



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE

**”NIVELES DE AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON ESTRATÉGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LOS CENTROS EDUCATIVOS FISCALES DE LA PARROQUIA CELIANO MONGE DEL CANTÓN AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”.**

Requisito previo para optar por el título de Psicólogo Clínico

**Autor:** Galarza Mosquera, Álvaro José

**Tutora:** Psc. Molina Coloma, Verónica Alexandra

**Ambato- Ecuador**

**Julio 2013**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutora del trabajo de investigación sobre el tema: “NIVELES DE AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON ESTRATÉGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LOS CENTROS EDUCATIVOS FISCALES DE LA PARROQUIA CELIANO MONGE DEL CANTÓN AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”, de Galarza Mosquera Álvaro José, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Mayo del 2013

## **LA TUTORA**

.....

**Psc. Molina Coloma Verónica Alexandra**

## **AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO**

Los criterios emitidos en el trabajo de investigación “NIVELES DE AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON ESTRATÉGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LOS CENTROS EDUCATIVOS FISCALES DE LA PARROQUIA CELIANO MONGE DEL CANTÓN AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autor de este trabajo de grado.

Ambato, Mayo del 2013

## **EL AUTOR**

.....  
**Galarza Mosquera Álvaro José**

## **DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de esta tesis o parte de ella un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los Derechos en línea patrimoniales de mi tesis, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Ambato, Mayo del 2013

## **EL AUTOR**

.....  
**Galarza Mosquera Álvaro José**

## **APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR**

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema “NIVELES DE AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON ESTRATÉGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LOS CENTROS EDUCATIVOS FISCALES DE LA PARROQUIA CELIANO MONGE DEL CANTÓN AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013”, Galarza Mosquera Álvaro José, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Julio del 2013

**Para constancia firman:**

.....                      .....

**PRESIDENTE/A                      1er VOCAL                      2do VOCAL**

## **DEDICATORIA**

A Dios que me ha colmado de Bendiciones.

A mi familia por su apoyo y afecto.

A una persona muy especial, mi Gran Bendición, por celebrar cada paso de un maravilloso proyecto juntos.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por acompañarme en cada momento, a mis padres por brindarme su guía, a mis hermanos por su apoyo incondicional.

Agradezco también a la Universidad Técnica de Ambato por formarme profesional y personalmente, a mis maestros por instruirme, a mis compañeros y amigos por apoyarme.

Agradezco finalmente a los involucrados en este proyecto, a los colegios fiscales de la Parroquia “Celiano Monge” que abrieron sus puertas, a mi tutora guía Psc. Verónica Molina por su excelente labor.

## ÍNDICE DE CONTENIDO:

| PÁGINAS PRELIMINARES                             |      |
|--|------|
| PORTADA  | i    |
| APROBACIÓN DEL TUTOR                             | ii   |
| AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO                     | iii  |
| DERECHOS DE AUTOR                                | iv   |
| APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR                 | v    |
| DEDICATORIA                                      | vi   |
| AGRADECIMIENTO                                   | vii  |
| INDICE DE CONTENIDO                              | viii |
| INDICE CUADROS                                   | ix   |
| INDICE GRÁFICOS                                  | x    |
| RESUMEN  | xi   |
| <br>   |      |
| INTRODUCCIÓN                                     | 1    |
| <br>   |      |
| CAPÍTULO I                                       |      |
| EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN                     |      |
| 1.1.- Tema De Investigación                      | 2    |
| 1.2.- Planteamiento Del Problema                 | 2    |
| 1.2.1.- Contextualización Del Problema           | 2    |
| 1.2.2.- Análisis Crítico                         | 4    |
| 1.2.3.- Prognosis                                | 4    |
| 1.2.4.- Formulación Del Problema                 | 5    |
| 1.2.5.- Preguntas Directrices                    | 5    |
| 1.2.6.- Delimitación                             | 5    |
| 1.3.- Justificación                              | 6    |
| 1.4.- Objetivos                                  | 6    |
| 1.4.1.- Objetivo General                         | 6    |
| 1.4.2.- Objetivos Específicos                    | 7    |
| <br>   |      |
| CAPÍTULO II                                      |      |
| MARCO TEÓRICO                                    |      |
| 2.1.- Antecedentes Investigativos                | 8    |
| 2.2.- Fundamentación Filosófica                  | 9    |
| 2.3.- Fundamentación Psicológica                 | 10   |
| 2.4.- Categorías Fundamentales                   | 11   |
| Red de inclusiones conceptuales                  |      |
| 2.4.1.- Variable: Autoestima                     | 12   |
| 2.4.1.2.- Psicología Cognitiva                   | 12   |
| 2.4.1.3.- Esquema Cognitivo                      | 14   |
| 2.4.1.4.- Autoconcepto                           | 14   |
| 2.4.1.5.- Autoestima                             | 15   |
| 2.4.2.- Variable: Afrontamiento Al Estrés.       | 15   |
| 2.4.2.1.- Adaptación Biológica                   | 15   |
| 2.4.2.2.- Estrés                                 | 16   |
| 2.4.2.3.- Reacciones Frente al Estrés            | 17   |
| 2.4.2.4.- Estrategias De Afrontamiento Al Estrés | 19   |
| 2.5.- Marco Conceptual                           | 20   |
| 2.5.1 Variable: Autoestima                       | 21   |
| 2.5.1.1.- Definiciones De Autoestima             | 21   |
| 2.5.1.2.- Importancia De La Autoestima           | 24   |
| 2.5.1.3.- Elementos De La Autoestima             | 24   |

|   |    |
|---|----|
| 2.5.1.4.- <i>Desarrollo De La Autoestima</i>                              | 25 |
| 2.5.1.5.- <i>Tipologías De La Autoestima</i>                              | 25 |
| 2.5.1.6.- <i>Escalera O Pirámide De Autoestima</i>                        | 28 |
| 2.5.1.7.- <i>Componentes De La Autoestima</i>                             | 29 |
| 2.5.1.8.- <i>Elementos Característicos De La Autoestima</i>               | 29 |
| 2.5.1.8.- <i>Otros Conceptos Importantes En Relación A La Autoestima:</i> | 30 |
| a) <i>Distorsiones cognitivas</i>   | 30 |
| b) <i>Aprecio positivo incondicional</i>                                  | 31 |
| 2.5.2.- <i>Variable: Afrontamiento Al Estrés</i>                          | 32 |
| 2.5.2.1.- <i>Definiciones De Afrontamiento Al Estrés</i>                  | 32 |
| 2.5.2.2.- <i>Clasificaciones De Estrategias De Afrontamiento</i>          | 32 |
| <b>2.6.- Hipótesis</b>  | 35 |
| 2.6.1.- <i>Hipótesis General</i>  | 35 |
| 2.6.2.- <i>Hipótesis Específicas</i>                                      | 35 |
| <b>2.7.- Señalamiento De Variables De La Hipótesis</b>                    | 35 |

### CAPÍTULO III METODOLOGÍA

|  |    |
|--|----|
| <b>3.1.- Enfoque</b>   | 36 |
| <b>3.2.- Modalidad Básica De Investigación</b>               | 36 |
| 3.2.1.- <i>Investigación Documental-Bibliográfica</i>        | 36 |
| 3.2.2.- <i>Investigación De Campo</i>                        | 36 |
| <b>3.3.- Nivel O Tipo De Investigación</b>                   | 37 |
| 3.3.1.- <i>Investigación Relacional</i>                      | 37 |
| <b>3.4.- Población Y Muestra</b>                             | 37 |
| 3.4.1.- <i>Población</i>                                     | 37 |
| 3.4.2.- <i>Tipo De Muestreo</i>                              | 37 |
| 3.4.3.- <i>Determinación Del Tamaño De La Muestra</i>        | 38 |
| <b>3.5.- Operacionalización De Variables</b>                 | 40 |
| 3.5.1.- <i>Matriz De Operación De Variable Independiente</i> | 40 |
| 3.5.2.- <i>Matriz De Operación De Variable Dependiente</i>   | 41 |
| <b>3.6.- Recolección De Información</b>                      | 42 |
| <b>3.7.- Procesamiento Y Análisis</b>                        | 43 |

### CAPÍTULO IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

|   |    |
|---|----|
| <b>4.1.- Análisis e Interpretación De La Variable Independiente</b> | 44 |
| 4.1.1.- <i>Resultados Muestra Total</i>                             | 44 |
| 4.1.1.1.- <i>Resultados Reactivos</i>                               | 44 |
| 4.1.1.2.- <i>Resumen de Resultados Muestra Total</i>                | 55 |
| 4.1.2.- <i>Resultados por Institución</i>                           | 56 |
| 4.1.2.1.- <i>Colegio Universitario “Juan Montalvo”</i>              | 56 |
| 4.1.2.2.- <i>ITALAM</i>   | 57 |
| 4.1.2.3.- <i>ITS Juan Francisco Montalvo</i>                        | 58 |
| 4.1.2.4.- <i>ITS “María Natalia Vaca”</i>                           | 59 |
| <b>4.2.- Análisis e Interpretación De La Variable Dependiente</b>   | 60 |
| 4.2.1.- <i>Resultados Muestra Total</i>                             | 61 |
| 4.2.1.1.- <i>Resultados Reactivos</i>                               | 61 |
| 4.2.1.2.- <i>Resumen de Resultados Muestra Total</i>                | 79 |
| 4.2.2.- <i>Resultados Por Institución</i>                           | 80 |
| 4.2.2.4.- <i>ITS María Natalia Vaca</i>                             | 80 |
| 4.2.2.1.- <i>ITALAM</i>   | 81 |
| 4.2.2.3.- <i>ITS Juan Francisco Montalvo</i>                        | 82 |
| 4.2.2.1.- <i>Colegio Universitario “Juan Montalvo”</i>              | 83 |
| <b>4.3.- Verificación De Hipótesis</b>                              | 84 |
| 4.3.1.- <i>Hipótesis General</i>                                    | 84 |
| 4.3.2.- <i>Hipótesis Específicas</i>                                | 85 |

**CAPÍTULO V  
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| <b>5.1.- Conclusiones</b>    | 91 |
| <b>5.2.- Recomendaciones</b> | 92 |

**CAPÍTULO VI  
PROPUESTA**

|  |     |
|--|-----|
| <b>6.1.- Datos Informativos</b>  | 93  |
| <b>6.2.- Antecedentes De La Propuesta</b>                                      | 94  |
| <b>6.3.- Justificación</b>   | 95  |
| <b>6.4.- Objetivos</b>   | 95  |
| <b>6.5.- Análisis De Factibilidad</b>  | 95  |
| <b>6.6.- Fundamentación</b>  | 95  |
| 6.6.1.- <i>Modelo de afrontamiento de Lazarus</i>                              | 95  |
| 6.6.2.- <i>El Modelo de Inoculación contra el Estrés de Meichenbaum (1985)</i> | 97  |
| <b>6.7.- Metodología: Modelo Operativo</b>                                     | 101 |
| <b>6.8.- Administración</b>  | 104 |
| <b>6.9.- Evaluación De Propuesta</b>   | 105 |

**REFERENCIAS**

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1.- Bibliografía | 106 |
| 2.- Anexos       | 110 |

## ÍNDICE TABLAS

|   |     |
|---|-----|
| Tabla 1.- Matriz De Operación De Variable Independiente | 40  |
| Tabla 2.- Matriz De Operación De Variable Dependiente   | 41  |
| Tabla 3.- Fase 1.- Fase De Inducción-Conceptualización  | 101 |
| Tabla 4.- Fase 2.- Adquisición De Habilidades           | 102 |
| Tabla 5.- Fase 3.- Consolidación                        | 103 |
| Tabla 6.- Presupuesto                                   | 104 |
| Tabla 7.- Plan De Monitoreo Y Evaluación.               | 105 |

### TABLAS ESTADÍSTICAS

|  |    |
|--|----|
| Tabla Estadística 1.- Muestreo Estratificado   | 38 |
| Tabla Estadística 2.- Siento que Soy una Persona Digna de Aprecio, en Igual Medida que los Demás | 44 |
| Tabla Estadística 3.- Estoy Convencido de que Tengo Cualidades Buenas.                           | 46 |
| Tabla Estadística 4.- Soy Capaz de Hacer las Cosas Tan Bien como a Mayoría de la Gente           | 47 |
| Tabla Estadística 5.- Tengo una Actitud Positiva Hacia Mi Mismo                                  | 48 |
| Tabla Estadística 6.- Estoy Satisfecho En Mi Mismo   | 49 |
| Tabla Estadística 7.- Siento que No Tengo Mucho de que Estar Orguloso                            | 50 |
| Tabla Estadística 8.- Pienso Que Soy Un Fracasado  | 51 |
| Tabla Estadística 9.- Me Gustaría Sentir Más Respeto Por Mi Mismo                                | 52 |
| Tabla Estadística 10.- A Veces Pienso Que Soy Un Inútil  | 53 |
| Tabla Estadística 11.- A Veces Creo Que No Soy Una Buena Persona                                 | 54 |
| Tabla Estadística 12.- Autoestima: Resumen Muestra total   | 55 |
| Tabla Estadística 13.- Autoestima: Colegio Universitario “Juan Montalvo”                         | 56 |
| Tabla Estadística 14.- Autoestima: ITALAM  | 57 |
| Tabla Estadística 15.- Autoestima: ITS Juan Francisco Montalvo                                   | 58 |
| Tabla Estadística 16.- Autoestima: ITS “María Natalia Vaca”                                      | 59 |
| Tabla Estadística 17.- Buscar Apoyo Social(As)   | 60 |
| Tabla Estadística 18.- Concentrarse En Resolver El Problema(Rp)                                  | 62 |
| Tabla Estadística 19.- Esforzarse Y Tener Éxito(Es)  | 63 |
| Tabla Estadística 20.- Preocuparse(Pr)   | 64 |
| Tabla Estadística 21.- Invertir En Amigos Íntimos(Ai)  | 65 |
| Tabla Estadística 22.- Buscar Pertenencia(Pe)  | 66 |
| Tabla Estadística 23.- Hacerse Ilusiones(Hi)   | 67 |
| Tabla Estadística 24.- Falta De Afrontamiento(Na)  | 68 |
| Tabla Estadística 25.- Reducción De La Tensión(Rt)   | 69 |
| Tabla Estadística 26.- Acción Social(So)   | 70 |
| Tabla Estadística 27.- Ignorar El Problema(Ip)   | 71 |
| Tabla Estadística 28.- Autoinculparse(Cu)  | 72 |
| Tabla Estadística 29.- Reservarlo Para Si(Re)  | 73 |
| Tabla Estadística 30.- Buscar Apoyo Espiritual(Ae)   | 74 |
| Tabla Estadística 31.- Fijarse En Lo Positivo(Po)  | 75 |
| Tabla Estadística 32.- Buscar Ayuda Profesional(Ap)  | 76 |
| Tabla Estadística 33.- Buscar Diversiones Relajantes(Dr)   | 77 |
| Tabla Estadística 34.- Distracción Física(Fi)  | 78 |
| Tabla Estadística 35.- ACS: Resumen Muestra total  | 79 |
| Tabla Estadística 36.- ACS: Colegio Universitario “Juan Montalvo”                                | 80 |
| Tabla Estadística 37.- ACS: ITALAM   | 81 |
| Tabla Estadística 38.- ACS: ITS Juan Francisco Montalvo  | 82 |
| Tabla Estadística 39.- ACS: ITS “María Natalia Vaca”   | 83 |
| Tabla Estadística 40.- Pruebas de chi-cuadrado (POBLACIÓN TOTAL)                                 | 84 |
| Tabla Estadística 41.- Pruebas de chi-cuadrado (JUAN F. MONTALVO)                                | 84 |
| Tabla Estadística 42.- Pruebas de chi cuadrado (ITALAM)  | 85 |
| Tabla Estadística 43.- Pruebas de chi-cuadrado (UNIVERSITARIO)                                   | 85 |

|  |    |
|--|----|
| Tabla Estadística 44.- Pruebas de chi-cuadrado (NATALIA VACA)  | 85 |
| Tabla Estadística 45.- Tabla de contingencia (POBLACIÓN TOTAL) | 86 |
| Tabla Estadística 46.- Tabla de contingencia (ITALAM)          | 86 |
| Tabla Estadística 47.- Tabla de contingencia (MONTALVO)        | 87 |
| Tabla Estadística 48.- Tabla de contingencia (ITSMNV)          | 87 |
| Tabla Estadística 49.- Tabla de contingencia (UNIVERSITARIO)   | 88 |

