y la confianza en uno mismo<sup>61</sup>.

**Resiliencia:** Capacidad de recuperarse rápidamente de las dificultades. Es crucial que los adolescentes enfrenten los desafíos de la vida y fortalezcan su autoestima y su salud mental<sup>62</sup>.

**Singularidad:** La percepción de ser único y especial, que contribuye a la formación de una autoestima positiva. Está vinculado al reconocimiento de las propias cualidades y talentos<sup>63</sup>.

## IV. METODOLOGÍA

### 4.1. Tipo y Nivel de Investigación

#### Enfoque

El estudio es de enfoque cuantitativo porque hace uso del campo de la estadística permitiendo la descripción y el análisis de los datos obtenidos a partir de la medición de las variables investigadas<sup>64</sup>.

#### Tipo

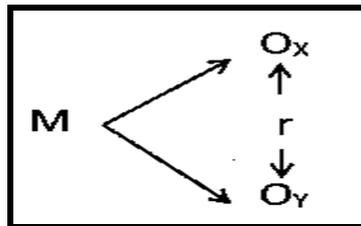
La investigación será básica, prospectivo y de corte transversal puesto que se recogió los datos de la población de estudio en un solo momento determinado<sup>65</sup>.

#### Nivel

La investigación es de nivel correlacional, caracterizándose por dar a conocer si existe relación entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto específico<sup>66</sup>.

### 4.2. Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación es no experimental, descriptivo correlacional<sup>59</sup>.



Donde:

M = Muestra

Ox = Autoestima

Oy = Afrontamiento al estrés.

r = Relación entre las variables

### 4.3. Hipótesis general y específicas

### **Hipótesis general**

Existe relación estadísticamente significativa entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

### **Hipótesis específicas**

**He1.** Existe relación significativa entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

**He2.** Existe relación significativa entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

**He3.** Existe relación significativa entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

## **4.4. Identificación de las variables**

### **Variable 1:**

- Autoestima, es el componente emocional del autoconcepto, que trasciende la percepción de lo que somos y corresponde a la atribución de valor a este juicio que hacemos de nosotros mismos<sup>68</sup>.

### **Dimensiones:**

- D1. Singularidad
- D2. Pautas
- D3. Poder
- D4. Vinculación

### **Variable 2:**

Afrontamiento al estrés, se refiere al conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que los individuos utilizan para lidiar con situaciones de estrés, visando gestionar las demandas internas y externas que exceden los recursos de las personas<sup>69</sup>.

**Dimensiones:**

- D1. Afrontamiento racional
- D2. Afrontamiento emocional
- D3. Otros estilos de afrontamiento

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Autoestima	D1. Singularidad	Respeto por cualidades propias.	Del 1 al 10	Ordinal	Bajo 0 a 25 puntos  Medio 26 a 74 puntos  Alto 75 puntos a más	Cuantitativo
	D2. Pautas	Habilidades personales, valores filosóficos o prácticos.	Del 11 al 20			
	D3. Poder	Oportunidades y capacidades	Del 21 al 30			
	D4. Vinculación	Vínculos con él y los demás	Del 31 al 40			

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE VALORES	NIVEL Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Afrontamiento al estrés	D1. Afrontamiento racional	Focalizado en la resolución del problema, reevaluación positiva, Búsqueda de apoyo social	1, 3, 6, 8, 10, 13, 15, 17, 20, 22, 24, 27, 29,31, 34, 36, 38, 41	Ordinal	Bajo 0 a 56 puntos	Cuantitativo
	D2. Afrontamiento emocional	Auto focalización negativa Expresión emocional abierta	2,4,9 11, 16, 18, 23, 25, 30, 32, 37,39		Medio 57 a 112 puntos	
	D3. Otros estilos de afrontamiento	Evitación Religión	5,7,12, 14, 19, 21, 26, 28, 33, 35, 40, 42		Alto 113 a 168 puntos	

#### 4.6. Población – Muestra

##### Población

La población estuvo constituida por los 280 alumnos debidamente matriculados en el 4to y 5to año de la institución educativa.

##### Muestra

Para la elaboración de la muestra se empleó la fórmula de población finita:

$$n = \frac{k^2 * p * q * N}{(e^2 * (N - 1)) + k^2 * p * q}$$

Dónde:

Tamaño poblacional:	N = 280
Nivel de Confiabilidad:	95 % z = 1,96
Proporción de P:	p = 0.5
Probabilidad en contra	q= 0.5
Error de muestreo:	e = 0.05
Tamaño de muestra:	<b>n = 163 alumnos</b>

##### Muestreo

Probabilístico estratificado simple.

Estratificación por año escolar de estudio

4to año	81	49,7
5to año	82	50,3

#### 4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información

##### Técnica

Se aplicó la encuesta de manera presencial, en instalaciones de la institución educativa, con previa firma de consentimiento informado de los padres de familia y asentimiento informado por los alumnos participantes de la investigación.

## Instrumentos

**Escala de autoestima para adolescentes:** Estuvo conformado por 40 ítem, permitiendo así evaluar de manera fiable la autoestima en adolescentes y establecer los niveles de autoestima alcanzados por los adolescentes de secundaria de colegios.

### Ficha técnica

Nombre del instrumento:	Escala de autoestima para adolescentes
Autores:	Cerna y Ugarriza (2020)
Objetivo:	Establecer niveles de autoestima en adolescentes
Procedencia:	Perú
Administración:	Individual / Colectiva
Duración:	30 minutos aprox.
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"><li>- D1. Singularidad (10 ítems)</li><li>- D2. Pautas (10 ítems)</li><li>- D3. Poder (10 ítems)</li><li>- D4. Vinculación (10 ítems)</li></ul>
Escala de valores:	-No -A veces -Siempre
Validez Confiabilidad	Juicio de expertos y contrastación estadística índice de confiabilidad fue de 0.864.

### *Baremación de la variable autoestima y sus dimensiones*

	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
<b>Autoestima</b>	0-25	26-74	75+
Singularidad	14-16	17-18	19+
Pautas	17-20	21-23	24+
Poder	17-21	22-24	25+
Vinculación	15-18	19-22	23+

Fuente: Cerna y Ugarriza (2020)<sup>70</sup>.

**Cuestionario de Afrontamiento del Estrés** © para la variable afrontamiento del estrés que constó de tres dimensiones y de 42 ítems en escala Likert y establece los niveles en una población adolescente.

**Ficha técnica**

Nombre del instrumento:	Cuestionario de Afrontamiento del Estrés ©
Autores:	Sandín, B. y Chorot, P. (2003) Actualizado por Ipanaque y Morales (2020)
Objetivo:	Determinar el nivel de afrontamiento
Procedencia:	Estados Unidos
Administración:	Individual / Colectiva
Duración:	20 minutos aprox.
Dimensiones:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- D1. Afrontamiento racional (26 ítems)</li> <li>- D2. Afrontamiento emocional (14 ítems)</li> <li>- D3. Otros estilos de afrontamiento (12 ítems)</li> </ul>
Escala de valores:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca</li> <li>- Pocas veces</li> <li>- A veces</li> <li>- Frecuentemente</li> <li>- Casi siempre</li> </ul>
Validez Confianza	Juicio de expertos y contrastación estadística índice de confiabilidad

*Baremación de la variable Afrontamiento del estrés y sus dimensiones*

	<b>Bajo</b>	<b>Medio</b>	<b>Alto</b>
<b>Afrontamiento del estrés</b>	0-56	57-112	113-168
Afrontamiento racional	0-24	25-48	49-72
Afrontamiento emocional	0-16	17-32	33-48
Otros estilos de afrontamiento	0-16	17-32	33-48

Fuente: Ipanaque y Morales (2020)<sup>71</sup>.

#### **4.8. Técnicas de análisis y procesamiento de datos**

La información recolectada por medio de la aplicación de los instrumentos se registró y tabularon utilizando el software estadístico SPSS versión 26.0 (Statistical Package for the Social Sciences), donde se procesó las pruebas, para su consiguiente análisis. Los resultados se presentan en tablas con datos de frecuencia y porcentajes, con la finalidad de describir la representación de las variables y sus dimensiones.

**Codificación:** este proceso se efectuó para cada dato recopilado con los instrumentos, respetando los ítems brindándoles una consignación de valor numérico a la respuesta de la población estudiada.

**Tabulación:**

La tabulación estructurada por las variables, dimensiones e ítems se desarrolló en el software Microsoft Excel 2019, brindado un formato más didáctico para la presentación de los resultados según los objetivos.

**Análisis:**

Con los resultados tabulados, se analizó la información de las tablas para brindar una lectura adecuada de los datos resultantes, ordenándolos de manera correcta con el objetivo de un fácil entendimiento.

**Estadística descriptiva:**

Se procesó y presentó con datos de frecuencia y porcentaje con las variables de manera individual y en tablas cruzadas con las dimensiones acorde a los objetivos planteados, los cuales a su vez se representaron en gráficas estadísticas.

**Estadística inferencial:**

Se aplicó para la comprobación de las hipótesis planteadas, realizando en primera instancia una prueba de normalidad a los datos (Kolmogórov-Smirnov), observada su distribución se definió la utilización de una prueba no paramétrica Rho Spearman.

## V. RESULTADOS

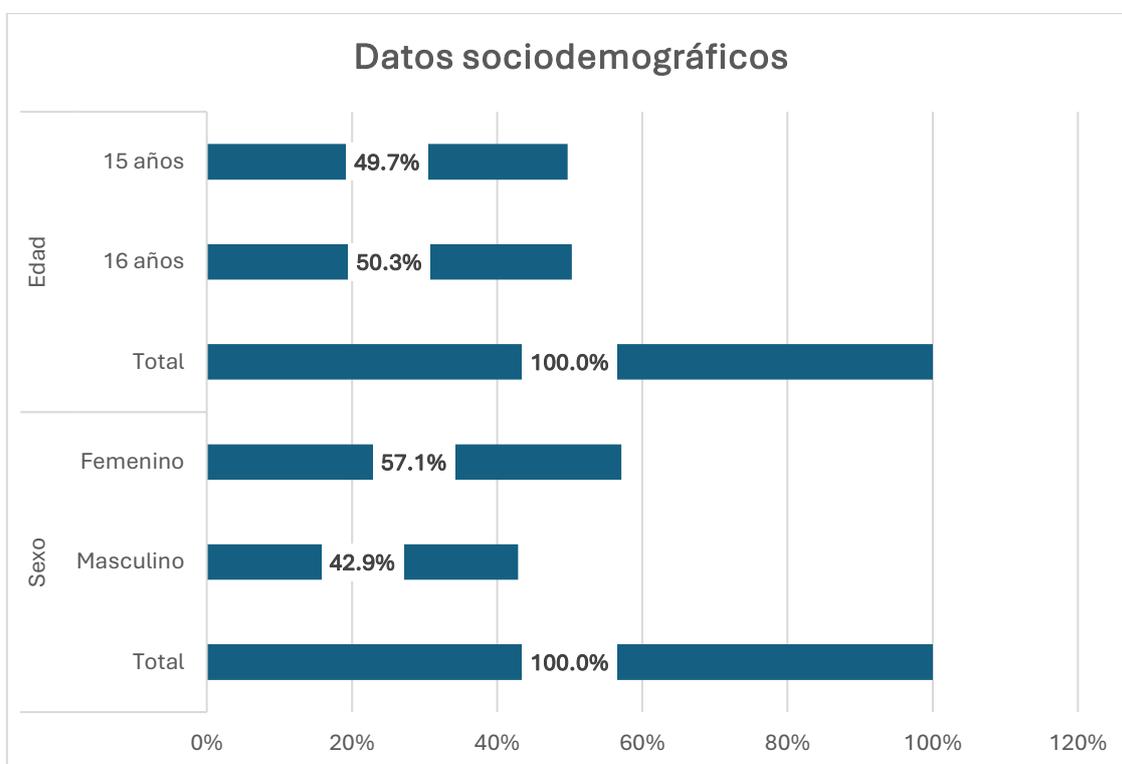
### 5.1. Presentación de Resultados

**Tabla 01:** Datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

		Frecuencia	Porcentaje
Edad	15 años	81	49,7%
	16 años	82	50,3%
	Total	163	100,0%
Sexo	Femenino	93	57,1%
	Masculino	70	42,9%
	Total	163	100,0%

Fuente: Elaboración propia – 2024

**Figura 01:** Datos sociodemográficos de los adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024



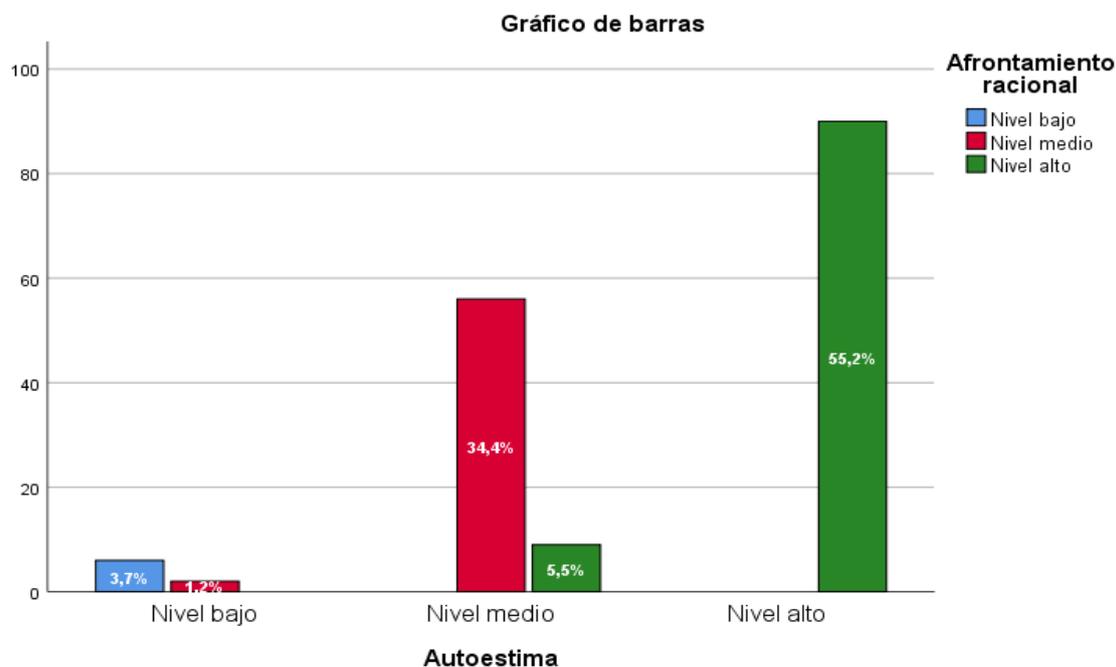
Fuente: Tabla 01

**Tabla 02:** La relación entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

		Afrontamiento racional			Total	
		Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto		
Autoestima	Nivel bajo	N	6	2	0	8
		%	3,7%	1,2%	0,0%	4,9%
	Nivel medio	N	0	56	9	65
		%	0,0%	34,4%	5,5%	39,9%
	Nivel alto	N	0	0	90	90
		%	0,0%	0,0%	55,2%	55,2%
Total	N	6	58	99	163	
	%	3,7%	35,6%	60,7%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia – 2024