## ÍNDICE GRÁFICOS

|   |    |
|---|----|
| Gráfico 1.- Red de Inclusiones Conceptuales   | 11 |
| Gráfico 2.- Modelo A-B-C                      | 13 |
| Gráfico 3.- Síndrome General de Adaptación    | 16 |
| Gráfico 4.- Marco Conceptual                  | 20 |
| Gráfico 5.- Pirámide de Necesidades de Maslow | 21 |
| Gráfico 6.- Dimensiones Autoestima            | 23 |
| Gráfico 5.- Escalera de Autoestima            | 28 |

### GRÁFICOS ESTADÍSTICOS

|  |    |
|--|----|
| Gráfico Estadística 1.- Muestreo Estratificado   | 39 |
| Gráfico Estadística 2.- Siento que Soy una Persona Digna de Aprecio, en Igual Medida que los Demás | 45 |
| Gráfico Estadística 3.- Estoy Convencido de que Tengo Cualidades Buenas.                           | 46 |
| Gráfico Estadística 4.- Soy Capaz de Hacer las Cosas Tan Bien como a Mayoría de la Gente           | 47 |
| Tabla Estadística 5.- Tengo una Actitud Positiva Hacia Mi Mismo                                    | 48 |
| Gráfico Estadística 6.- Estoy Satisfecho En Mi Mismo   | 49 |
| Gráfico Estadística 7.- Siento que No Tengo Mucho de que Estar Orgullosa                           | 50 |
| Gráfico Estadística 8.- Pienso Que Soy Un Fracasado  | 51 |
| Gráfico Estadística 9.- Me Gustaría Sentir Más Respeto Por Mi Mismo                                | 52 |
| Gráfico Estadística 10.- A Veces Pienso Que Soy Un Inútil  | 53 |
| Gráfico Estadística 11.- A Veces Creo Que No Soy Una Buena Persona                                 | 54 |
| Gráfico Estadística 12.- Autoestima: Resumen Muestra total   | 55 |
| Gráfico Estadística 13.- Autoestima: Colegio Universitario “Juan Montalvo”                         | 56 |
| Gráfico Estadística 14.- Autoestima: ITALAM  | 57 |
| Gráfico Estadística 15.- Autoestima: ITS Juan Francisco Montalvo                                   | 58 |
| Gráfico Estadística 16.- Autoestima: ITS “María Natalia Vaca”                                      | 59 |
| Gráfico Estadística 17.- Buscar Apoyo Social(As)   | 61 |
| Gráfico Estadística 18.- Concentrarse En Resolver El Problema(Rp)                                  | 62 |
| Gráfico Estadística 19.- Esforzarse Y Tener Éxito(Es)  | 63 |
| Gráfico Estadística 20.- Preocuparse(Pr)   | 64 |
| Gráfico Estadística 21.- Invertir En Amigos Íntimos(Ai)  | 65 |
| Gráfico Estadística 22.- Buscar Pertenencia(Pe)  | 66 |
| Gráfico Estadística 23.- Hacerse Ilusiones(Hi)   | 67 |
| Gráfico Estadística 24.- Falta De Afrontamiento(Na)  | 68 |
| Gráfico Estadística 25.- Reducción De La Tensión(Rt)   | 69 |
| Gráfico Estadística 26.- Acción Social(So)   | 70 |
| Gráfico Estadística 27.- Ignorar El Problema(Ip)   | 71 |
| Gráfico Estadística 28.- Autoinculparse(Cu)  | 72 |
| Gráfico Estadística 29.- Reservarlo Para Si(Re)  | 73 |
| Gráfico Estadística 30.- Buscar Apoyo Espiritual(Ae)   | 74 |
| Gráfico Estadística 31.- Fijarse En Lo Positivo(Po)  | 75 |
| Gráfico Estadística 32.- Buscar Ayuda Profesional(Ap)  | 76 |
| Gráfico Estadística 33.- Buscar Diversiones Relajantes(Dr)   | 77 |
| Gráfico Estadística 34.- Distracción Física(Fi)  | 78 |
| Gráfico Estadística 35.- ACS: Resumen Muestra total  | 79 |
| Gráfico Estadística 36.- ACS: Colegio Universitario “Juan Montalvo”                                | 80 |
| Gráfico Estadística 37.- ACS: ITALAM   | 81 |
| Gráfico Estadística 38.- ACS: ITS Juan Francisco Montalvo  | 82 |
| Gráfico Estadística 39.- ACS: ITS “María Natalia Vaca”   | 83 |

UNIVERSIDAD TÉCNICA AMBATO

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

**“NIVELES DE AUTOESTIMA Y SU RELACIÓN CON ESTRATÉGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE BACHILLERATO DE LOS CENTROS EDUCATIVOS FISCALES DE LA PARROQUIA CELIANO MONGE DEL CANTÓN AMBATO DURANTE EL AÑO LECTIVO 2012-2013.”**

**Autor:** Galarza Mosquera, Álvaro José

**Tutor:** Psc. Molina Coloma, Verónica Alexandra

**Fecha:** Mayo 2013

**RESUMEN**

El presente trabajo de investigación situado en la Parroquia “Celiano Monge” – Ambato, trata la problemática de la adolescencia en relación con las variables “Autoestima” y “Estrategias de Afrontamiento al Estrés”.

La temática es desarrollada tanto histórica como teóricamente bajo el paradigma Cognitivo Conductual.

Los datos son obtenidos a través de la aplicación de los tests estandarizados, “Escala de Autoestima de Rosenberg” y “ACS: Escala de Afrontamiento para Adolescente”. Los mismos procesados estadísticamente dan resultados de correlación.

Finalmente se presenta una propuesta de trabajo terapéutico dirigida al desarrollo de habilidades de afrontamiento en la población.

**PALABRAS CLAVE:** AUTOESTIMA, ESTRATÉGIAS DE  
AFRONTAMIENTO, ESTRÉS, ADOLESCENTES.

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO

FACULTY OF HEALTH SCIENCES

CLINICAL PSYCHOLOGY CARRER

**ABSTRACT**

**“LEVELS OF SELF-ESTEEM AND ITS RELATIONSHIP TO COPING STRATEGIES IN FIRST YEAR BACCALAUREATE STUDENTS IN GOVERNMENT SCHOOLS IN CELIANO MONGE PARISH IN AMBATO CITY DURING 2012-2013 SCHOLAR YEAR ”**

**Author:** Galarza Mosquera, Álvaro José

**Tutor:** Psc. Molina Coloma, Verónica Alexandra

**Date:** May 2013

This reseach paper is developed in “Celiano Monge” parish - Ambato, it is about adolescence and its relationship with “Self-esteem” and “Coping Strategies”.

The theme is established historically and theoretically under the Cognitive Conductual paradigme.

Data is obtained through applying standardized tests, “Rosenberg Self-Esteem Scale”and “ACS: Adolescent Coping Scale”. Which statistical analyses result in correlative data.

Finally, there is a therapeutic propousal for coping strategies development.

**KEY WORDS:** SELF-ESTEEM, COPING STRATEGIES, STRESS, ADOLESCENCE

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo del ser humano, en la que el sujeto inicia su independencia, una identidad separada de sus padres y otras figuras de autoridad. La adolescencia es una época de crecimiento y de aprendizaje en la cual relacionarse con los pares es lo fundamental, este cambio trae consigo una serie de dolencias, el encajar en el grupo par, el separarse de los padres, la ambigüedad entre el estadio infantil y el adulto, la toma de decisiones dentro del marco de un proyecto de vida aun no estructurado, son fuentes de inestabilidad y estrés para los individuos. Es importante el investigar como es manejado el estrés, pues un inadecuado afrontamiento puede resultar en patologías.

El afrontamiento al estrés improductivo o inadecuado lleva a los individuos a autculpabilizarse, a consumo de sustancias, agresividad entre otras conductas sintomáticas. Sin embargo, el desarrollo de estrategias enfocadas en la solución de problemas e incluso aquellas basadas en el afecto o relación con los otros generan el movimiento de los recursos del sujeto hacia una solución productiva.

Otro importante foco de estudio en cuanto a psicología del adolescente es la Autoestima, puesto que en esta etapa los individuos suelen tener dificultades en cuanto a su valía personal. En el presente trabajo investigativo se entiende esa valía como resultado de un constructo cognitivo.

El presente trabajo investiga la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y autoestima como elementos salugénicos.

## CAPÍTULO I

### EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

#### 1.1.- Tema De Investigación

Nivel de Autoestima y su relación con Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de Primer Año de Bachillerato de los Centros Educativos Fiscales de la Parroquia Celiano Monge del Cantón Ambato durante el año lectivo 2012-2013.

#### 1.2.- Planteamiento Del Problema

##### *1.2.1.- Contextualización Del Problema*

La autoestima ha mostrado ser un factor de suma trascendencia en el desarrollo de los individuos, relacionándose con importantes elementos de salud mental como adaptabilidad, control de ansiedad, relaciones interpersonales, resiliencia entre otros.

Investigaciones en este aspecto han sido realizadas mostrando la importancia del autoestima como elemento salugénicos, así la investigación realizada en la Universidad de Chile “Autoestima y salud mental en adolescentes” de Mont y Fresia revela que existe relación estadísticamente significativa entre estas variables. Presentando resultados de un 64.6% de la población con algún tipo de psicopatología de los cuales a su vez un 67.6% mostraban dificultades de autoestima.

Otra investigación en autoestima como factor salugénicos se refiere a su correspondencia con relaciones interpersonales, como evidencian Alonso, Murcia y otros en su investigación “Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia)” que da resultados significativos entre autoestima y resolución de conflictos. En este caso debido a la naturaleza del instrumento de evaluación (16PF) se ha dividido el concepto de autoestima en tres elementos:

Autoconcepto con el 73% con resultados adecuados. En cuanto el Auto-respeto el 80% lo tiene adecuado. El 81% de los estudiantes presentó una autoaceptación adecuada. A su vez el 82% presentó una afectotimia adecuada. Mostrando relación entre elementos ( $p < 0,05$ ).

En cuanto al concepto de afrontamiento al estrés toma en cuenta los esfuerzos afectivos, cognitivos y psicosociales que un sujeto emplea para poder controlar las situaciones estresantes para reducirlas o eliminarlas. Adquieren particular relevancia en la adolescencia, por ser una etapa en la que se producen sustanciales transformaciones en la personalidad: la definición de la identidad, la elección de pareja, de profesión entre otros.

Los estudios realizados a este respecto relacionan las estrategias de afrontamiento al estrés con bienestar psicológico, podemos mencionar así los estudios de Gonzales, Montoya y otros “Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes” mostrando como resultados según género que los varones destacan en la distracción física, ignorar el problema y reservar el problema para sí, mientras en las mujeres los estilos de relación con los demás y el improductivo son los preponderantes.

Por su parte la investigación “Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires” de Salotti Paula (Universidad de Belgrano, 2006) los adolescentes de la muestra que presentaron un elevado de bienestar psicológico eligieron estrategias activas, tales como la búsqueda de apoyo social, resolver el problema, esforzarse y tener éxito, apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional y distracción física.

A nivel local el Proyecto de Investigación, “Influencia de la Disfunción Familiar en el Autoestima de los niños de 11 a 12 años de la Escuela Juan Francisco Montalvo del Cantón Píllaro”, realizado por Mayra Carvajal indica que de la muestra tomada el 85% presenta baja autoestima, haciendo evidente la problemática en la población local.

La Parroquia Celiano Monge de la Ciudad de Ambato posee cuatro instituciones educativas fiscales que ofertan bachillerato, siendo estos Instituto Tecnológico Superior “Juan Francisco Montalvo”, Instituto Superior Tecnológico “María Natalia Vaca”, Colegio Universitario “Juan Montalvo”, Instituto Tecnológico Agropecuario Luís A. Martínez, estas instituciones nos brindan una rica variedad de características personales y demográficas que realzan la importancia del presente estudio.

### *1.2.2.- Análisis Crítico*

Frente a la problemática tanto interpersonal como social que representa el desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés ineficaces se destaca principalmente como eje causal el estilo de crianza que los padres han desarrollado, sin olvidar que la relación temprana con las figuras de vinculación es la encargada de generar estructuras cognitivas primarias en los individuos a la vez que refuerza conductas. Así se establecen comportamientos y estrategias conductuales frente a situaciones diversas.

Encontramos que la crianza sobreprotectora genera sensación de indefensión que posteriormente generara mecanismos de afrontamiento como la evitación social.

La familia de origen maltratante refuerza la violencia como mecanismo de afrontamiento a situaciones tensionantes. Las familias negligentes por su lado generan baja tolerancia a la frustración en sus niños los cuales finalmente optan como estrategias de afrontamiento medios de escape como las adicciones.

Los mecanismos usados por personas que han sido diagnosticados con trastornos de personalidad con frecuencia son inadecuados y resultan en daño a terceros.

### *1.2.3.- Prognosis*

La ejecución de inadecuadas estrategias de afrontamiento por parte del individuo genera diversas problemáticas individuales y sociales. Por un lado produce incapacidad de defensa en el individuo siendo su contraparte las conductas

agresivas; en cuanto a su repercusión a nivel social genera consumidores de sustancias y ciclos de violencia en sus diversas formas.

#### *1.2.4.- Formulación Del Problema*

- ¿Cómo se relacionan los niveles de autoestima y las estrategias de afrontamiento al estrés de los estudiantes de bachillerato de las Unidades Educativas Fiscales de la Parroquia Celiano Monge?

#### *1.2.5.- Preguntas Directrices*

- ¿Cuáles son los niveles de autoestima de los estudiantes de bachillerato de las Unidades Educativas Fiscales de la Parroquia Celiano Monge?
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés usadas por los estudiantes de bachillerato de bachillerato de las Unidades Educativas Fiscales de la Parroquia Celiano Monge?
- ¿Cómo generar estrategias de afrontamiento adecuadas en los estudiantes de bachillerato de las Unidades Educativas Fiscales de la Parroquia Celiano Monge?

#### *1.2.6.- Delimitación*

- Contenido  
Campo: Psicología  
Área: Autoestima  
Aspecto: Estrategias de Afrontamiento al Estrés
- Unidad de observación: Estudiantes de Bachillerato  
Tamaño de Muestra: 282
- Espacial: Parroquia Celiano Monge-Cantón Ambato
- Temporal: Periodo lectivo 2012-2013

### **1.3.- Justificación**

La relación existente entre los fenómenos externos y los acontecimientos internos, es decir, entre conductas y emociones o pensamientos, es de gran importancia en el ámbito de la psicología, y especialmente en los estudios ligados a la escuela teórica denominada cognitivo-conductual.

La etapa evolutiva correspondiente a la adolescencia es un estadio que requiere particular atención en cuanto a su estudio, pues sus características la establece como situaciones tensionantes, por ser una etapa en la que se producen sustanciales transformaciones en la personalidad: la definición de la identidad, la elección de pareja, de profesión o de trabajo, cambios que exigen a los jóvenes la puesta en marcha de variados recursos.

Resulta de gran utilidad el establecer la relación existente entre Niveles de Autoestima y Estrategias de Afrontamiento al Estrés, pues a través de una propuesta terapéutica realizada concienzudamente procurará herramientas que finalmente mejoraran enormemente la calidad de vida de los individuos participantes a la vez que reducirá el impacto social de las estrategias de afrontamiento inadecuadas e ineficaces.

Una investigación de esta naturaleza pese a ser factible y de importancia no ha sido realizada en nuestro medio. El entender la influencia de la autoestima en factores fundamentales de Salud Mental se suma a los factores que dan relevancia a la presente investigación.

### **1.4.- Objetivos**

#### *1.4.1.- Objetivo General*

- Determinar la relación existente entre niveles de autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 1ro de bachillerato de las Unidades Educativas Fiscales de la Parroquia Celiano Monge.

#### *1.4.2.- Objetivos Específicos*

- Identificar los niveles de autoestima de los estudiantes.
- Evaluar cuáles son las estrategias de afrontamiento al estrés usadas por los estudiantes
- Proponer una solución alternativa a la problemática de investigación

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1.- Antecedentes Investigativos

- TÍTULO: “Influencia de la Disfunción Familiar en el Autoestima de los niños de 11 a 12 años de la Escuela Juan Francisco Montalvo del Cantón Píllaro”

AUTOR: Carvajal, M.

INSTITUCIÓN Y AÑO: Universidad Técnica de Ambato, 2010

El proyecto de Investigación menciona: “El test de Coopersmitn nos indica que de la muestra tomada el 85% presenta baja autoestima,... no enfrentan los problemas y todo el tiempo se sienten incapaces”. Lo que indica que una gran cantidad de menores que presentan baja autoestima y muestran dificultad para resolver dificultades, es decir, situaciones de estrés.

- TÍTULO: “Influencia del Maltrato Infantil en el Autoestima de los niños de 6 a 12 años de la escuela Eduardo Reyes Naranjo”

AUTOR: Álvarez, G.

INSTITUCIÓN Y AÑO: Universidad Técnica de Ambato, 2006

En el proyecto se concluye: “El nivel de autoestima en el que se encuentran los niños de la escuela es perjudicial para su propio bienestar ya que no pueden tener una vida normal y adecuada en su hogar.” Lo que denota la dificultad en el desarrollo personal que produce la autoestima en niveles bajos a su vez caracterizada por dificultades familiares.

- TÍTULO: “Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas“

AUTOR: Mora, M.

INSTITUCIÓN Y AÑO: Universidad de Buenos Aires, 2006

El Proyecto de Investigación menciona: “Desde un enfoque preventivo, la identificación de las estrategias de afrontamiento con que cuenta el adolescente, nos llevan a considerar los recursos que disponen estos y que funcionan como factores protectores de su salud.” Lo cual denota la importancia preventiva del diagnóstico de Estrategias de afrontamiento como elemento fundamental protector de la salud.

- TÍTULO: “Estilos de Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes de una Escuela Privada de la Ciudad de San Luis”

AUTOR: Fantin, M., Florentino, M., Correche, M.

INSTITUCIÓN Y AÑO: Universidad de San Luis ,2005

La investigación realizada concluye que: “Los adolescentes con estilos de afrontamiento improductivo tienden a presentar labilidad emocional y marcados cambios en las conductas que exhiben generando desconcierto en las personas que los rodean.” Se muestra en el texto las consecuencias negativas del desarrollo de afrontamiento improductivo, tanto a nivel personal como interpersonal.

## **2.2.- Fundamentación Filosófica**

La visión filosófica implica la toma de consciencia por parte del ser humano de las manifestaciones, fines y valores universales y su relación con el hombre, es decir, aporta una visión del universo.

La psicología nace como una rama de la filosofía que al menos etimológicamente se entiende como el estudio del alma humana y sus afecciones, si bien el interés por las dificultades que enfrenta el individuo a lo largo de su vida sigue siendo un punto

fundamental, el objeto de estudio se ha trasladado de los conceptos enmarcados en la metafísica como el alma a otros fundamentados en nuevas estructuras teóricas.

Por su parte, la presente investigación se encuentra ubicada en el paradigma crítico propositivo; crítico porque realiza un análisis de las características de un grupo de gran importancia como son los adolescentes; y propositivo por cuanto busca plantear una alternativa de solución a las dificultades de los estudiantes en cuanto a la elección de técnicas de afrontamiento inadecuadas o poco efectivas frente a situaciones de tensión.

### **2.3.- Fundamentación Psicológica**

La corriente cognitivo conductual en cuyos fundamentos recae el presente estudio, se refiere a la relación existente entre los elementos cognitivos (pensamientos) del individuo y como estos afectan a elementos observables como es la conducta. Por un lado se alimenta del conductismo, siendo uno de los principales representantes de esta corriente psicológica John B. Watson, quien mencionaba que la conducta es lo único real, objetivo y práctico enmarcando así el objeto de estudio de la psicología. En cuanto al aporte del cognitivismo, Aaron Beck afirma La terapia cognitiva es un tipo de psicoterapia que se basa en un modelo de los trastornos psicológicos que defiende que la organización de la experiencia de las personas en términos de significado afectan a sus sentimientos y a su conducta.

Así desde esta perspectiva se hace referencia al autoestima como un constructo cognitivo (Rosenberg) basado en el autoconocimiento y autoconcepto (escalera de la autoestima) a partir del cual se generan emociones y conductas que se harán presentes en situaciones diversas, estas conductas representan según el modelo mencionado la reacción a procesos cognitivos.

## 2.4.- Categorías Fundamentales

### *Red De Inclusiones Conceptuales*

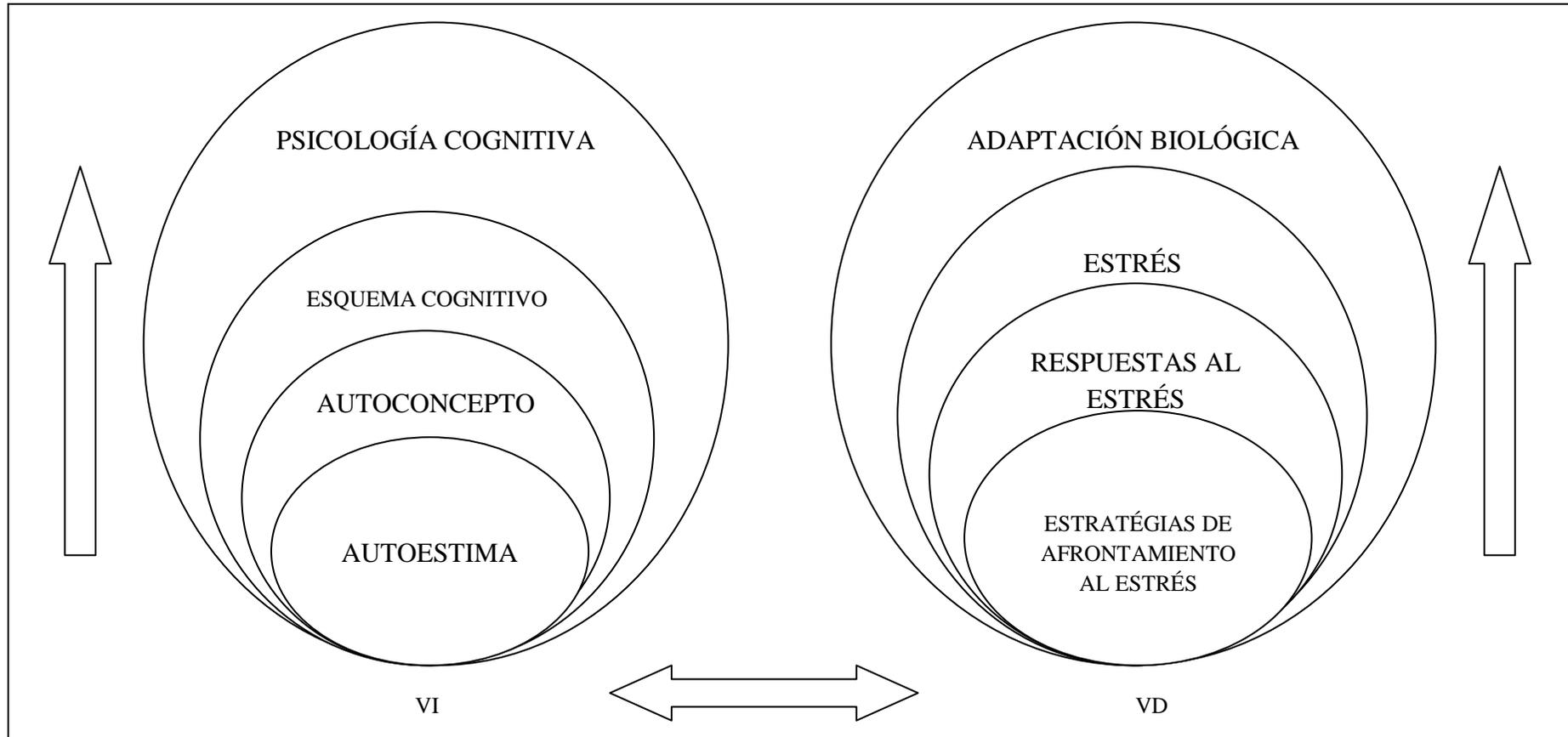


GRÁFICO 1.

AUTOR: GALARZA, 2013.

#### *2.4.1.- Variable: Autoestima.*

##### *2.4.1.1.- Psicología Cognitiva*

Juan José Ruiz Sánchez y Justo José Cano Sánchez en su obra “Manual de Psicoterapia Cognitiva” (1992) rastrean el enfoque cognitivo hasta la filosofía griega con Epicteto quién desarrolló la idea de cómo se producían las pasiones y de cómo se podían dominar. En su obra "Enchiridion" afirma que los hombres se perturban más por la visión u opinión que tienen de los acontecimientos que por estos mismos.

El paso de la perspectiva cognitiva desde la filosofía a la psicología fue incluso anterior a la psicoterapia cognitiva propiamente dicha, Alfred Adler (1928) en su obra "Breves anotaciones sobre razón, inteligencia y debilidad mental", desarrolla un modelo cognitivo de la psicopatología y la psicoterapia. Modelo que es resumido por Dinkmeyer (1989) en los siguientes puntos teóricos:

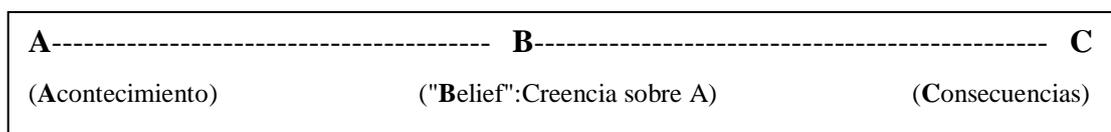
- 1- Toda conducta tiene un propósito.
- 2- La conducta se rige por patrón de organización de la experiencia constituido en la infancia (estilo de vida).
- 3- La conducta es el resultado de nuestras percepciones subjetivas.
- 4- La psicología adleriana es una psicología cognitiva: relevancia de los significados, propósitos, creencias y metas personales.
- 5- La persona es un organismo unificado cuya experiencia y conducta está organizada por metas. Se propone el que toda conducta está interrelacionada entre sí.
- 6- Las metas de la conducta proporcionan su significado.
- 7- La psicopatología supone un modo asocial, inconsciente y egocéntrico de perseguir las metas personales.

En los años sesenta, la teoría de la información, la teoría de la comunicación, la teoría general de sistemas y sobretodo el desarrollo de los ordenadores, desarrolla la psicología como un modelo cognitivo. Bajo las siguientes premisas:

- 1- La conducta humana está mediada por el procesamiento de información del sistema cognitivo humano.
- 2- Se distingue entre procesos (operaciones implicadas en el funcionamiento) y estructuras (características permanentes del sistema).
- 3- Se proponen cuatro categorías generales de procesos cognitivos: atención (selectividad asimilativa de los estímulos), codificación (representación simbólica de la información), almacenamiento (retención de la información y recuperación (utilización de la información almacenada).
- 4- Se destacan tres estructuras cognitivas: Receptor sensorial (recibe la información interna y externa), una memoria a corto plazo (que ofrece una retención a corto plazo de la información seleccionada) y una memoria a largo plazo (que ofrece una retención permanente de la información).

Los principales expositores de la teoría cognitiva en psicología son Albert Ellis (Terapia racional emotiva) y Aaron Beck (terapia Cognitiva). Cuyos principales fundamentos teóricos son presentados a continuación:

Ellis (1958) menciona que las personas son más felices en cuanto se proponen metas y se esfuerzan racionalmente por alcanzarlas. Estas metas son de supervivencia y felicidad, esta última a su vez dividiéndose en meta de afecto, éxito y bienestar. Cuando estas metas son exigentes, absolutistas e irracionales producen sufrimiento.



Propone el modelo A-B-C

Beck (1976) por su parte sugiere que la percepción y la estructura de las experiencias del individuo determinan sus sentimientos y conducta. Este concepto toma el nombre de estructura cognitiva, esquema cognitivo, equivalente a las Creencias según la concepción de Ellis. Se refieren a una organización conceptual abstracta de valores, creencias y metas personales, de las que podemos, o no, ser conscientes.

Ambos autores coinciden fundamentalmente en que pensamiento, afecto y conducta están interrelacionados, afectándose mutuamente y que los principales componentes de la salud y los trastornos psicológicos se encuentran a nivel del pensamiento, a nivel cognitivo

#### *2.4.1.2.- Esquema Cognitivo*

Aaron Beck (1976) menciona a los esquemas cognitivos como construcciones individuales relativamente estables a partir de las experiencias, estas forman supuestos personales que guían las conductas y emociones. Estos esquemas cognitivos se ubican en los circuitos neuronales de la memoria, contruidos de elementos biológicos y experiencias vitales.

Los primeros esquemas cognitivos de una persona son los Esquemas Tempranos Nucleares. Estas van a formar la “base de personalidad”, las experiencias de vida van a ajustarse a estas experiencias tempranas.

Todas las experiencias tanto tempranas como sus diversos refuerzos o falseos constituyen los significados que una persona tiene en relación al mundo y sí mismo.