**Figura 02:** La relación entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024



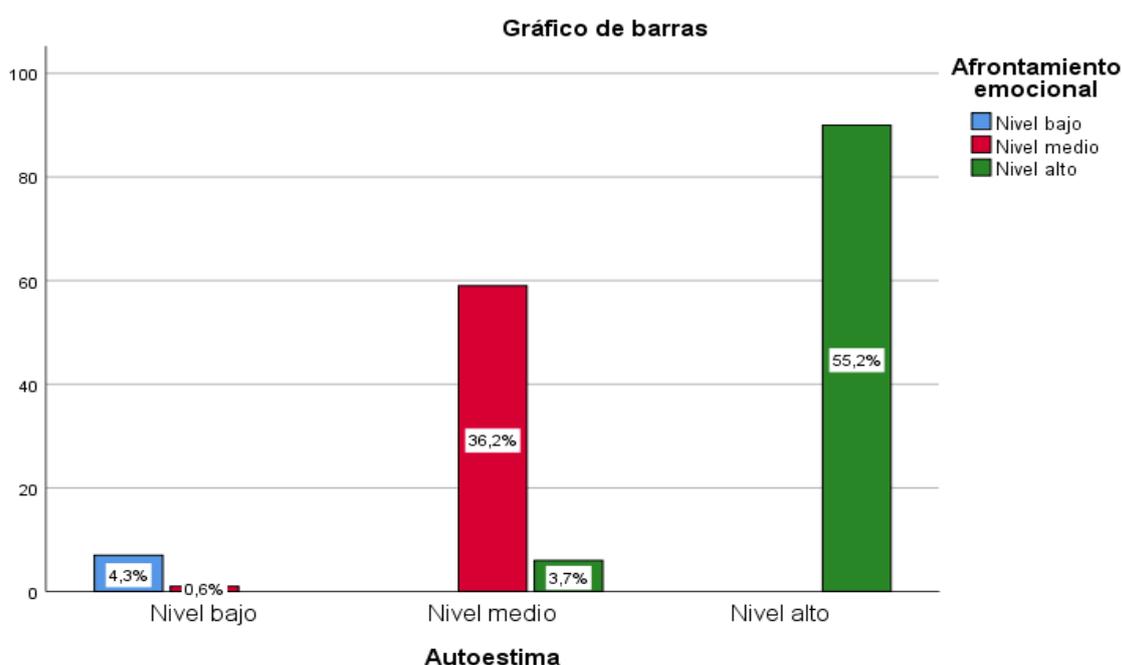
Fuente: Tabla 02

**Tabla 03:** La relación entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

		Afrontamiento emocional			Total	
		Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto		
Autoestima	Nivel bajo	N	7	1	0	8
		%	4,3%	0,6%	0,0%	4,9%
	Nivel medio	N	0	59	6	65
		%	0,0%	36,2%	3,7%	39,9%
	Nivel alto	N	0	0	90	90
		%	0,0%	0,0%	55,2%	55,2%
Total	N	7	60	96	163	
	%	4,3%	36,8%	58,9%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia – 2024

**Figura 03:** La relación entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024



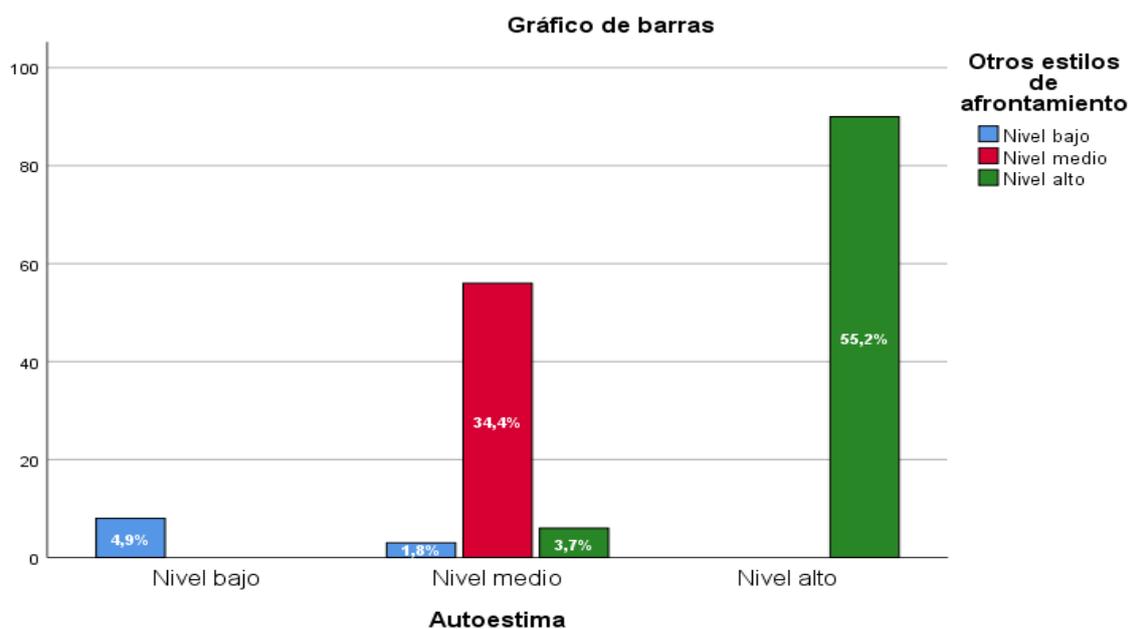
Fuente: Tabla 03

**Tabla 04:** La relación entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

		Otros estilos de afrontamiento			Total	
		Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto		
Autoestima	Nivel bajo	N	8	0	0	8
		%	4,9%	0,0%	0,0%	4,9%
	Nivel medio	N	3	56	6	65
		%	1,8%	34,4%	3,7%	39,9%
	Nivel alto	N	0	0	90	90
		%	0,0%	0,0%	55,2%	55,2%
Total	N	11	56	96	163	
	%	6,7%	34,4%	58,9%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia – 2024

**Figura 04:** La relación entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024



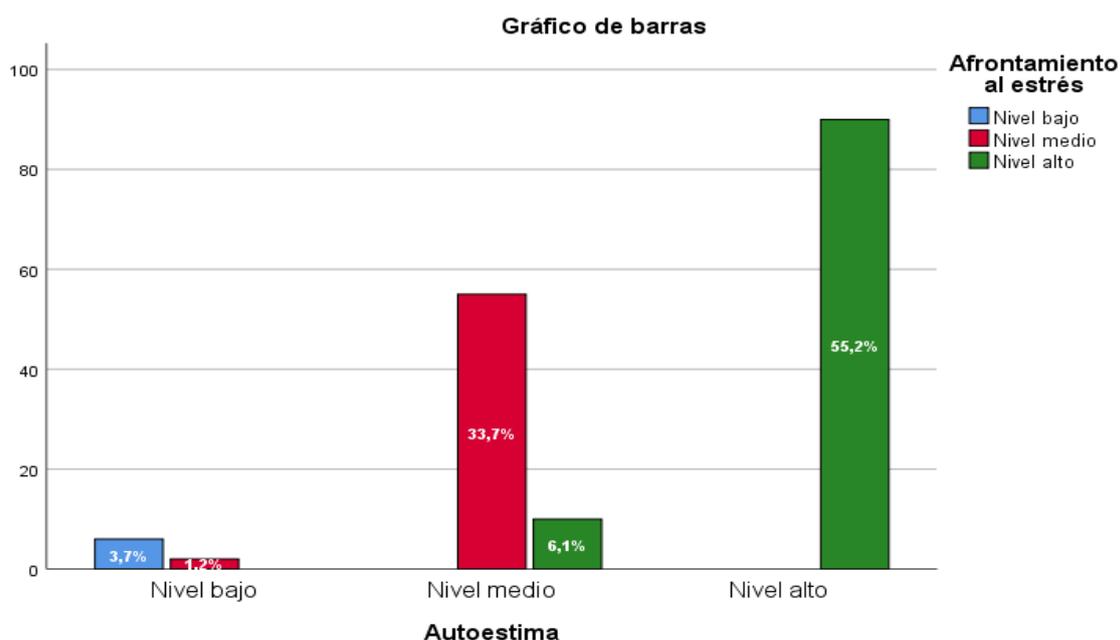
Fuente: Tabla 04

**Tabla 05:** La relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

		Afrontamiento al estrés			Total	
		Nivel bajo	Nivel medio	Nivel alto		
Autoestima	Nivel bajo	N	6	2	0	8
		%	3,7%	1,2%	0,0%	4,9%
	Nivel medio	N	0	55	10	65
		%	0,0%	33,7%	6,1%	39,9%
	Nivel alto	N	0	0	90	90
		%	0,0%	0,0%	55,2%	55,2%
Total	N	6	57	100	163	
	%	3,7%	35,0%	61,3%	100,0%	