#### *2.4.1.3.- Autoconcepto*

Rosenberg (1979) define el autoconcepto en sentido amplio, como el cumulo de pensamientos y sentimientos que el sujeto define de sí mismo. Se diferencian dos componentes en el mismo: el cognitivo y el afectivo. La dimensión cognitiva está relacionada a las creencias o pensamientos sobre sí mismo, incluye aspectos tales como imagen corporal, identidad social, valores y las habilidades que el individuo supone que posee. Los aspectos evaluativos-afectivos del autoconcepto se suelen

nombrar también autoestima, están formados por el conjunto de sentimientos que las personas experimentan sobre sí mismo.

Para Carl Rogers (1961), el autoconcepto se refiere a aquellas percepciones de uno mismo basadas tanto en la experiencia individual, como en la introyección de la relación con figuras importantes.

Markus (1977) define al autoconcepto como una estructura cognitiva que se organiza a partir de la experiencias de un individuo con respecto a si mismo.

Mauro Rodríguez (1998) en relación a la elaboración de la escalera de la autoestima define el autoconcepto como una serie de afirmaciones acerca de uno mismo, que se manifiestan en la conducta.

#### *2.4.1.4.- Autoestima*

Rosenberg (1996) establece que la autoestima es una evaluación afectiva, son los sentimientos de carácter positivo o negativo encaminados hacia uno mismo. (Se desarrollara el concepto de manera más amplia en el acápite 2.5.1)

#### *2.4.2.- Variable: Afrontamiento Al Estrés.*

##### *2.4.2.1.- Adaptación Biológica*

Se entiende como adaptación biológica al proceso fisiológico o rasgo morfológico o cambio del comportamiento de un organismo que ha evolucionado durante un período mediante la selección natural de tal manera que incrementa sus expectativas a largo plazo de supervivencia y reproducción.

Hay 3 tipos de adaptación al medio:

- Etológica o de comportamiento: Son aquellas que implican una modificación en el comportamiento de los organismos por diferentes causas como asegurar la reproducción , buscar alimento, defenderse de sus depredadores ,cambiarse periódicamente de un ambiente a otro ,cuando las condiciones ambientales son desfavorables para asegurar su sobre vivencia.

- **Morfológica o estructural:** Son los cambios que presentan los organismos en su estructura externa y que le permiten a un organismo confundirse con el medio ambiente, imitar formas ,colores de animales más peligrosos o contar con estructuras que permiten una mejor adaptación al medio.
- **Fisiológica o funcional:** Son aquellas en las que los organismos alteran la fisiología de sus cuerpos ,órganos o tejidos ,es decir representan un cambio en funcionamiento del organismo para resolver algún problema que se les presenta en el ambiente

#### 2.4.2.2.- Estrés

Hans Selye (1936, p.28.), que definió al estrés como un “patrón inespecífico de activación fisiológica que presenta el organismo ante cualquier demanda del entorno”. Este patrón fue denominado “Síndrome General de Adaptación”, y en él se distinguen tres fases:



GRAFICO 3.

SELYE, 1936.

1. Fase de alarma: el individuo se prepara para hacer algo frente a la amenaza. Se produce una disminución inicial de la resistencia del organismo coincidiendo con el encuentro con el factor amenazante
2. Fase de resistencia: El organismo se esfuerza por contrarrestar la presión, busca adaptarse al estresor.
3. Fase de agotamiento o claudicación: se produce un debilitamiento progresivo de la capacidad de defensa

Lazarus y Launier (1978) consideran al estrés como un proceso psicobiológico normal, cuyos componentes principales son:

1. Una situación inicial (acontecimiento estresante).
2. La interpretación de este acontecimiento como peligroso, perjudicial o amenazante.
3. Una activación del organismo, como respuesta.

Lázarus y Folkman (1986, p.54) consideran que el estrés es “la relación entre el individuo y el entorno, evaluada por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar”.

Fierro (1997) propone conceptualizar el estrés como “la experiencia y la presencia de un desafío situacional a un agente con recursos escasos”

#### *2.4.2.3.- Reacciones Frente Al Estrés*

Según Bermúdez (1996) existen tres tipos de manifestaciones posibles frente al estrés que sobreviene. Estas son:

1. Manifestaciones Fisiológicas: que a su vez se pueden dividir en:
  - a. Manifestaciones a nivel del eje simpático-adrenal (Por ej. Aumento de la presión sanguínea, inhibición de funciones digestivas, erección de pelos, incremento de la sudoración, etc.).
  - b. Manifestaciones a nivel del eje pituitario-adrenal (Por ej. el hipotálamo estimula la secreción de la glándula pituitaria de corticotropina. La secreción de corticoesteroides disminuye la eficacia del sistema inmunológico, etc.).
2. Manifestaciones Conductuales y Motoras (temblores, tics, parálisis, tartamudeo, hiperactividad, desorganización motora general, comportamientos orientados a enfrentar, evitar, o escapar del problema).

3. Manifestaciones Emocionales y Cognitivas (sentimientos de tensión, ansiedad, irritabilidad, miedo, depresión, distorsiones cognitivas, activación de pensamientos o ideas irracionales, de inutilidad, etc.).

Esta evaluación cognitiva es un proceso mental en el que se consideran factores relacionados:

1. Evaluación Primaria: Es un patrón de respuesta inicial en el cual la persona analiza y evalúa la situación con respecto a su bienestar. A partir de esto, considera las siguientes modalidades de valoración:

a. Situación irrelevante (posee escasa o ninguna implicancia para su vida personal. No le da importancia al suceso.)

b. Situación positiva (no se generan reacciones de estrés. El sujeto percibe a la situación como positiva, que favorece la obtención de sus objetivos).

c. Situación estresante (exige la movilización de recursos para hacerle frente, si no quiere perder el equilibrio y su bienestar. No es negativa en sí misma, pero requiere un esfuerzo adaptativo). Dicha situación estresante puede implicar:

- Una amenaza para el sujeto (anticipa el posible daño o peligro antes que pueda ocurrir).
- Una pérdida o daño (consideración del daño a la estima, la salud, la familia, las relaciones sociales, etc. que ya aconteció).
- Un desafío (exige la valoración de que, aunque haya dificultades, también está la posibilidad de obtener una ganancia, de lograr un objetivo, debido a lo cual el sujeto piensa que puede manejar al estresor satisfactoriamente, si moviliza los recursos necesarios).

La clave de la valoración primaria radica en la ponderación que establece el sujeto entre lo que estima que está en juego en la situación y la significación (valor) que concede a lo que puede llegar a lograr o perder en dicha instancia.

2. Evaluación Secundaria: En ella el sujeto evalúa sus recursos y opciones de afrontamiento (coping) frente al estresor. En función de su análisis, es de esperar que una situación valorada primariamente como amenazante, se perciba como más peligrosa si el sujeto cree que no tiene recursos, y menos si el sujeto cree que los tiene. Por lo tanto, la valoración secundaria es la que modula la valoración primaria y es la que busca determinar las acciones a realizar para enfrentar el estresor presente.

La interacción entre las dos evaluaciones cognitivas realizadas determina finalmente el grado de estrés, su intensidad, y la calidad de la respuesta emocional que el sujeto va a ejecutar.

Este modelo Transaccional, o Fenomenológico Cognitivo, es llamado así porque enfatiza que el estrés no está sólo determinado por la naturaleza del estímulo ambiental, ni sólo determinado por las características particulares de la persona que se enfrenta a él, sino por la interacción entre la evaluación que de dicho estímulo hace la persona y las demandas de ese estímulo sobre el individuo.

#### *2.4.2.4.- Estrategias De Afrontamiento Al Estrés*

Frydenberg y Lewis (1997, p.13) definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas”. Se desarrolla más extensamente el concepto de estrategias de afrontamiento al estrés en el acápite 2.5.2

En este punto se denota la relación directa existente entre el concepto de conducta señalado por Agache y el de estrategia de afrontamiento de Frydenberg referirse ambos a la importancia de la reducción de tensión y adaptación.

## 2.5.- Marco Conceptual

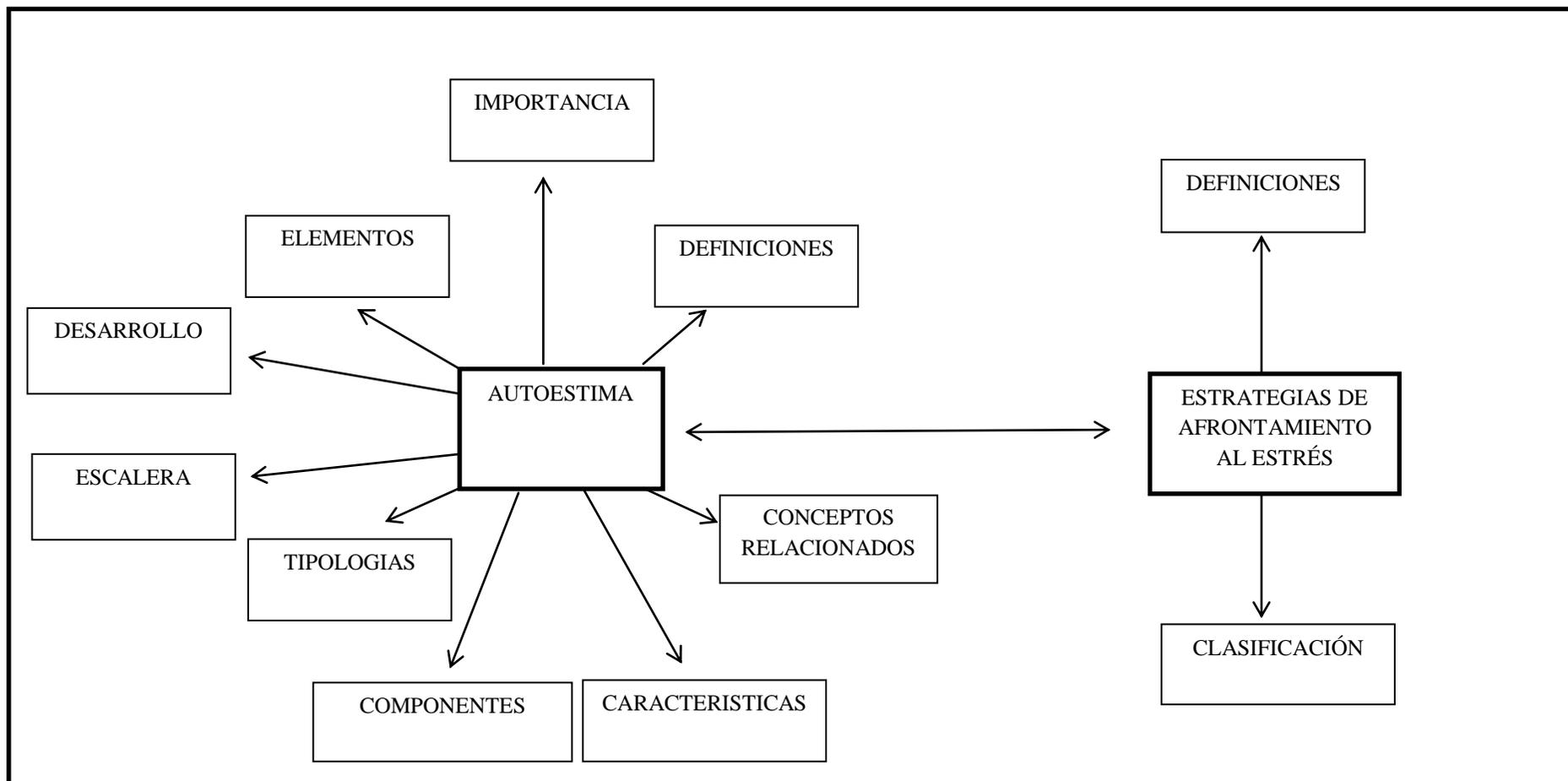


GRAFICO 4.

GALARZA, 2013.

## 2.5.1 Variable: Autoestima

### 2.5.1.1.- Definiciones De Autoestima

Etimológicamente está formado por el prefijo griego autoç (autos = por sí mismo) y la palabra latina estimare (evaluar, valora trazar) autoestima es la manera que nos valoramos a nosotros mismos.

Las primeras aproximaciones al concepto se realizan a inicios de 1900 hasta 1930 Alfred Adler y William James consideran la autoestima como el resultado de las metas propuestas. El proceso de la autoestima se desarrolla en relación con el éxito o fracaso que obtenga en la búsqueda de sus metas.

Abraham Maslow en 1943 desarrollo una teoría de sobre la motivación humana, en la cual desarrolla su pirámide de necesidades humanas, en esta detalla la necesidad de autoestima, divida en dos clases, el aprecio que se tiene uno mismo y aprecio que se recibe de otras personas.

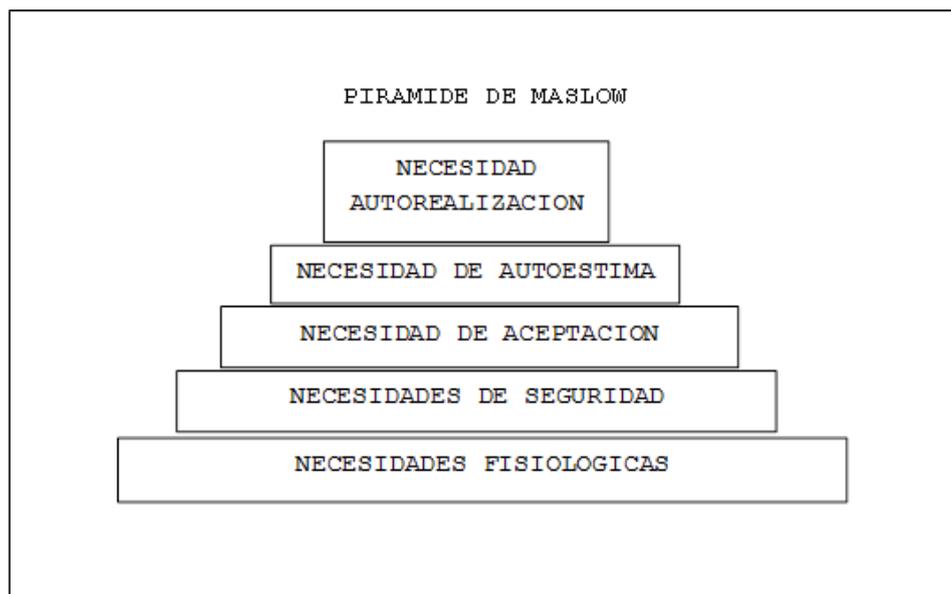


GRAFICO 5.

FUENTE: MASLOW, 1943.

Como podemos observar las primeras aproximaciones a la conceptualización de autoestima refieren está en relación a la consecución de metas de un ser humano.

En el año de 1978 Carl Rogers, señala que esta ha de formarse a partir del sentimiento positivo que una persona obtiene a través de experiencias objetivas, no es algo cristalizado sino que se va conformando a lo largo del tiempo en función de las vivencias que tiene el sujeto y la propia idea de sí mismo que se va forjando. El autor finalmente expuso que la causa de los problemas de muchos individuos es que se consideran seres sin valor e indignos de ser amados. Este axioma conceptualiza la autoestima en la escuela humanista como un derecho de toda persona, “Todo ser humano, sin excepción, por el mero hecho de serlo, es digno del respeto incondicional de los demás y de sí mismo; merece estimarse a sí mismo y que se le estime”.

Hertzog (1980) señala que la autoestima es un conjunto de experiencias que el individuo ha tenido consigo mismo y que lo conducen a un proceso de reflexión y autoevaluación.

Coopersmith en señala:

*“El término autoestima se refiere a las evaluaciones que una persona hace y comúnmente mantiene sobre sí mismo es decir la autoestima global, es una expresión de aprobación o desaprobación que indica la extensión en que la persona cree ser capaz, competente, importante y digno. Y por lo tanto la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo” (1990, p.20).*

Esta definición de Coopersmith concuerda con las de Nathaniel Branden y Alcántara ambos en 1993, el primero refiriéndose a la valoración hacia uno mismo y el segundo caracterizándole como las actitudes o conductas de un sujeto hacia sí mismo.

En 1995 Haeussler y Milicic acercan la definición de autoestima a una respuesta afectiva del sujeto hacia mismo, basada en las evaluaciones del mismo y las experiencias previas.

El mismo año (1995) Chris Mruk elaboró su teoría de la autoestima proponiendo que esta tiene dos dimensiones fundamentales.

**Competencia:** es la capacidad que tiene el sujeto para lograr éxitos en su entorno.

**Merecimiento:** es el sentimiento de ser aceptado por parte de las personas significativas e importantes en el grupo de pertenencia.

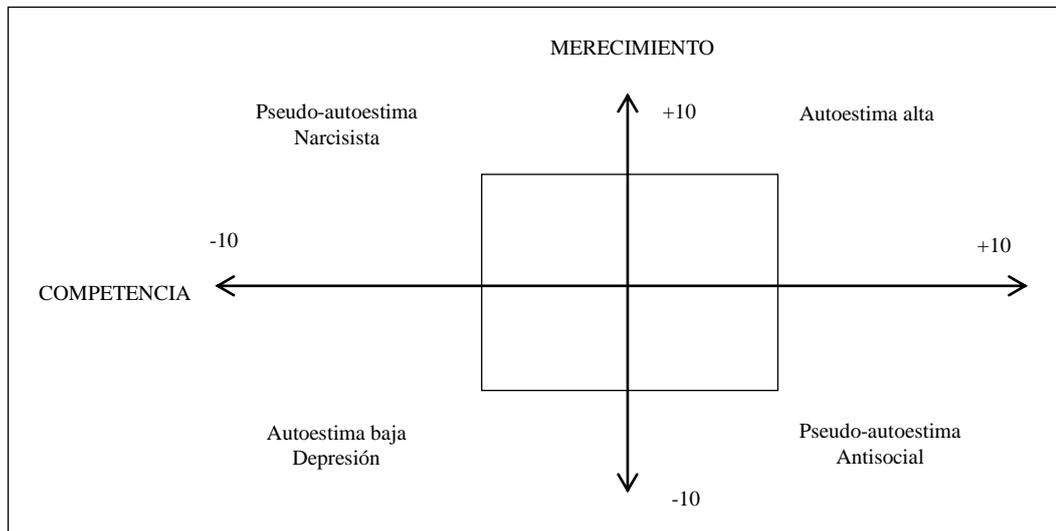


GRAFICO 5.

FUENTE: MRUK, 1995.

Mruk dice, La principal función de la autoestima se relaciona con el modo en que interactúan la competencia y el merecimiento para crear significado en la vida. Es una fuerza pequeña pero permanente que moldea la conducta al mismo tiempo que es moldeada por ella.

Tanto Rosenberg en 1996 como Mckay y Fanning en 1999 y Craighead, Mchale y Pope en el año 2001 mencionan que la autoestima es una apreciación o concepto hacia sí mismo de un sujeto, que se apoya en una base afectiva y cognitiva, puesto que el individuo siente de una forma determinada a partir de lo que piensa sobre sí mismo.

El concepto de autoestima ha evolucionado desde un efecto de la consecución de las metas de los individuos, hacia el resultado de las relaciones con las figuras vinculares y experiencias personales en las primeras etapas de la vida, para finalmente tomar

forma como un constructo de evaluación afectiva que presenta un bagaje conductual apoyado en las cogniciones del sujeto hacia sí mismo.

#### *2.5.1.2.- Importancia De La Autoestima*

- Condiciona el aprendizaje.
- Facilita la superación de las dificultades personales.
- Apoya la creatividad.
- Determina la autonomía personal.
- Posibilita una relación social saludable.
- Es la suma de confianza y el respeto por uno mismo.
- Es sentirse apto, capaz y valioso para resolver los problemas cotidianos.

#### *2.5.1.3.- Elementos De La Autoestima*

Las bases de la autoestima son los elementos fundamentales sobre las cuales surge y se apoya su desarrollo.

Wilber (1995), refiere que la autoestima se fundamenta en tres bases esenciales:

1. Aceptación total, incondicional y permanente: Entenderse como una persona única e irrepetible. Tiene cualidades y defectos
2. Amor: Afecto dirigido hacia los demás.
3. Valoración: Elogiar el esfuerzo.

Walsh y Vaugham (1999), añaden que la autoestima se desarrolla al experimentar cuatro condiciones de manera positiva:

1. Vinculación: resultado de la satisfacción sé que obtiene al establecer vínculos que son importantes y también los demás reconocen como importantes.
2. Singularidad: Conocimiento y respeto que siente por aquellas cualidades o atributos que le hacen único.
3. Poder: Capacidad para modificar las circunstancias de su vida de manera significativa.
4. Modelos o pautas: puntos de referencia que sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos, ideales y modales propios.

#### *2.5.1.4.- Desarrollo De La Autoestima*

Coopersmith (1996), señala el proceso de formación de la autoestima:

A los seis meses el individuo comienza a distinguir su cuerpo como un todo absoluto diferente del ambiente que lo rodea. Este momento se comienza a elaborar el concepto de objeto, iniciando su concepto de sí mismo, concepto base de la autoestima.

Entre los tres y cinco años, el individuo se torna egocéntrico, puesto que piensa que el mundo gira en torno a él y sus necesidades, lo que implica el desarrollo del concepto de posesión, relacionado con la autoestima. Las experiencias provistas por los padres y la forma de ejercer su autoridad, la manera como establecen las relaciones de independencia son esenciales para que el individuo adquiera las habilidades de interrelación.

En la edad de seis años se inician las experiencias escolares y la interacción con otros individuos o grupos de pares, desarrolla la necesidad de compartir para adaptarse al medio ambiente, el cual es de suma importancia para el desarrollo de la apreciación de sí mismo.

A los ocho y nueve años, ya el individuo establece su propio nivel de auto apreciación y lo conserva relativamente estable en el tiempo.

Después de los 11 años se inicia y consolidar las habilidades de socialización, ligadas al desarrollo de la autoestima.

#### *2.5.1.5.- Tipologías De La Autoestima*

a.- En función del ámbito de referencia:

Pope, McHale y Craghead (1988) valoran la autoestima entendiéndola como evaluación global de las distintas autoestimas individuales que serían:

1. Social: percepción de mi relación con los otros
2. Académico: percepción de mis capacidades escolares

3. Familiar: percepción de mi relación familiar
4. Corporal: percepción de mi propio cuerpo

Haeussler P. (1994) Considera que existe dimensiones o área específicas de la autoestima.

1. Física, sentirse atractivo físicamente y saludable.
2. Social: sentirse aceptado o rechazado por los iguales y el sentimiento de pertenencia.
3. Afectiva: se refiere a la auto percepción de características como:
  - Simpático o antipático
  - Estable o inestable
  - Valiente o temeroso
  - Tímido o asertivo
  - Tranquilo o inquieto
  - De buen o de mal carácter
  - Generoso o tacaño
  - Equilibrado o desequilibrado.
4. Académica, capacidad para enfrentar con éxito las situaciones de la vida escolar y rendir bien y ajustarse a las exigencias escolares.
5. Ética, sentirse una persona buena y confiable.

Coopersmith (1996), señala que los individuos presentan diversas formas y niveles perceptivos, así como diferencias en cuanto al patrón de acercamiento y de respuesta a los estímulos ambientales. Por ello, la autoestima presenta áreas dimensionales que caracterizan su amplitud y radio de acción. Entre ellas incluye las siguientes:

1. Personal: la evaluación que el individuo habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su imagen corporal y cualidades personales.
2. Académica: la evaluación que el individuo habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con su desempeño en el ámbito escolar.

3. Familiar: la evaluación que el individuo habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones en los miembros del grupo familiar.
4. Social: la evaluación que el individuo habitualmente mantiene con respecto a sí mismo en relación con sus interacciones sociales.

McKay y Fanning (1999), señalan que en la autoestima existe una valoración global acerca de sí mismo y del comportamiento de su yo.

b.- En función del nivel de estimación

Craighead, McNeal y Pope (2001), tipifican 2 tipos de autoestima, alta y baja.

Coopersmith (1996), afirma que la autoestima puede presentarse en tres niveles: alta, media o baja.

- Nivel de autoestima alta son personas activas, expresivas, con éxitos sociales y académicos, son líderes, no rehúsen al desacuerdo y se interesan por asuntos públicos. También es característico la baja destructividad al inicio de la niñez, confían en sus propias percepciones, se acercan a otras personas con la expectativa de ser bien recibidas, consideran que el trabajo que realizan generalmente es de alta calidad, esperan realizar grandes trabajos en el futuro y son populares entre los individuos de su misma edad.
- Nivel de autoestima medio se caracterizan por presentar similitud con las que presentan alta autoestima, pero la evidencian en menor magnitud, y en otros casos, muestran conductas inadecuadas que reflejan dificultades en el auto concepto. Sus conductas pueden ser positivas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal y pueden depender de la aceptación social.
- Nivel de autoestima bajo son aquellos individuos que muestran desánimo, depresión, aislamiento, se sienten poco atractivos, así como incapaces de expresarse y defenderse pues sienten temor de provocar el enfado de los demás. Estos individuos se consideran débiles, permanecen aislados ante el grupo social, son sensibles a la crítica, se encuentran preocupados por problemas internos, presentan

dificultades para establecer relaciones amistosas, dudan de sus habilidades y consideran que los trabajos e ideas de los demás son mejores que las suyas.

#### 2.5.1.6.- Escalera O Pirámide De Autoestima

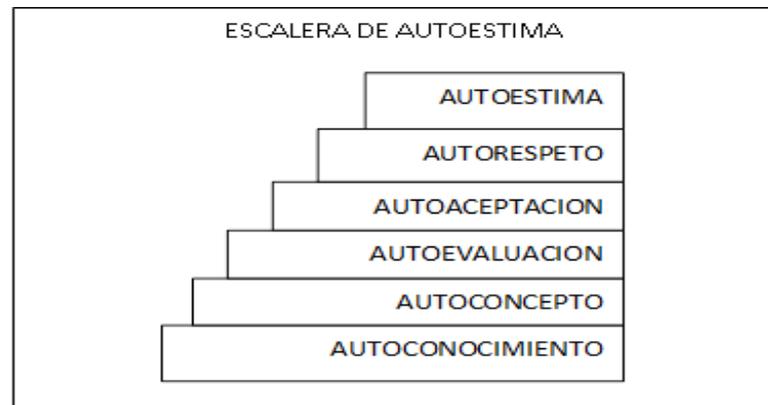


GRAFICO 5.

RODRIGUEZ, 1998.

La escalera de autoestima que plantea el autor Mauro Rodríguez en 1998 está constituida de la siguiente manera:

**Autoconocimiento:** Es estar al tanto los elementos que componen al "yo".

**Autoconcepto:** Es una serie de creencias acerca de uno mismo, que se manifiestan en la conducta.

**Autoevaluación:** Refleja la capacidad interna de evaluar las cosas.

**Autoaceptación:** Es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, como la forma de ser y sentir.

**Autorrespeto:** Es atender y satisfacer las propias necesidades y valores.

**Autoestima:** Es la síntesis de todos los pasos anteriores.

### *2.5.1.7.- Componentes De La Autoestima*

Para Mruk y Alcántara la autoestima tiene tres componentes ellos son:

#### a) COGNITIVO:

Se refiere a la perspectiva que se tiene de uno mismo y de las conductas. Constituye el elemento evaluativo de los aspectos afectivos y conductuales a nivel de racionalización.

#### b) AFECTIVO:

Representa a la evaluación de lo positivo y negativo que posee el sujeto. Evalúa valor como ser humano. Constituya tanto las evaluaciones propias como la introyección afectiva de las evaluaciones de los seres significativos.

#### d) CONDUCTUAL:

Describe la práctica una conducta consecuente y lógica a los elementos anteriores. Siendo el elemento observable que define y representa frente a los demás las autovaloraciones.

### *2.5.1.8.- Elementos Característicos De La Autoestima:*

Coopersmith (1996), afirma que existen diversas características de la autoestima, entre las cuales incluye:

- Relativamente estable en el tiempo. Esta característica incluye que la autoestima es susceptible de variar, pero esta variación no es fácil, dado que la misma es el resultado de la experiencia, por lo cual sólo otras experiencias pueden lograr cambiar la autoestima.
- Individualidad. Es vivenciada de manera única para cada individuo.

Según Calero M (1997):

- La autoestima es aprendida
- La autoestima es generalizada
- La autoestima es estable
- La autoestima es de carácter social
- La autoestima es integrativa
- La autoestima es dinámica
- La autoestima es resultado de experiencias vivenciales

Barroso (2000), afirma que la autoestima incluye unas características esenciales:

- Cultivar la vida interior
- Superarse más allá de las limitaciones
- Valorar al individuo y a los que le rodean
- Poseer sentido del humor
- Estar consciente de sus destrezas y limitaciones
- Poseer conciencia ecológica
- Utilizar su propia información
- Poseer sentido ético
- Establece límites y reglas
- Asumir sus errores
- Manejar efectivamente sus sentimientos.

#### *2.5.1.9.- Otros conceptos importantes en relación a la autoestima:*

##### a) DISTORSIONES COGNITIVAS

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento.

- **Hipergeneralización:** A partir de un hecho aislado se crea una regla universal, general, para cualquier situación y momento.
- **Designación global:** Se utilizan términos peyorativos para describirse a uno mismo, en vez de describir el error concretando el momento temporal en que sucedió.

- Filtrado: Se presta atención selectiva a lo negativo y se desatiende lo positivo.
- Pensamiento polarizado: Pensamiento de todo o nada. Se llevan las cosas a sus extremos.
- Autoacusación: Uno se encuentra culpable de todo.
- Personalización: Suponer que todo tiene que ver con uno y nos compararse negativamente con todos los demás.
- Lectura del pensamiento: Son suposiciones que se fundamentan en cosas no comprobables.
- Falacias de control: Sentir que se tiene una responsabilidad total con todo y con todos, o bien sentir que no tiene control sobre nada, que se es una víctima desamparada.
- Razonamiento creer que este sentimiento refleja la realidad.

#### b) APRECIO POSITIVO INCONDICIONAL

Carl Rogers menciona que una persona sana, se percibe así mismo de manera positiva, y no se basa su valoración en acciones concretas. Para desarrollar esta clase de estima se necesita un ambiente de aprecio positivo incondicional, es decir, en el que las personas se consideren valoradas con independencia de que sus conductas concretas puedan ser aprobadas o no.

En las familias que se forman y desarrollan con una autoestima sana, la forma de funcionamiento de sus miembros tiene características particulares.

- Las reglas están claras aunque se muestran flexibles.
- No se siguen parámetros automáticamente.
- Hay disposición a buscar lo que conviene a las necesidades de todos los integrantes.
- La comunicación es abierta, por lo que está permitido expresar los sentimientos directamente.
- La interacción se basa en el amor, por lo que emociones tienen cabida y son respetadas siempre que se expresen adecuadamente con la intención de encontrar soluciones.