Fuente: Elaboración propia – 2024

**Figura 05:** La relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024



Fuente: Tabla 05

## 5.2. Interpretación de Resultados

- Tabla 01, se observa que la muestra estuvo conformada por estudiantes con una distribución equitativa por edad, se observa que en edad de 15 años el 49,7% (81), mientras que el 50,3% (82) tienen 16 años. En cuanto al sexo, se observó una mayor proporción de participantes de sexo femeninos con un 57,1% (93), mientras que los de sexo masculinos constituyeron el 42,9% (70).
- Tabla 02, se observa los resultados, se encontró que, en el grupo con nivel bajo de autoestima, el 3,7% (6) presenta un nivel bajo de afrontamiento racional, el 1,2% (2) tiene un nivel medio, y ninguno alcanza un nivel alto. Por otro lado, en los adolescentes con nivel medio de autoestima, el 34,4% (56) presenta un nivel medio de afrontamiento y el 5,5% (9) un nivel alto, mientras que no se reporta ningún caso en el nivel bajo. Por último, en los adolescentes con nivel alto de autoestima, el 55,2% (90) presenta un nivel alto de afrontamiento racional, sin reportarse casos en los niveles bajo o medio.
- Tabla 03, se observa en cuanto a la relación de autoestima y el afrontamiento emocional, los adolescentes con nivel bajo de autoestima, el 4,3% (7) presenta un nivel bajo de afrontamiento emocional, el 0,6% (1) un nivel medio, y ninguno alcanza el nivel alto. En el grupo con nivel medio de autoestima, el 36,2% (59) presenta un nivel medio, mientras que el 3,7% (6) presenta un nivel alto, sin casos en el nivel bajo. Los adolescentes con nivel alto de autoestima muestran que el 55,2% (90) alcanza un nivel alto de afrontamiento emocional, mientras que no se reportan casos en los niveles bajo o medio.
- Tabla 04, se observa que los adolescentes presentaron un nivel bajo de autoestima de 4,9% (8) de los casos, sin presentar niveles medio ni alto. Por su parte, los adolescentes con nivel medio de autoestima muestran que el 34,4% (56) tiene un nivel medio de afrontamiento y el 3,7% (6) un nivel alto, mientras que el 1,8% (3) corresponde al nivel bajo. Los adolescentes con nivel alto de autoestima presentan un nivel alto de afrontamiento en el 55,2% (90), sin casos en los niveles bajo o medio.

- Tabla 05, se observa que los adolescentes con nivel bajo de autoestima presentan un nivel bajo de afrontamiento en el 3,7% (6) de los casos, y un nivel medio en el 1,2% (2), sin casos en el nivel alto. Entre los adolescentes con nivel medio de autoestima, el 33,7% (55) tiene un nivel medio de afrontamiento, mientras que el 6,1% (10) alcanza un nivel alto, sin casos en el nivel bajo. Por su parte, los adolescentes con nivel alto de autoestima muestran que el 55,2% (90) alcanza un nivel alto de afrontamiento, sin casos en los niveles bajo o medio.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial

#### a. Prueba de normalidad

Para identificar la prueba estadística inferencial que se tuvo que utilizar para la contratación de hipótesis, se realizó una prueba de distribución de normalidad de los datos de la investigación, por lo que se plantea las hipótesis:

**Ho.** Los datos de las variables autoestiman y afrontamiento al estrés tienen una distribución normal

**Hi.** Los datos de las variables autoestiman y afrontamiento al estrés no tienen una distribución normal

**Tabla 11: Prueba de normalidad**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Singularidad	,365	163	,000	,700	163	,000
Pautas	,352	163	,000	,710	163	,000
Poder	,352	163	,000	,710	163	,000
Vinculación	,347	163	,000	,716	163	,000
Autoestima	,352	163	,000	,710	163	,000
Afrontamiento racional	,383	163	,000	,679	163	,000
Afrontamiento emocional	,372	163	,000	,691	163	,000
Otros estilos de afrontamiento	,368	163	,000	,702	163	,000
Afrontamiento al estrés	,386	163	,000	,676	163	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Se manifiesta como resultado que el nivel de significancia de los datos de las variables y dimensiones, presentan un valor menor al 0.05 para cada rubro, en consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna.

Decisión: Los datos de las variables autoestiman y afrontamiento al estrés no tienen una distribución normal

Considerando el resultado se atribuye la aplicación de la prueba inferencial no paramétrica para la presente investigación; teniendo dos variables de índole ordinal se utilizará el Coeficiente de correlación Rho de Spearman.

## b. Comprobación de hipótesis

### Hipótesis general

**Hi.** Existe relación estadísticamente significativa entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

**Ho.** No existe relación estadísticamente significativa entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

**Nivel de significancia:** 0.05

**Tabla 12:** Relación Autoestima y afrontamiento al estrés

			Autoestima	Afrontamiento al estrés
Rho de Spearman	Autoestima	Coeficiente de correlación	1,000	,892**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	163	163
Afrontamiento al estrés	Afrontamiento al estrés	Coeficiente de correlación	,892**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	163	163

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

### Decisión estadística:

El valor de significancia resultante en la prueba Rho de Spearman es de 0.000 el cual es menor a 0.05, por lo cual se puede afirmar que existe relación entre la autoestima y el afrontamiento al estrés. A su vez presenta

un valor del coeficiente de correlación de 0.892, interpretada como una correlación positiva fuerte.

### Hipótesis específicas 1

**He1.** Existe relación significativa entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

**Ho1.** No existe relación significativa entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

**Nivel de significancia:** 0.05

**Tabla 13:** Relación Autoestima y afrontamiento racional

			<b>Correlaciones</b>	
			Autoestima	Afrontamiento racional
Rho de Spearman	Autoestima	Coeficiente de correlación	1,000	,879**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	163	163
	Afrontamiento racional	Coeficiente de correlación	,879**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	163	163

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

### Decisión estadística:

El valor de significancia resultante en la prueba Rho de Spearman es de 0.000 el cual es menor a 0.05, por lo cual se puede afirmar que existe relación entre la autoestima y el afrontamiento racional. A su vez presenta un valor del coeficiente de correlación de 0.879, interpretada como una correlación positiva fuerte.

## Hipótesis específicas 2

**He2.** Existe relación significativa entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

**Ho2.** No existe relación significativa entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

**Nivel de significancia:** 0.05

**Tabla 12:** Relación Autoestima y afrontamiento emocional

			Correlaciones	
			Autoestima	Afrontamiento emocional
Rho de Spearman	Autoestima	Coefficiente de correlación	1,000	,782**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	163	163
Afrontamiento emocional	Afrontamiento emocional	Coefficiente de correlación	,782**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	163	163

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

### Decisión estadística:

El valor de significancia resultante en la prueba Rho de Spearman es de 0.000 el cual es menor a 0.05, por lo cual se puede afirmar que existe relación entre la autoestima y el afrontamiento emocional. A su vez presenta un valor del coeficiente de correlación de 0.782, interpretada como una correlación positiva fuerte.

### Hipótesis específicas 3

**He3.** Existe relación significativa entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

**Ho3.** No existe relación significativa entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024

**Nivel de significancia:** 0.05

**Tabla 12:** Relación Autoestima y otros estilos de afrontamiento

			Correlaciones	
			Autoestima	Otros estilos de afrontamiento
Rho de Spearman	Autoestima	Coeficiente de correlación	1,000	,727**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	163	163
	Otros estilos de afrontamiento	Coeficiente de correlación	,727**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	163	163

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

### Decisión estadística:

El valor de significancia resultante en la prueba Rho de Spearman es de 0.000 el cual es menor a 0.05, por lo cual se puede afirmar que existe relación entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento. A su vez presenta un valor del coeficiente de correlación de 0.727, interpretada como una correlación positiva moderado.

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación resultados

Los resultados obtenidos muestran que la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres presentan niveles altos tanto en autoestima (55,2%) como en estrategias de afrontamiento al estrés (61,3%). Estos resultados son consistentes con investigaciones internacionales recientes. Por ejemplo, un estudio realizado en México encontró que la autoestima global estaba significativamente correlacionada con menores niveles de estrés y con el uso de estrategias de afrontamiento activas y racionales. (14)

Estos resultados subrayan el papel protector de la autoestima en situaciones de alto estrés, como la pandemia, que también alteró la actividad física y las interacciones sociales entre los adolescentes.

Esta tendencia positiva coincide con estudios recientes en Perú que también reportan que los adolescentes tienden a desarrollar habilidades emocionales y sociales significativas en entornos educativos que fomentan el apoyo emocional y la participación en actividades de su entorno. Por ejemplo, una investigación realizada en Lima (2019) evidenció que un 66.3% de los adolescentes evaluados reportó una autoestima alta, cercano al 55,2% encontrado en este estudio. (22)

Este dato sugiere que los factores culturales y sociales en el Perú podrían estar desempeñando un rol fundamental en el fortalecimiento de la autoestima durante la adolescencia.

Además, un estudio llevado a cabo en Ecuador los estudiantes utilizan la Aceptación de la Responsabilidad y el 22.5% la Reevaluación Positiva, siendo estas las estrategias de afrontamiento mayormente utilizadas por los estudiantes y las estrategias de evitación mostraron efectos negativos.(17) Este hallazgo coincide con la tendencia observada en el presente estudio, donde los adolescentes que utilizaron estilos racionales y emocionales reportaron mayores niveles de afrontamiento efectivo y autoestima.