## 2.5.2.- Variable: Afrontamiento Al Estrés

### 2.5.2.1.- Definiciones De Afrontamiento Al Estrés

Lazarus y Folkman (1984, p.141) definen al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”

Frydenberg y Lewis (1997, p.13) definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas”, coincidiendo con Casullo (1998) quien señala que el afrontamiento, a diferencia de las defensas tiene un carácter intencional y deliberado; parte del análisis de la situación y busca hacer frente a las demandas percibidas.

### 2.5.2.2.- Clasificaciones De Estrategias De Afrontamiento

Compas, Mallaren y Fondacaro (1988), que lo divide en:

1. Disfuncional, en este tipo de afrontamiento no hay un adecuado manejo y expresión de sentimientos. Incluye también aquellas situaciones en que la acción es inhibida.
2. Funcional, en este tipo de afrontamiento se generan soluciones alternativas y se realizan acciones concretas para resolver el problema.

Billing y Moos (1986) clasifican al afrontamiento según el tipo de estrategia utilizada, de la siguiente manera:

1. Estrategias activo comportamentales, aluden a los intentos comportamentales para resolver el problema planteado.
2. Estrategias activo cognitivas, hacen referencia a los esfuerzos por manejar la percepción del nivel de estrés producido.

3. Estrategias de evitación, son los intentos por evitar el problema, o reducir la tensión indirectamente a través de comportamientos como comer o fumar más.

Lazarus y Folkman (1984) propusieron ocho estrategias de afrontamiento:

a- Estrategias centradas en el problema,

1. Confrontación: constituyen los esfuerzos de un sujeto para alterar la situación. Indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él. Se da en la fase de afrontamiento.

2. Planificación: apunta a solucionar el problema. Se da durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).

b- Estrategias centradas en la emoción

3. Aceptación de la responsabilidad: indica el reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema. Distanciamiento: Implica los esfuerzos que realiza el joven por apartarse o alejarse del problema, evitando que éste le afecte al sujeto.

4. Autocontrol: Se considera un modo de afrontamiento activo en tanto indica los intentos que el sujeto hace por regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.

5. Reevaluación positiva: supone percibir los posibles aspectos positivos que tiene una situación estresante.

6. Escape o evitación: A nivel conductual, implica estrategias como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, medicarse o dormir demasiado. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irreales improductivos. En general, apunta a desconocer el problema.

c- Estrategias centradas en el problema y la emoción.

7. Búsqueda de apoyo social: Supone los esfuerzos que el joven realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral.

Érica Frydenberg (1997) agrupa en tres estilos básicos de afrontamiento:

a) Dirigido a la resolución de problemas modifican la situación problemática para hacerla menos estresante.

1. Buscar diversiones relajantes (Dr), describe actividades relajantes: oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, etc.
2. Esforzarse y tener éxito (Es), supone compromiso, ambición y dedicación para estar mejor.
3. Distracción física (Fi), elementos que se refieren a hacer deporte, mantenerse en forma, etc.
4. Fijarse en lo positivo (Po), busca el aspecto positivo de la situación y considerarse afortunado.
5. Concentrarse en resolver el problema (Rp), acciones dirigidas a analizar los diferentes puntos de vista de la situación.

b) Afrontamiento en relación con los demás, apuntan a reducir la tensión, la activación fisiológica y a la reacción emocional.

1. Buscar apoyo espiritual (Ae), supone recurrir a la ayuda de un ser superior para solucionar los conflictos. Emplean la oración y la creencia en la ayuda de un líder espiritual.
2. Buscar ayuda profesional (Ap), consiste en buscar la opinión de profesionales, como maestros, terapeutas o a una persona competente.
3. Invertir en amigos íntimos (Ai), se refiere búsqueda de relaciones personales íntimas.
4. Buscar apoyo social (As), consiste en una estrategia de compartir. los problemas con otros y buscar apoyo en su resolución.
5. Buscar pertenencia (Pe), implica preocupación e interés por sus relaciones con los demás y por lo que los otros piensan.
6. Acción social (So), supone dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda a través de grupos.

c) Afrontamiento improductivo, no enfrentan la situación problema, no se esfuerzan en buscar las posibles soluciones a la problemática planteada.

- 1- Autoinculparse (Cu), ciertos sujetos se ven como responsables de los problemas o preocupaciones que tienen.
- 2- Hacerse ilusiones (Hi), estrategia expresada por elementos basados en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva.
- 3- Ignorar el problema (Ip), rechazar conscientemente la existencia del problema.
- 4- Falta de afrontamiento (Na), incapacidad personal para tratar el problema y desarrollo de síntomas psicósomáticos
- 5- Preocuparse (Pr), indica preocupación por el futuro y la felicidad futura.
- 6- Reservarlo para sí (Re), expresa que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas
- 7- Reducción de la Tensión (Rt), utilización de elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y relajar la tensión (Fumar, beber, drogarse).

## **2.6.- Hipótesis**

### *2.6.1.- Hipótesis General*

- Los niveles de autoestima se relacionan con las estrategias de afrontamiento al estrés los estudiantes de bachillerato de las instituciones educativas Fiscales de la Parroquia Celiano Monge

### *2.6.2.- Hipótesis Específicas*

- Existe relación directa entre nivel alto de autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés eficaces o dirigidos al problema.
- Existe relación directa entre nivel de autoestima bajo y estrategias de afrontamiento al estrés ineficaces o improductivas.

## **2.7.- Señalamiento De Variables De La Hipótesis**

Variable Independiente: Niveles de Autoestima

Variable Dependiente: Estrategias de Afrontamiento al Estrés.

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### **3.1.- Enfoque**

El enfoque de investigación Nivel de Autoestima y su relación con Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes de Primer Año de Bachillerato es tanto cualitativo como cuantitativo.

Es cualitativo en cuanto pretende definir los elementos característicos de los individuos miembros de la muestra.

Es cuantitativo pues procura establecer la prevalencia de los niveles de autoestima y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes.

#### **3.2.- Modalidad Básica De Investigación**

##### *3.2.1.- Investigación Documental-Bibliográfica*

La investigación documental es aquella que se realiza a través de la consulta de documentos (libros, vistas, periódicos, memorias, anuarios, registros, códigos, constituciones, etc.). Es fundamental en la construcción del marco teórico. En la presente investigación los recursos bibliográficos corresponde mayormente a textos y tesis en relación a la Autoestima y la terapia cognitivo conductual.

##### *3.2.2.- Investigación De Campo*

La de campo o investigación directa es la que se efectúa en el lugar y tiempo en que ocurren los fenómenos objeto de estudio.

La obtención de información directa de la muestra a través de la aplicación de encuestas, test, cuestionarios, inventarios. Para la presente investigación el estudio de campo se realiza en las instituciones educativas de la parroquia Celiano Monge.

### **3.3.- Nivel O Tipo De Investigación**

#### *3.3.1.- Investigación Relacional.*

Investigación Relacional consiste en llegar a conocer las situaciones y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de los fenómenos. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre Los Niveles de Autoestima y las Estrategias de Afrontamiento al Estrés en los Estudiantes de Bachillerato de Unidades Educativas Fiscales de la Parroquia Celiano Monge, para esto se hace uso de las pruebas estadísticas.

### **3.4.- Población Y Muestra**

#### *3.4.1.- Población*

El universo o población total de la investigación se encuentra constituida por los estudiantes de Bachillerato de las Unidades Educativas Fiscales de la Parroquia Celiano Monge.

Las Unidades Educativas de dicho sector que ofertan bachillerato son: Instituto Tecnológico Superior “Juan Francisco Montalvo”, Instituto Superior Tecnológico “María Natalia Vaca”, Colegio Universitario “Juan Montalvo”, Instituto Tecnológico Agropecuario Luís A. Martínez,

#### *3.4.2.- Tipo De Muestreo*

La Investigación se realizara bajo muestreo estratificado de fijación proporcional, el cual permite distribuir adecuadamente el tamaño de los estratos sin aumentar la muestra total, lo cual nos brinda una muestra estadísticamente significativa a bajo costo

### 3.4.3.- Determinación Del Tamaño De La Muestra

Nivel de confiabilidad: 95%

$$n = \frac{Z^2 PQN}{Z^2 PQ + Ne^2}$$

n= Tamaño de la muestra total.

Z= Nivel de Confiabilidad 95%

Z= 1.96

P= Probabilidad de Ocurrencia 0.5

Q= Probabilidad de no ocurrencia 1 - 0.5 = 0.5

N= Población total 1056

e= error de muestreo 0.05

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(1056)}{(1.96)^2(0.5)(0.5) + (1056)(0.05)^2}$$

n= 282

La muestra que debe ser investigada corresponde a 282 individuos. La misma que se distribuye entre las instituciones de la siguiente forma:

| Institución:              | Población total | % del Universo | Muestra |
|---------------------------|-----------------|----------------|---------|
| I.T.S. "Juan F. Montalvo" | 117             | 11%            | 31      |
| I.T.S. "M. Natalia Vaca"  | 210             | 20%            | 56      |
| C.U. "Juan Montalvo"      | 386             | 37%            | 103     |
| I.T.A. Luís A. Martínez.  | 343             | 32%            | 92      |
| TOTAL                     | 1056            | 100%           | 282     |

TABLA ESTADISTICA 1.

AUTOR: GALARZA, 2013

# MUESTREO ESTRATIFICADO

■ UNIVERSITARIO ■ ITALAM ■ ITSMNV ■ JFM

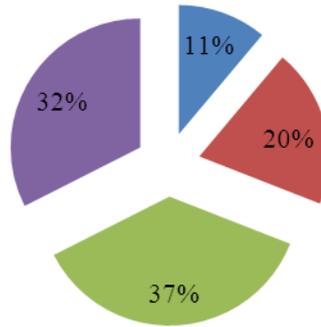


GRAFICO ESTADISTICO 1.

AUTOR: GALARZA, 2013

### 3.5.- Operacionalización De Variables

#### 3.5.1.- Matriz De Operación De Variable Independiente

##### AUTOESTIMA

| CONCEPTUALIZACIÓN   | DIMENSIONES      | INDICADORES  | ÍTEMS BÁSICOS  | INSTRUMENTOS                       |
|---|------------------|--|--|------------------------------------|
| Valoración emocional de uno mismo<br>Se clasifican en: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autoestima alta</li> <li>• Autoestima media</li> <li>• Autoestima baja</li> </ul> | Autoestima alta  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Actúa con seguridad</li> <li>• Tiene capacidad de autocontrol</li> <li>• Es abierto y flexible en relación a los demás.</li> <li>• Es autónomo en sus decisiones.</li> </ul>  | ¿Cuál es el porcentaje de estudiantes con autoestima positiva? | Escala de Autoestima de Rosenberg. |
|   | Autoestima media | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muestran dificultades en el auto concepto.</li> <li>• Sus conductas pueden ser positivas, sin embargo, presentan tendencia a sentirse inseguros en las estimaciones de su valía personal</li> <li>• Pueden depender de la aceptación social.</li> </ul> | ¿Cuál es el porcentaje de estudiantes con autoestima negativa? |                                    |
|   | Autoestima baja  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autocrítica rigorista</li> <li>• Hipersensibilidad a la crítica</li> <li>• Indecisión crónica</li> <li>• Deseo excesivo de complacer</li> <li>• Tendencias defensivas</li> </ul>  | ¿Cuál es el porcentaje de estudiantes con autoestima negativa? |                                    |

TABLA 1.

AUTOR: GALARZA, 2013

3.5.2.- Matriz De Operación De Variable Dependiente

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

| CONCEPTUALIZACIÓN  | DIMENSIONES  | SUBDIMENSIONES   | INDICADORES  | ÍTEMS BÁSICO  | INSTRUMENTOS   |
|--|--|--|--|---|--|
| <p>Los esfuerzos, mediante conducta manifiesta o interna, para hacer frente a las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que exceden los recursos de la persona.</p> <p>Se clasifican en son :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias de afrontamiento centradas en el problema</li> <li>• Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción</li> <li>• Estrategias de afrontamiento ineficaces.</li> </ul> | <p>Estrategias de afrontamiento centradas en el problema</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentrarse en resolver el problema</li> <li>• Esforzarse y tener éxito</li> <li>• Distracción física</li> <li>• Fijarse en lo positivo</li> <li>• Buscar diversiones relajantes</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acciones para analizar la situación.</li> <li>• dedicación para estar mejor</li> <li>• hacer deporte</li> <li>• buscar lo positivo</li> <li>• realizar actividades relajantes</li> </ul>  | <p>¿Cuál es el porcentaje de estudiantes con estrategias de afrontamiento centradas en el problema?</p> | <p>Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)</p> |
|  | <p>Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buscar apoyo espiritual</li> <li>• Buscar ayuda profesional</li> <li>• Invertir en amigos íntimos</li> <li>• Buscar apoyo social</li> <li>• Acción social</li> <li>• Buscar pertenencia</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oración y creer en la ayuda de líder.</li> <li>• buscar opinión profesional</li> <li>• buscar relaciones personales</li> <li>• compartir prob.</li> <li>• ayuda en grupos</li> <li>• interés piensan otros</li> </ul>                       | <p>¿Cuál es el porcentaje de estudiantes con estrategias de afrontamiento centradas en La emoción?</p>  |  |
|  | <p>Estrategias de afrontamiento ineficaces.</p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reducción de la Tensión</li> <li>• Hacerse ilusiones</li> <li>• Ignorar el problema</li> <li>• Falta de afrontamiento</li> <li>• Preocuparse</li> <li>• Reservarlo para sí</li> <li>• Autoinculparse</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• intento de relajar la tensión</li> <li>• anticipo positivo</li> <li>• rechazo problema</li> <li>• síntomas psicossomáticos</li> <li>• pensar en futuro</li> <li>• huir de los demás</li> <li>• responsabilizarse inadecuadamente</li> </ul> | <p>¿Cuál es el porcentaje de estudiantes con estrategias de afrontamiento ineficaces?</p>               |  |

TABLA 2.

AUTOR: GALARZA, 2013

### **3.6.- Recolección De Información**

El proceso de investigación necesario para desarrollar un trabajo adecuado implica tanto un marco bibliográfico de búsqueda, recolección y procesamiento de información que permita interpretar, comprender y explicar con profundidad el problema en estudio, y un proceso en el cual se recolectará información de carácter primario constituida por los datos recolectados directamente a través del contacto directo con el objeto de estudio. Las técnicas de investigación que se utilizarán en el proceso de recolección de la información serán las siguientes.

Técnicas bibliográficas-

- El análisis de documentos (lectura científica)

Técnica de campo-

- Evaluación directa a través de test:
  - Escala de Autoestima de Rosenberg.

Autor: Rosenberg, M.

Tipo de aplicación: Autoadministrada

Descripción:

La escala consta de 10 ítems, 5 enunciadas de forma positiva y 5 de forma negativa encargados de evaluar el autoestima conceptualizada como los sentimientos de valía personal y respeto hacía sí mismo. Los resultados de 40 hasta 30 puntos es autoestima elevada, hasta 26 es autoestima media y menores a 25 son autoestima baja.

- ACS Escalas de Afrontamiento para Adolescentes.