Respecto a los niveles de autoestima y su relación con los estilos de afrontamiento, los resultados indican que los adolescentes con un nivel alto de autoestima 55,2% presentan predominantemente un afrontamiento racional alto, un afrontamiento emocional también alto, y un afrontamiento efectivo frente al estrés. (22)

Además, el estudio de Guatemala (2020), concluyó que la autoestima tiene un papel crucial en la capacidad de los adolescentes para enfrentar las adversidades emocionales, corroborando la relación positiva entre un alto nivel de autoestima y el uso de estrategias de afrontamiento efectivas. (16) Por otro lado, los adolescentes con niveles bajos de autoestima mostraron una prevalencia en la adopción de estrategias de afrontamiento inadecuadas, como un afrontamiento racional y emocional bajo.

En cuanto al afrontamiento emocional, los adolescentes con autoestima media 36,2% mostraron una tendencia a utilizar un afrontamiento emocional medio, lo que podría reflejar una etapa de transición entre el afrontamiento desadaptativo y adaptativo. Esta categoría de autoestima media es relevante, dado que es común en adolescentes en etapas de desarrollo emocional y psicológico, este hallazgo es consistente con estudios en Ayacucho (2021), quienes observaron que los adolescentes con autoestima media presentan una mezcla de afrontamiento racional y emocional, aunque en menor medida comparado con aquellos de autoestima alta. (20) En este contexto, sería necesario implementar programas de intervención dirigidos a fortalecer la resiliencia y las redes de apoyo entre los adolescentes.

En síntesis, los resultados de este estudio corroboran los hallazgos de investigaciones previas, destacando la relación significativa entre autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés. Además, subrayan la necesidad de considerar factores culturales y sociales al diseñar intervenciones educativas y psicológicas que promuevan el bienestar emocional de los adolescentes.

## CONCLUSIONES

- Primero:** Existe relación estadísticamente significativa positiva fuerte entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024, con un p-valor de 0.000.
- Segundo:** Existe relación significativa positiva fuerte entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024, con un p-valor de 0.000.
- Tercero:** Existe relación significativa positiva fuerte entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024, con un p-valor de 0.000.
- Cuarto:** Existe relación significativa positiva moderada entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024, con un p-valor de 0.000.

## RECOMENDACIONES

- Diseñar e implementar talleres psicoeducativos que integren dinámicas para fortalecer la autoestima y enseñar estrategias de afrontamiento efectivas con el director y el profesional psicólogo a cargo del colegio. Estos talleres deben enfocarse en el desarrollo personal y social, proporcionando a los adolescentes herramientas para identificar y gestionar factores estresantes en sus vidas cotidianas. Además, involucrar a las familias en este proceso podría potenciar los resultados.
- Promover programas escolares centrados en el uso de estrategias de afrontamiento racional, como la resolución de problemas y el pensamiento crítico. Estas actividades podrían incluir simulaciones de toma de decisiones y sesiones de debate que permitan a los adolescentes practicar y reforzar estas habilidades en contextos controlados y reales.
- Implementar actividades en coordinación con el profesor de educación física de la institución, fomentando así la regulación emocional, tales como mindfulness, meditación o ejercicios de respiración guiada. Estas prácticas no solo ayudarán a los adolescentes a manejar el estrés, sino que también fortalecerán su autoestima al sentirse más seguros de su capacidad para manejar emociones intensas.
- Desarrollar intervenciones que incluyan estrategias complementarias de afrontamiento, como actividades artísticas (pintura, música, escritura) y deportes grupales. Estas actividades permiten a los adolescentes explorar formas creativas y colaborativas de afrontar el estrés, fortaleciendo sus habilidades sociales y su autoestima en el proceso.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Terán M. Inteligencia emocional y autoestima en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca. Universidad Privada del Norte [Internet]. 23 de octubre de 2020 [citado 2 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24660>
2. Corrales H. Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes [Internet]. Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica; 2023 [citado 1 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/38555>
3. Izquierdo M. Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica. Repositorio Institucional - USS [Internet]. 2020 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6889>
4. Zavala K, Pérez M. Estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración en adolescentes. Revista Ecuatoriana de Psicología [Internet]. 5 de julio de 2022 [citado 1 de diciembre de 2024];5(12):72-80. Disponible en: <https://www.repsi.org/index.php/repsi/article/view/92/227>
5. Salazar K. Estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes escolares: un estudio comparativo. Universidad Privada del Norte [Internet]. 27 de mayo de 2021 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/27518>
6. Al-amer R, Dwekat E, Ali A, Abuzied Y, Alzahrani N, Alhowaymel F, et al. Prevalence of stress and types of coping strategies among adolescents (14–18 years) in collectivist communities. J Pediatr Nurs [Internet]. 1 de julio de 2024 [citado 1 de diciembre de 2024];77:e290-7. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0882596324001696>
7. Stapley E, Demkowicz O, Eisenstadt M, Wolpert M, Deighton J. Coping With the Stresses of Daily Life in England: A Qualitative Study of Self-Care Strategies and Social and Professional Support in Early Adolescence.

- <https://doi.org/10.1177/0272431619858420> [Internet]. 3 de julio de 2019 [citado 1 de diciembre de 2024];40(5):605-32. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0272431619858420>
8. Morales F. Relaciones entre afrontamiento del estrés cotidiano, autoconcepto, habilidades sociales e inteligencia emocional. *European Journal of Education and Psychology* [Internet]. 1 de diciembre de 2017 [citado 1 de diciembre de 2024];10(2):41-8. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-european-journal-education-psychology-235-articulo-relaciones-entre-afrontamiento-del-estres-S1888899217300090>
  9. Vega M, Vega V. Correlación entre autoestima y estrés en adolescentes durante la pandemia de COVID-19. *Revista Scientific* [Internet]. 6 de febrero de 2023 [citado 1 de diciembre de 2024];8(27):20-39. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/370345638\\_Correlacion\\_entre\\_autoestima\\_y\\_estres\\_en\\_adolescentes\\_durante\\_la\\_pandemia\\_de\\_COVID-19](https://www.researchgate.net/publication/370345638_Correlacion_entre_autoestima_y_estres_en_adolescentes_durante_la_pandemia_de_COVID-19)
  10. Calizaya N, Passara E. Funcionalidad familiar y autoestima en adolescentes de una institución educativa privada de Ventanilla, Callao-Perú, 2023. 2023 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_0f410f5e90d5e99433d26fff992b3e36/Details](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_0f410f5e90d5e99433d26fff992b3e36/Details)
  11. Paz Y. Autoestima y ansiedad manifiesta en estudiantes de la I.E. 40074 José Luis Bustamante y Rivero, Arequipa 2022. 2023 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.autonomaedica.edu.pe/handle/20.500.14441/2482>
  12. Mendez Y. Autoestima y estilos de afrontamiento en adolescentes de una Institución Educativa Trujillo, 2017. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Internet]. 20 de agosto de 2019 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/13301>

13. Ramos L. Estrés académico y autoestima en tiempos de pandemia en la educación remota, en estudiantes del nivel secundario de un colegio parroquial de Huaraz, 2022. Universidad Privada del Norte [Internet]. 12 de febrero de 2023 [citado 3 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/33050>
14. Rey P. Autoestima y estrategias de afrontamiento en alumnado con altas capacidades [Internet]. [citado 1 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://talincrea.cucs.udg.mx/index.php/talincrea/article/view/16/7>
15. Chimpantiza A. Niveles de autoestima y el estrés en adolescentes. Suma Psicológica [Internet]. 1 de julio de 2017 [citado 2 de diciembre de 2024];24(2):79-86. Disponible en: [https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38028/1/chipantiza\\_I%C3%B3pez%2C\\_amanda\\_mishelle-%20final.pdf](https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/38028/1/chipantiza_I%C3%B3pez%2C_amanda_mishelle-%20final.pdf)
16. Ocoix H, Jácome R. Relación de las estrategias de afrontamiento en la autoestima de los adolescentes. 2020 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <http://www.repositorio.usac.edu.gt/17807/>
17. Granizo L, Castro J, Rodríguez E. Estrategias de afrontamiento y Autoestima en Estudiantes de nivelación. Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba, 2018. 14 de agosto de 2019 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5954>
18. Urbano E. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes [Internet]. [citado 1 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/5709/570969250018/html/>
19. Franco C, Sandoval J. Estilos de afrontamiento en estudiantes del tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública, Lima 2020. Universidad Peruana Los Andes [Internet]. 20 de agosto de 2021 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2528>
20. Enciso R. Autoestima y estrategias de afrontamiento frente al estrés en estudiantes del quinto de primaria de la IE Mariscal Cáceres, Ayacucho.