Autor: Erika Frydenberg, Ramón Lewis

Tipo de aplicación: individual, colectivo

Rango de aplicación: Adolescentes de 12 a 18 años

Duración: 10 a 15 minutos cada Forma

Adaptación en Lima (2000) por Beatriz Canessa (U. Lima)

Descripción:

Consta de 18 escalas: Buscar apoyo social, Concentrarse en resolver el problema, Esforzarse y tener éxito, Preocuparse, Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia, Hacerse ilusiones, Estrategias de falta de afrontamiento, Reducción de la tensión, Acción social, Ignorar el problema, Autoinculparse, Reservarlo para sí mismo, Buscar apoyo espiritual, Fijarse en lo positivo, Buscar ayuda profesional, Buscar diversiones relajantes, Distracción física.

### **3.7.- Procesamiento Y Análisis**

Para analizar la información obtenida por medio de los instrumentos de investigación se seguirá el siguiente procedimiento:

- Revisión y codificación de la información
- Clasificación y tabulación de la información
- Análisis de los datos, utilizan gráficos estadísticos.
- Interpretación de los resultados.

Después de haber realizado el análisis de los datos y diseñado los cuadros que resumen los resultados, el siguiente paso es interpretarlos, para ello se sugiere lo siguiente:

- Describir los resultados
- Analizar la hipótesis en relación con los resultados obtenidos para verificarla o rechazarla.
- Estudiar cada uno de los resultados por separado y relacionarlos con el marco teórico
- Elaborar una síntesis de los resultados

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1.- Análisis e Interpretación De La Variable Independiente

Autoestima: Escala de autoestima de Rosenberg

Objetivo de la escala: medir objetivamente los niveles de autoestima.

##### 4.1.1.- Resultados Muestra Total

##### 4.1.1.1.- Resultados Reactivos

1.- SIENTO QUE SOY UNA PERSONA DIGNA DE APRECIO, EN IGUAL MEDIDA QUE LOS DEMÁS

|                | Nº  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 186 | 66%  |
| DE ACUERDO     | 87  | 31%  |
| DESACUERDO     | 7   | 2%   |
| MUY DESACUERDO | 2   | 1%   |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 2. .

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 282 estudiantes encuestados en relación a la pregunta “me siento digno de aprecio en igual medida que los demás”, 186 (66%) están muy de acuerdo, 87 (31%) se encuentran de acuerdo, 7 (2%) están en desacuerdo y 2 (1%) se encuentran muy en desacuerdo.

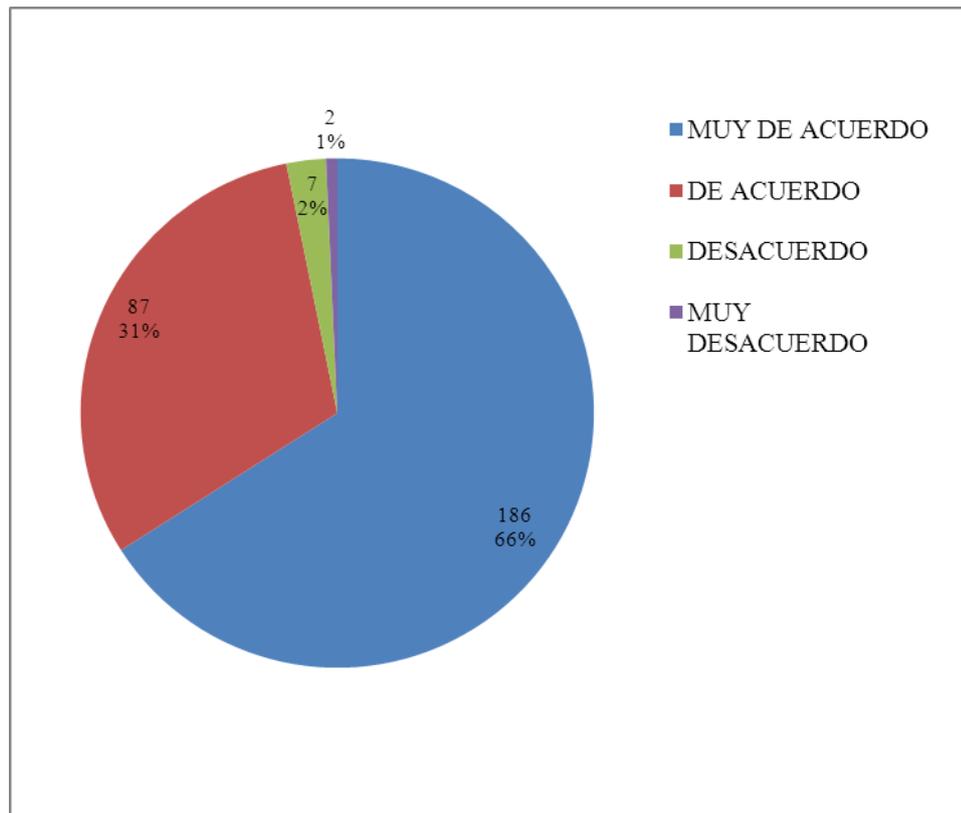


GRÁFICO ESTADÍSTICO 2.  
 AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

### INTERPRETACIÓN

El enunciado referente a sentirse digno de aprecio en igual medida de los demás refiere que gran parte de la población muestra una visión positiva de si mismo, dejando tan solo un 3% para aquellos que no se sienten dignos de aprecio en igual medida que los demás. Esto destaca una marcada tendencia hacia un nivel de autoestima positivo.

## 2.- ESTOY CONVENCIDO DE QUE TENGO CUALIDADES BUENAS.

|                | Nº  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 141 | 50%  |
| DE ACUERDO     | 134 | 48%  |
| DESACUERDO     | 6   | 2%   |
| MUY DESACUERDO | 1   | 0%   |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 3.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra encuestada en relación al enunciado “estoy convencido de que tengo cualidades buenas, 141 (50%) están muy de acuerdo, 134 (48%) se encuentran de acuerdo, 6 (2%) están en desacuerdo y 1 (0%) se encuentra muy en desacuerdo.

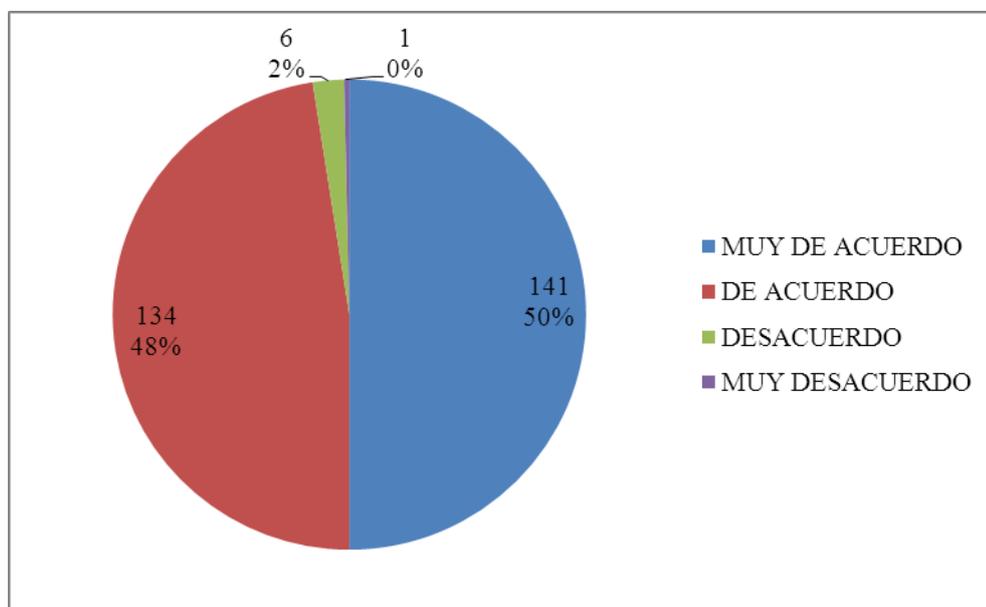


GRÁFICO ESTADÍSTICO 3.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

El percibirse como un ser con cualidades positivas es un elemento fundamental en el desarrollo de una autoestima positiva, el grupo encuestado indica una marcada tendencia a niveles positivos de autoestima.

### 3.- SOY CAPAZ DE HACER LAS COSAS TAN BIEN COMO LA MAYORÍA DE LA GENTE

|                | Nº  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 187 | 66%  |
| DE ACUERDO     | 86  | 31%  |
| DESACUERDO     | 6   | 2%   |
| MUY DESACUERDO | 3   | 1%   |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 4  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 282 encuestados en cuanto a la frase “soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente”, 187 (66%) están muy de acuerdo, 86 (31%) se encuentran de acuerdo, 6 (2%) están en desacuerdo y 3 (1%) se encuentran muy en desacuerdo.

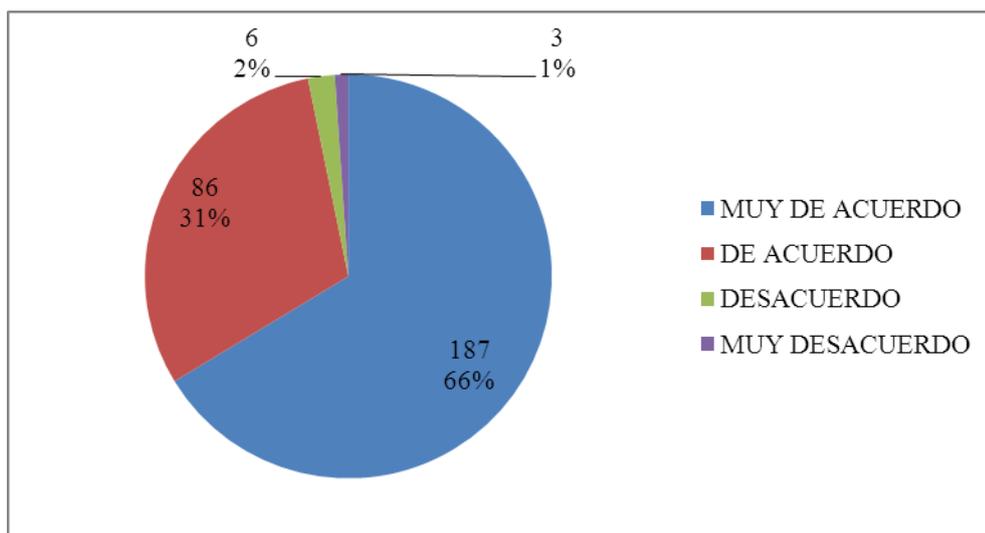


GRÁFICO ESTADÍSTICO 4.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### INTERPRETACIÓN

La formación de una autoestima positiva tiene relación con el sentirse capaz y eficaz al hacer las cosas, respecto a su autoeficacia el 97% de la población se percibe como capaz, lo que indica una marcada tendencia a los niveles de autoestima positiva.

#### 4.- TENGO UNA ACTITUD POSITIVA HACIA MI MISMO

|                | Nº  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 152 | 54%  |
| DE ACUERDO     | 119 | 42%  |
| DESACUERDO     | 6   | 2%   |
| MUY DESACUERDO | 5   | 2%   |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 5.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Los estudiantes encuestados con respecto a la enunciación “tengo una actitud positiva hacia mi mismo” muestran que 152 (54%) están muy de acuerdo, 119 (42%) se encuentran de acuerdo, 6 (2%) están en desacuerdo y 5 (2%) se encuentran muy en desacuerdo.

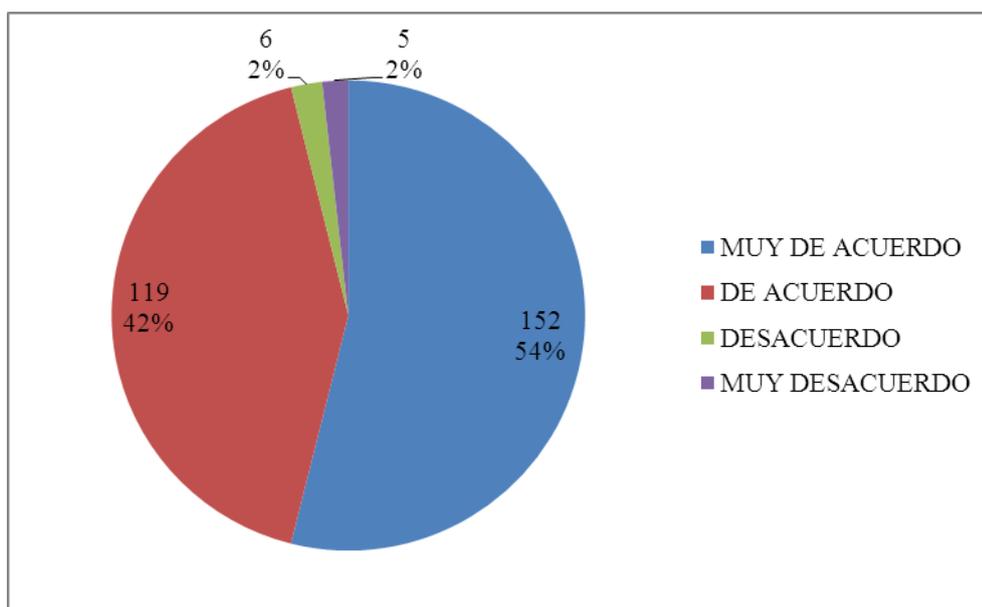


GRÁFICO ESTADÍSTICO 5.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

#### INTERPRETACIÓN

En cuanto al poseer una actitud positiva hacia si mismo el 96% dice poseerla, mostrando así una marcada tendencia positiva.

## 5.- ESTOY SATISFECHO EN MI MISMO

|                | Nº  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 149 | 53%  |
| DE ACUERDO     | 112 | 40%  |
| DESACUERDO     | 15  | 5%   |
| MUY DESACUERDO | 6   | 2%   |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 6.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

La muestra de encuestados en relación a la expresión “estoy satisfecho en mi mismo”, 149 (53%) están muy de acuerdo, 112 (40%) se encuentran de acuerdo, 15 (5%) están en desacuerdo y 6(2%) se encuentra muy en desacuerdo.

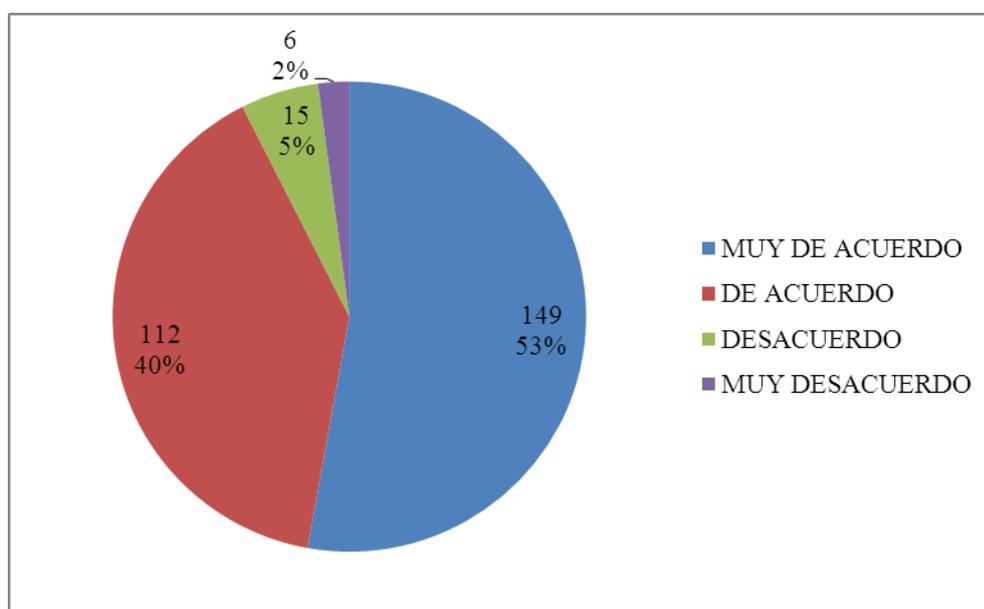


GRÁFICO ESTADÍSTICO 6.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

El enunciado relacionado con satisfacción personal refleja un elevado porcentaje de la población (93%) se sienten satisfechos consigo mismos.