2021 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en:  
[https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV\\_c6c8f29169af99eb851f1dc7fc2d5393](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_c6c8f29169af99eb851f1dc7fc2d5393)

21. Tipola E, Carbajal C. Autoestima y afrontamiento al estrés en estudiantes de 4to grado de secundaria de una Institución Educativa Pública de Comas, 2019. Repositorio Institucional - UPLA [Internet]. 28 de diciembre de 2022 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/7670>
22. Huapaya Y. Relación entre autoestima, percepción y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de 10 y 19 años institución educativa El Pacífico – SMP – 2017. Universidad César Vallejo [Internet]. 2017 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/12052>
23. Blanco H. Autoestima [Internet]. [citado 2 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/atotonilco/n5/m4.html>
24. Fox K. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. Physical Activity and Psychological Well-Being [Internet]. 1 de enero de 2003 [citado 1 de diciembre de 2024];88-117. Disponible en: <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203468326-16/effects-exercise-self-perceptions-self-esteem-kenneth-fox>
25. Valkenburg P, Peter J. Online communication among adolescents: an integrated model of its attraction, opportunities, and risks. J Adolesc Health [Internet]. febrero de 2011 [citado 1 de diciembre de 2024];48(2):121-7. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21257109/>
26. Robins R, Pals J. Implicit Self-Theories in the Academic Domain: Implications for Goal Orientation, Attributions, Affect, and Self-Esteem Change. Self and Identity [Internet]. octubre de 2002 [citado 1 de diciembre de 2024];1(4):313-36. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2003-00007-002>

27. Ruiz C. La singularidad del cerebro adolescente. La singularidad del cerebro adolescente [Internet]. junio de 2023 [citado 27 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/668678>
28. Orteaga V. Vista de Algunas reflexiones en torno a la juventud ecuatoriana en los actuales momentos [Internet]. [citado 1 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://retosdelacienciaec.com/Revistas/index.php/retos/article/view/116/65>
29. Neff K. Self-compassion, self-esteem, and well-being. Soc Personal Psychol Compass [Internet]. enero de 2011 [citado 1 de diciembre de 2024];5(1):1-12. Disponible en: <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
30. Rogers C. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. J Consult Psychol [Internet]. abril de 1957 [citado 1 de diciembre de 2024];21(2):95-103. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1959-00842-001>
31. Aquino S. Relación entre calidad de vida y autoestima de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E. 14038 Villa La Legua, Piura, 2018. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Internet]. 8 de abril de 2021 [citado 27 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/21513>
32. Bandura A. Perceived self-efficacy and pain control: opioid and nonopioid mechanisms. J Pers Soc Psychol [Internet]. 1987 [citado 1 de diciembre de 2024];53(3):563-71. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2821217/>
33. Cerna O, Ugarriza N. Escala de autoestima para adolescentes: Elaboración y análisis psicométrico. Educa UMCH, ISSN-e 2617-0337, N° 15 (Revista Educa - UMCH N°15 2020 (january - june)), 2020, 20 págs [Internet]. 2020 [citado 27 de diciembre de 2024];2020(15):11-20.

- Disponible en:  
[https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539920&info=resumen  
&idioma=ENG](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539920&info=resumen&idioma=ENG)
34. Núñez S. Necesidades psicológicas básicas y metas de vida en jóvenes adultos con base en la teoría de la autodeterminación. 2014 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en:  
<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/104339>
35. Huamanlazo G. Autoestima en los adolescentes del distrito de San Luis, Cañete, Lima, 2020. Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote [Internet]. 28 de enero de 2021 [citado 27 de diciembre de 2024]; Disponible en:  
<https://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19899>
36. Baumeister R, Leary M. The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychol Bull* [Internet]. 1995 [citado 1 de diciembre de 2024];117(3):497-529. Disponible en:  
<https://psycnet.apa.org/record/1995-29052-001>
37. Harter S. Design Space of a Tactical, Air-Launched Balloon [Internet]. Proceedings of the ASME 2024 International Mechanical Engineering Congress and Exposition. ASME; 2024 [citado 1 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1999-02441-000>
38. Bronfenbrenner U. La Ecología del Desarrollo Humano. 1987 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en:  
<http://bibliotecadigital.mineduc.cl//handle/20.500.12365/18032>
39. Argyrides M. Neuropsychological Insights into Coping Strategies: Integrating Theory and Practice in Clinical and Therapeutic Contexts. *Psychiatry International* 2024, Vol 5, Pages 53-73 [Internet]. 4 de febrero de 2024 [citado 1 de diciembre de 2024];5(1):53-73. Disponible en:  
<https://www.mdpi.com/2673-5318/5/1/5/htm>
40. Freire C, Ferradás M, Regueiro B, Rodríguez S, Valle A, Núñez J. Coping Strategies and Self-Efficacy in University Students: A Person-Centered Approach. *Front Psychol* [Internet]. 19 de mayo de 2020 [citado 1 de

- diciembre de 2024];11:530329. Disponible en:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32508707/>
41. Lazarus R. Psychological stress and the coping process. [Internet]. [citado 1 de diciembre de 2024]. Disponible en:  
<https://psycnet.apa.org/record/1966-35050-000>
42. Carver. Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica. Repositorio Institucional - USS [Internet]. [citado 27 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/6889>
43. Tupac L. Estilos de afrontamiento al estrés y desajuste del comportamiento psicosocial pos pandemia en adolescentes de una Institución Educativa 2022. Universidad Peruana Los Andes [Internet]. 12 de abril de 2023 [citado 27 de diciembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/5560>
44. Compas B, Malcarne V, Fondacaro K. Coping With Stressful Events in Older Children and Young Adolescents. *J Consult Clin Psychol* [Internet]. 1988 [citado 2 de diciembre de 2024];56(3):405-11. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/1988-34191-001?doi=1>
45. Salazar K. Estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes escolares: un estudio comparativo. Universidad Privada del Norte [Internet]. 27 de mayo de 2021 [citado 27 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/27518>
46. Zimmer M, Locke E. The socialization of adolescent coping behaviours: relationships with families and teachers. *J Adolesc* [Internet]. febrero de 2007 [citado 1 de diciembre de 2024];30(1):1-16. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16837040/>
47. Jiménez R. Influencia de la ansiedad y depresión en las estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de Lima Norte. *PsiqueMag* [Internet]. 18 de mayo de 2023 [citado 27 de diciembre de 2024];12(1):45-57. Disponible en: <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/2464>

48. Skinner E, Edge K, Altman J, Sherwood H. Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol Bull* [Internet]. marzo de 2003 [citado 1 de diciembre de 2024];129(2):216-69. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12696840/>
49. Hess C, Mesurado B. Adaptación y validación de la Escala Disposicional de Empatía Positiva a población adolescente argentina. *Acta Colombiana de Psicología* [Internet]. 1 de enero de 2023 [citado 2 de diciembre de 2024];26(1):27-44. Disponible en: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-91552023000100027&lng=en&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552023000100027&lng=en&nrm=iso&tlng=es)
50. Tacca D, Alva M. Estrés, afrontamiento y rendimiento académico en estudiantes adolescentes peruanos durante tiempos de covid-19. *Investig psicol (La Paz, En línea)* [Internet]. 2022 [citado 2 de diciembre de 2024]; Disponible en: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322022000100015&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322022000100015&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
51. Ursul A, Herrera E. Riesgo de suicidio y estrategias de afrontamiento ante el estrés, en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, ISSN-e 2422-3271, ISSN 2145-3535, Vol 23, N° 1, 2023, págs 223-238 [Internet]. 2023 [citado 2 de diciembre de 2024];23(1):223-38. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9604462&info=resumen&idioma=ENG>
52. Monjarás M, Gómez L. Relación entre los tipos de afrontamiento y el estrés cotidiano en preescolares. *Ansiedad y Estrés* [Internet]. 1 de enero de 2020 [citado 2 de diciembre de 2024];26(1):20-6. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1134793720300026>
53. Chimbana J. Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes [Internet]. Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica; 2020 [citado 2 de

- diciembre de 2024]. Disponible en:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31556>
54. Rodríguez M, Barajas D. Bienestar psicológico en adolescentes en situación de vulnerabilidad: impacto de redes de apoyo social. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación* [Internet]. 8 de julio de 2020 [citado 2 de diciembre de 2024];7(14):253-78. Disponible en: <https://mail.cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/225>
55. Díez M. La función protectora de la autocompasión en la sintomatología depresiva en adolescentes. 2023 [citado 2 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/73547>
56. Monteza M, Oliva R. Autocontrol en adolescentes. *Repositorio Institucional - USS* [Internet]. 2020 [citado 2 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/9192>
57. Coronel V, Vera A. Autoestima y bienestar psicológico en adolescentes de 14 a 17 años de la Unidad Educativa Eugenio Espejo. 2024 [citado 1 de diciembre de 2024]; Disponible en: <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/15968>
58. Menéndez J, Fernández J, Cecchini J, González S. Conexiones entre la victimización en el acoso escolar y la satisfacción-frustración de las necesidades psicológicas básicas de los adolescentes. *Revista de Psicodidáctica* [Internet]. 1 de julio de 2020 [citado 2 de diciembre de 2024];25(2):119-26. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103419301388>
59. Colomo E, Cívico A, Guillén F, Sánchez E. Percepción de los docentes en formación sobre su influencia en la transmisión de valores al alumnado. *Tendencias pedagógicas*, ISSN 1133-2654, N° 39, 2022 (Ejemplar dedicado a: Polifonía sobre educación), págs 27-43 [Internet]. 2022 [citado 2 de diciembre de 2024];(39):27-43. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8618694&info=resumen&idioma=SPA>

60. Zumba D, Moreta R. Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de PSICOLOGÍA DE LA SALUD* [Internet]. 31 de enero de 2022 [citado 2 de diciembre de 2024];10(1):116-29. Disponible en: <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1370>
61. Rivas S. Factores de resiliencia y autoestima asociados a la felicidad en estudiantes de educación secundaria. *REVISTA ConCiencia EPG* [Internet]. 27 de abril de 2021 [citado 2 de diciembre de 2024];6(2). Disponible en: <https://revistaconcienciaepg.edu.pe/ojs/index.php/55551/article/view/83>
62. Hernández R, Nevárez B. Estrés, resiliencia y autoestima. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México* [Internet]. 16 de enero de 2023 [citado 2 de diciembre de 2024];12(29):171-201. Disponible en: <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/20625>
63. López I. Inteligencia emocional y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa El Salvador, 2022. *AUTONOMA* [Internet]. 29 de febrero de 2024 [citado 2 de diciembre de 2024]; Disponible en: <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3008>
64. Faneite S. Los enfoques de investigación. *Revista Latinoamericana Ogmios* [Internet]. 13 de julio de 2023 [citado 18 de diciembre de 2024];3(8):82-95. Disponible en: <https://idicap.com/ojs/index.php/ogmios/article/view/226>
65. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de corte transversal | *Revista Médica Sanitas* [Internet]. [citado 3 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/view/368>
66. Manterola C, Hernández M, Otzen T, Espinosa M, Grande L. Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology* [Internet]. 1 de febrero

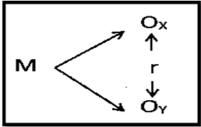
- de 2023 [citado 3 de diciembre de 2024];41(1):146-55. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022023000100146&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022023000100146&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
67. Condori P. Niveles de Investigación [Internet]. [citado 3 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/535345947/Condori-Ojeda-Porfirio-2020-Niveles-de-investigacion>
68. Cerna O, Ugarriza N. La autoestima para adolescentes: Elaboración y análisis psicométrico. Educa UMCH, ISSN-e 2617-0337, N° 15 (Revista Educa - UMCH N°15 2020 (january - june)), 2020, 20 págs [Internet]. 2020 [citado 20 de diciembre de 2024];2020(15):11-20. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7539920&info=resumen&idioma=ENG>
69. Silva R. Funcionalidad familiar y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública de Chancay – 2019. Universidad Privada del Norte [Internet]. 28 de mayo de 2020 [citado 20 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24033>
70. Gutiérrez D. Autoestima y procrastinación académica en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Particular Fleming de la ciudad del Cusco – 2021. 2022 [citado 7 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.autonomaedica.edu.pe/handle/20.500.14441/1540>
71. Romero A, Romero J. Resiliencia y afrontamiento al estrés en estudiantes de la Institución Educativa "Los Chankas " de Sarahuarcay, Apurímac 2022. 2022 [citado 7 de diciembre de 2024]; Disponible en: <https://repositorio.autonomaedica.edu.pe/handle/20.500.14441/1933>

# **ANEXOS**

### Anexo 1: Matriz de Consistencia

**Título:** Autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres, Caraz - 2024

**Responsable:** Betzi Nilvet Morales Moreno

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Existe relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p><b>P.E.1</b></p> <p>¿Existe relación entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024</p> <p><b>Objetivo específico</b></p> <p><b>O.E.1</b></p> <p>Identificar la relación entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación estadísticamente significativa entre la autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Autoestima</p> <p><b><u>Dimensiones:</u></b></p> <p>D.1: Singularidad D.2: Pautas D.3: Poder D.4: Vinculación</p> <p><b>Variable 2:</b> Afrontamiento al estrés</p> <p><b><u>Dimensiones:</u></b></p> <p>D.1: Afrontamiento racional</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> correlacional</p> <p><b>Nivel de investigación:</b> no experimental, correlacional prospectivo de corte transversal</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental</p> <p><b>Formula de investigación</b></p> <div style="text-align: center;">  <p>Donde:</p> </div>

<p>la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024?</p> <p><b>P.E.2</b></p> <p>¿Existe relación entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024?</p> <p><b>P.E.3</b></p> <p>¿Existe relación entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024?</p>	<p>Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.</p> <p><b>O.E.2</b></p> <p>Identificar la relación entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.</p> <p><b>O.E.3</b></p> <p>Identificar la relación entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.</p>	<p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>H.E.1</b></p> <p>H1: Existe relación significativa entre la autoestima y afrontamiento racional al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.</p> <p><b>H.E.2</b></p> <p>H2: Existe relación significativa entre la autoestima y afrontamiento emocional al estrés en adolescentes de</p>	<p>D.2: Afrontamiento emocional</p> <p>D.3: Otros estilos de afrontamiento</p>	<p>1M = Muestra Ox = Autoestima 1Oy = Afrontamiento al estrés. 1r = Relación entre las variables</p> <p><b>Población:</b> La población estuvo constituida por 280 alumnos debidamente matriculados en el 4to y 5to año de la institución educativa.</p> <p><b>Muestra:</b> Para la obtención de la muestra se utilizará la técnica de población finita, cual representa un total de 163 alumnos.</p> <p><b>Muestreo</b></p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

		<p>la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.</p> <p><b>H.E.3</b></p> <p>H3: Existe relación significativa entre la autoestima y otros estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.</p>		<p>Probabilístico estratificado simple.</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escala de autoestima para adolescentes.</li> <li>- Cuestionario de afrontamiento del estrés.</li> </ul>
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos**  
**ESCALA DE AUTOESTIMA PARA ADOLESCENTES**

(Instrumento de recolección de datos)

**Código:**

**Edad:**

**Sexo:**

**Masculino ( )**

**Femenino ( )**

**Instrucciones:**

Marque con un aspa debajo de las alternativas, de acuerdo o desacuerdo en los siguientes criterios: cuando la frase coincide con tu forma de pensar.

<b>Nº</b>	<b>PREGUNTAS</b>	<b>NO</b>	<b>A VECES</b>	<b>SIEMPRE</b>
1	Me gusta expresarme con mi propio estilo frente a los demás.			
2	Soy creativo(a) al realizar mis actividades.			
3	Respeto la forma de ser de otras personas.			
4	Me alegro decidir por mí mismo, como organizar mis tareas.			
5	Siento que mi familia respeta mi estilo de vida.			
6	Me quedo en el lugar más cómodo por mis miedos.			
7	Siento necesidad que me digan con exactitud lo que debo de hacer.			
8	Frecuentemente busco la aprobación de los demás.			
9	Prefiero que los demás decidan por mí.			
10	Copio las ideas de las personas que influyen en la sociedad.			
11	Me siento bien cuando planifico y logro las metas que me propongo.			
12	Me gusta asumir responsabilidades.			
13	Tomar decisiones me da seguridad.			
14	Me siento capaz de resolver problemas.			
15	Utilizo mis habilidades en diferentes situaciones.			
16	Insisto en que las cosas sean a mi modo.			

17	Me cuesta afrontar las frustraciones.			
18	Evito aceptar responsabilidades.			
19	Tengo poca iniciativa.			
20	Sé cómo dirigir grupos.			
21	Soy capaz de darme cuenta entre lo que es bueno y lo que es malo.			
22	Mi comportamiento este guiado por valores y creencias.			
23	Confío en que puedo resolver mis problemas.			
24	Me resulta difícil adaptarme a los cambios.			
25	Mis creencias son escuchadas y respetadas.			
26	Me cuesta alcanzar los objetivos que me propongo.			
27	Soy ordenado(a) en mis actividades cotidianas.			
28	Ante un problema me pongo ansioso y tenso.			
29	Es difícil que los demás comprendan lo que quiero comunicar.			
30	Me cuesta tomar decisiones acertadas.			
31	Siento que soy importante para mi familia.			
32	Es fácil expresar mis sentimientos ante los demás.			
33	Valoro mis raíces familiares.			
34	Pienso que soy importante para la sociedad.			
35	Mis seres queridos se preocupan por mí.			
36	Me cuesta relacionarme con los demás.			
37	Siento que no me toman en cuenta.			
38	Las personas me respetan como soy.			
39	Es difícil para mí, participar en actividades grupales o numerosas.			
40	Me incomoda hablar de mis temas personales			

Fuente: Cerna y Ugarriza (2020)

## Cuestionario de Afrontamiento del Estrés ©

Sandín, B. y Chorot, P. (2003)

**INSTRUCCIONES:** En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor indique el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año)

0. Nunca 1. Pocas veces 2. A veces 3. Frecuentemente 4. Casi siempre

N	AFIRMACIÓN	Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
	DIMENSIÓN AFRONTAMIENTO RACIONAL					
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
31	Experimenté personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venga"	0	1	2	3	4

34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino para seguir	0	1	2	3	4
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
DIMENSIÓN AFRONTAMIENTO EMOCIONAL						
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
4	Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
11	Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
18	Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
25	Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
32	Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
39	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
DIMENSION OTROS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO						
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
7	Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
19	Salí al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
21	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
26	Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
35	Recé	0	1	2	3	4
40	Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

## Anexo 3: Ficha de validación de instrumentos de medición

### Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

### INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

#### I. DATOS GENERALES

**Título de la Investigación:** Autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

Nombre del Experto: JHON BONIER CARRERA JESUS

#### II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: Cuestionario Sobre Afrontamiento Al Estrés.

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

#### I. OBSERVACIONES GENERALES

NINGUNA



Mg. Jhon B. Carrera Jesus  
PSICÓLOGO  
C.P.S.P. N° 37935

Apellidos y Nombres del validador: CARRERA JESUS JHON BONIER

Grado académico: MAESTRO

N° DNI: 73018790

Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micelino Sandoval Torres – Caraz 2024.

**Nombre del Experto:** REYES RODRIGUEZ SOL THALIA

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO: Cuestionario Sobre Autoestima**

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	CUMPLE	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	CUMPLE	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	CUMPLE	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	CUMPLE	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	CUMPLE	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	CUMPLE	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	CUMPLE	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	CUMPLE	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	CUMPLE	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	CUMPLE	

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

NINGUNA

  
THALIA SOL THALIA REYES RODRIGUEZ  
MEDICO CIRUJANO  
CIP 33441 - 2014

Apellidos y Nombres del validador: REYES RODRIGUEZ SOL THALIA

Grado académico: MEDICO CIRUJANO

N° DNI: 73323705

Acti  
Ve a C

Ficha de validación por juicio de expertos



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
DE ICA

**INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

**I. DATOS GENERALES**

**Título de la Investigación:** Autoestrés y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes de la Institución Educativa Micolino Sandoval Torres – Caraz 2024.

**Nombre del Experto:** ...*Michael*...*Huacayo*...*Luis*...

**II. ASPECTOS QUE VALIDAR EN EL INSTRUMENTO:** Cuestionario Sobre Afrontamiento Al Estrés.

Aspectos Para Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas por corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	<i>Cumple</i>	<i>Ninguna</i>

**III. OBSERVACIONES GENERALES**

*No Presenta Observaciones*

*[Firma]*  
 SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN  
 DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN  
 CEP: 200011

Apellidos y Nombres del validador:

Grado académico: *Lic. en enfermería*

N° DNI: *70393361*

## Anexo 4: Base de datos

betsy base de datos.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 7 de 7 variables

	Edad	Sexo	Autoestima	Afrontamiento	Afrontación	Afrontamiento Emocional	Otros Estilos de Afronta	var							
1	15	Femenino	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo								
2	15	Femenino	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo								
3	15	Femenino	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo								
4	15	Femenino	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo								
5	15	Femenino	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo								
6	15	Femenino	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo	Nivel bajo								
7	15	Femenino	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel medio	Nivel bajo	Nivel bajo								
8	15	Femenino	Nivel bajo	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel bajo								
9	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel bajo								
10	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel bajo								
11	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel bajo								
12	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								
13	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								
14	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								
15	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								
16	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								
17	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								
18	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								
19	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								
20	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								
21	15	Femenino	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio	Nivel medio								

Vista de datos Vista de variables

Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unico de ON

betsy base de datos.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 7 de 7 variables

	Edad	Sexo	Autoestima	Afrontamiento	Afrontación	Afrontamiento Emocional	Otros Estilos de Afronta	var							
143	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
144	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
145	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
146	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
147	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
148	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
149	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
150	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
151	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
152	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
153	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
154	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
155	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
156	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
157	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
158	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
159	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
160	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
161	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
162	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								
163	16	Masculino	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto	Nivel alto								

Vista de datos Vista de variables

Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unico de ON

Buscar 06:48 p.m. 10/12/2024

## Anexo 5: Evidencia fotográficas



**Foto 01.** Presentación de la solicitud



**Foto 02.** aplicación del cuestionario a los estudiantes.



**Foto 03.** aplicación del cuestionario a los estudiantes.



**Foto 04.** Culminación de aplicación del cuestionario a los estudiantes.

## Anexo 6: Documento de autorización de la ejecución de la tesis



L.E.P. EMBLEMÁTICA Y CENTENARIA  
"MICELINO SANDOVAL TORRES"



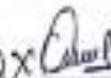
LA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 86473 "MICELINO SANDOVAL TORRES" QUE AL FINAL SUSCRIBE, OTORGA LA PRESENTE.

### CONSTANCIA

Que, la señorita, Betzi Nilvet Morales Moreno, con DNI N° 75733708, estudiante de la facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que viene desarrollando la tesis denominada "AUTOESTIMA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ADOLESCENTE", ha realizado la aplicación del cuestionario a los adolescentes de la I.E. N° 86473 "MST", los días 28 y 29 de noviembre del año 2024.

Se le expide la presente, a solicitud de la parte interesada, para los fines correspondientes.

Caraz, 16 de diciembre de 2024

  
 **DIREC** **TA**  
I.E. N° 86473 "MST" - CARAZ

## Anexo 7: Informe de Turnitin al 13% de similitud

### 84. MORALES MORENO BETZI NILVET.docx

📅 2025

📅 2025

🎓 Universidad Autónoma de Ica

#### Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::3117:427622220

Fecha de entrega

7 feb 2025, 8:16 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

7 feb 2025, 8:25 a.m. GMT-5

Nombre de archivo

84. MORALES MORENO BETZI NILVET.docx

Tamaño de archivo

4.0 MB

87 Páginas

15,132 Palabras

90,889 Caracteres

## 13% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

#### Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

#### Fuentes principales

11% 🌐 Fuentes de Internet

0% 📖 Publicaciones

6% 👤 Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión



**Texto oculto**

8 caracteres sospechosos en N.º de página

El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

## Fuentes principales

- 11%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 6%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe	6%
2	Internet	hdl.handle.net	3%
3	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-09-18	<1%
4	Internet	dspace.unach.edu.ec	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Nacional del Centro del Perú on 2021-05-31	<1%
6	Internet	docplayer.es	<1%
7	Internet	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	pontificiabolivariana on 2023-01-21	<1%
10	Trabajos entregados	Universidad Peruana Los Andes on 2021-06-15	<1%
11	Trabajos entregados	Universidad Continental on 2018-05-02	<1%

12	Trabajos entregados	Universidad Privada del Norte on 2024-11-18	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Autónoma de Ica on 2023-01-11	<1%
14	Internet	dspace.urp.edu.ec	<1%
15	Trabajos entregados	unhuancavelica on 2024-04-23	<1%
16	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2023-01-16	<1%