## 6.- SIENTO QUE NO TENGO MUCHO DE QUE ESTAR ORGULLOSO

|                | Nº  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 36  | 13%  |
| DE ACUERDO     | 100 | 35%  |
| DESACUERDO     | 92  | 33%  |
| MUY DESACUERDO | 54  | 19%  |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 7.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 282 encuestados con respecto a la expresión “siento que no tengo mucho de que estar orgulloso”, 36 (13%) están muy de acuerdo, 100 (35%) se encuentran de acuerdo, 92 (33%) están en desacuerdo y 54 (19%) se encuentran muy en desacuerdo.

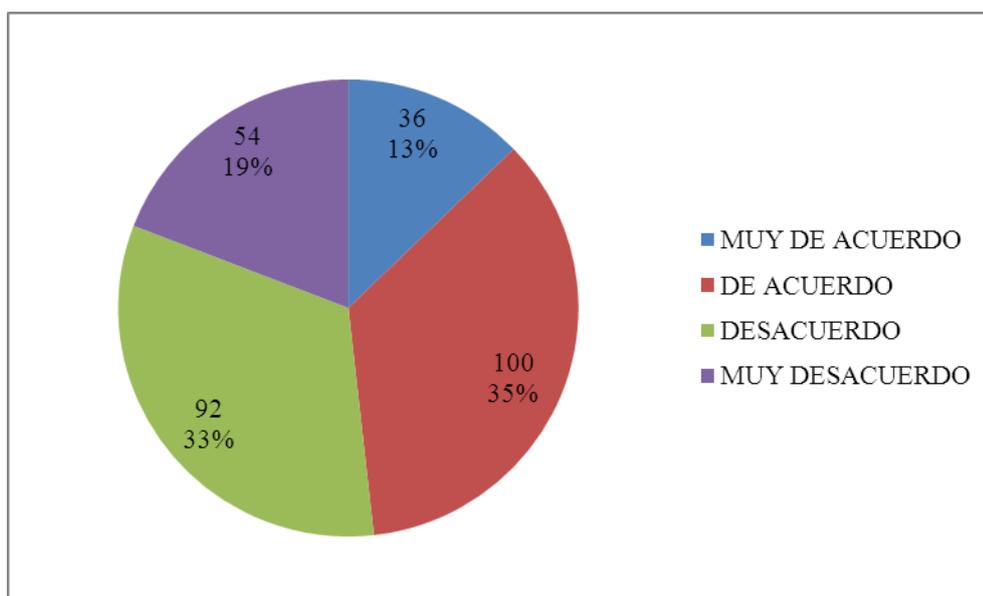


GRÁFICO ESTADÍSTICO 7.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La población encuestada refleja una menor diferencia de resultados con respecto a este enunciado, sin embargo aún muestra una ligera tendencia (52%) hacia niveles de autoestima positiva.

## 7.- PIENSO QUE SOY UN FRACASADO

|                | N°  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 4   | 1%   |
| DE ACUERDO     | 25  | 9%   |
| DESACUERDO     | 67  | 24%  |
| MUY DESACUERDO | 186 | 66%  |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 8.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 282 estudiantes encuestados en relación a la pregunta "pienso que soy un fracasado", 4 (1%) están muy de acuerdo, 25 (9%) se encuentran de acuerdo, 67 (24%) están en desacuerdo y 186 (66%) se encuentran muy en desacuerdo.

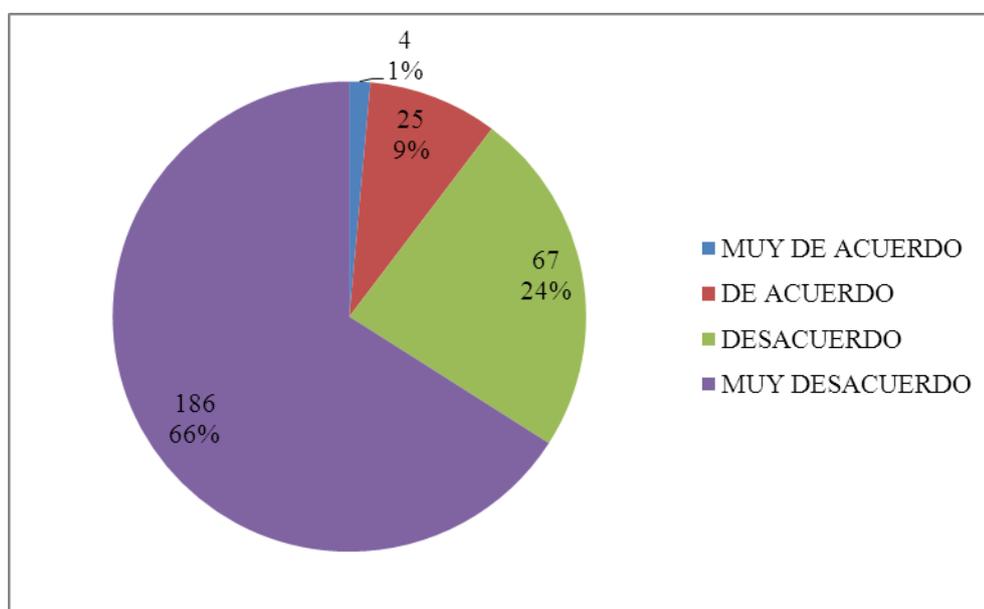


GRÁFICO ESTADÍSTICO 8.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

El percibirse a uno mismo negativamente (como un fracasado) afecta el desarrollo de una autoestima positiva, el 90% está en desacuerdo con el enunciado lo que indica un patrón hacia una actitud positiva hacia sí mismo.

## 8.- ME GUSTARÍA SENTIR MAS RESPETO POR MI MISMO

|                | Nº  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 104 | 37%  |
| DE ACUERDO     | 122 | 43%  |
| DESACUERDO     | 27  | 10%  |
| MUY DESACUERDO | 29  | 10%  |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 9.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Los encuestados en cuanto a la enunciación “me gustaría sentir mas respeto por mi mismo” respondieron 104 (37%) están muy de acuerdo, 122 (43%) se encuentran de acuerdo, 27 (10%) están en desacuerdo y 29 (10%) se encuentran muy en desacuerdo.

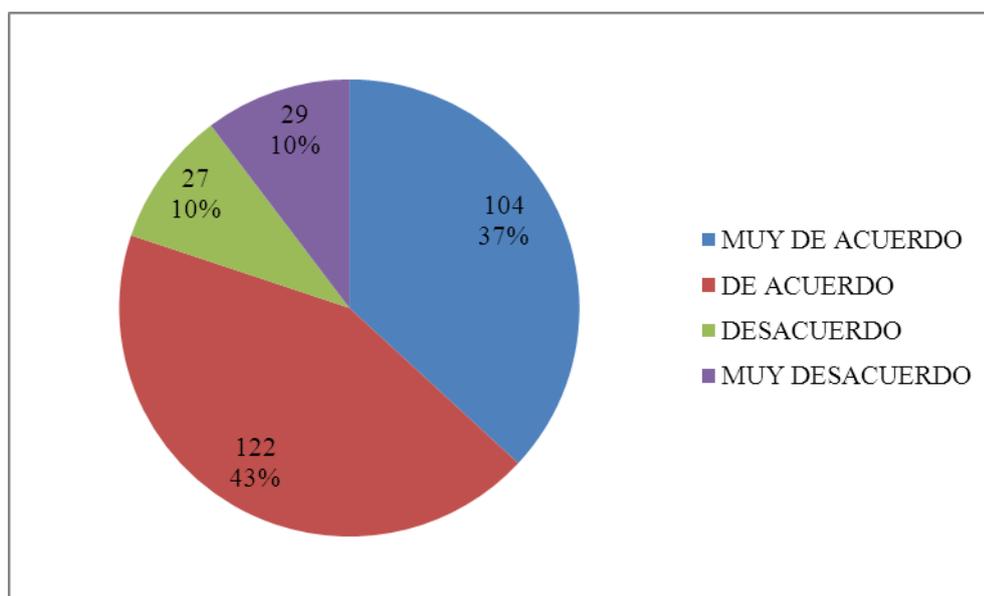


GRÁFICO ESTADÍSTICO 9.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

Los individuos con una autoestima positiva sienten respeto por si mismos.un alto porcentaje de la poblacion (80%) no siente el suficiente respeto por si mismo. Este es un resultado con mayor tendencia a la autoestima negativa.

## 9.- A VECES PIENSO QUE SOY UN INÚTIL

|                | Nº  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 12  | 4%   |
| DE ACUERDO     | 45  | 16%  |
| DESACUERDO     | 88  | 31%  |
| MUY DESACUERDO | 137 | 49%  |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 10.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 282 respuestas al enunciado “a veces pienso que soy un inútil”, 12 (4%) están muy de acuerdo, 45 (16%) se encuentran de acuerdo, 88 (31%) están en desacuerdo y 137 (49%) se encuentran muy en desacuerdo.

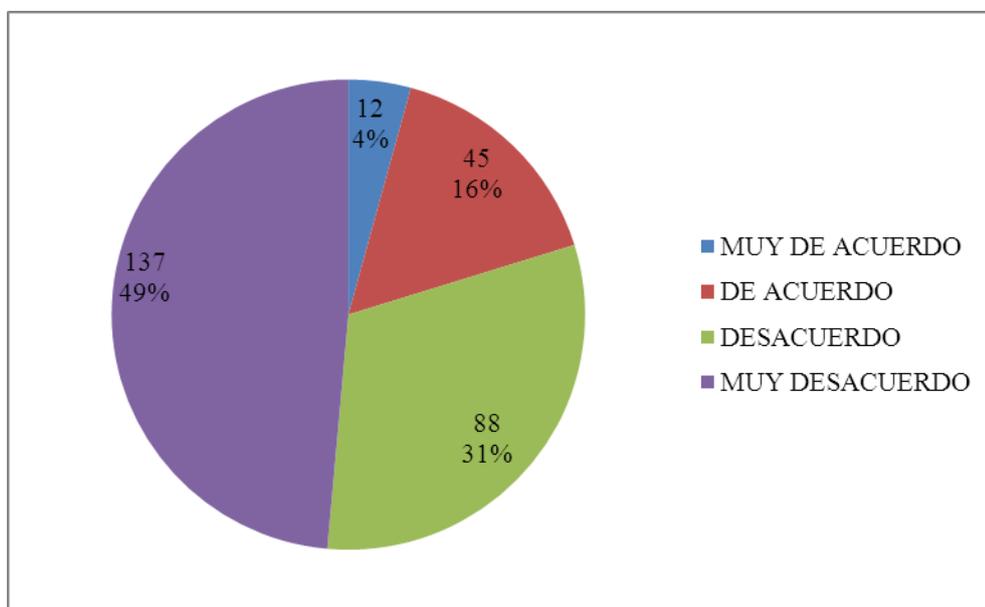


GRÁFICO ESTADÍSTICO 10.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

Con respecto al enunciado “a veces pienso que soy un inútil” el cual refleja una pobre autoimagen, el 20% de la población refiere estar de acuerdo, mientras el 70% se encuentra en desacuerdo mostrando tendencia a una autoestima alta.

## 10.- A VECES CREO QUE NO SOY UNA BUENA PERSONA

|                | Nº  | %    |
|----------------|-----|------|
| MUY DE ACUERDO | 36  | 13%  |
| DE ACUERDO     | 86  | 30%  |
| DESACUERDO     | 76  | 27%  |
| MUY DESACUERDO | 84  | 30%  |
|                | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 11.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

Los estudiantes encuestados en cuanto a la frase “ a veces creo que no soy una buena persona” 36 (13%) están muy de acuerdo, 86 (30%) se encuentran de acuerdo, 76 (27%) están en desacuerdo y 84 (30%) se encuentran muy en desacuerdo.

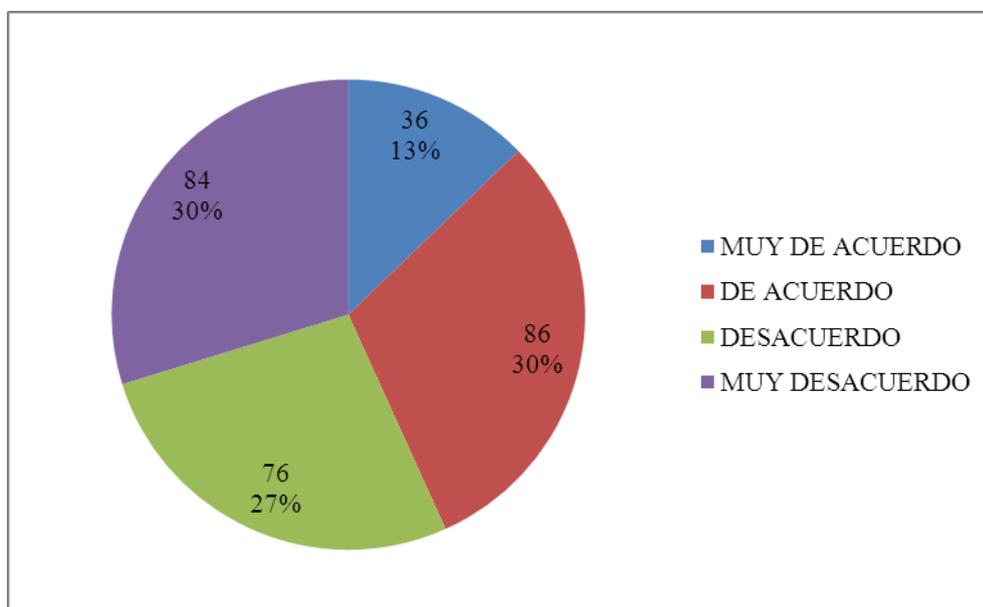


GRÁFICO ESTADÍSTICO 11.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

De la población encuestada el 43% responden estar de acuerdo en que a veces consideran que no son buenas personas siendo esta una población significativa. Pese a la reducida diferencia se nota una tendencia a la autoestima positiva.

#### 4.1.1.2.- Resumen de Resultados Muestra Total

| AUTOESTIMA | Nº  | %    |
|------------|-----|------|
| ALTA       | 204 | 72%  |
| MEDIA      | 65  | 23%  |
| BAJA       | 13  | 5%   |
|            | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 12.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 282 estudiantes encuestados los resultados correspondientes a los niveles de autoestima expresan que 204 (72%) presentan autoestima alta, 65 (23%) muestran nivel de autoestima media y los 13 (5%) restantes presentan autoestima baja.

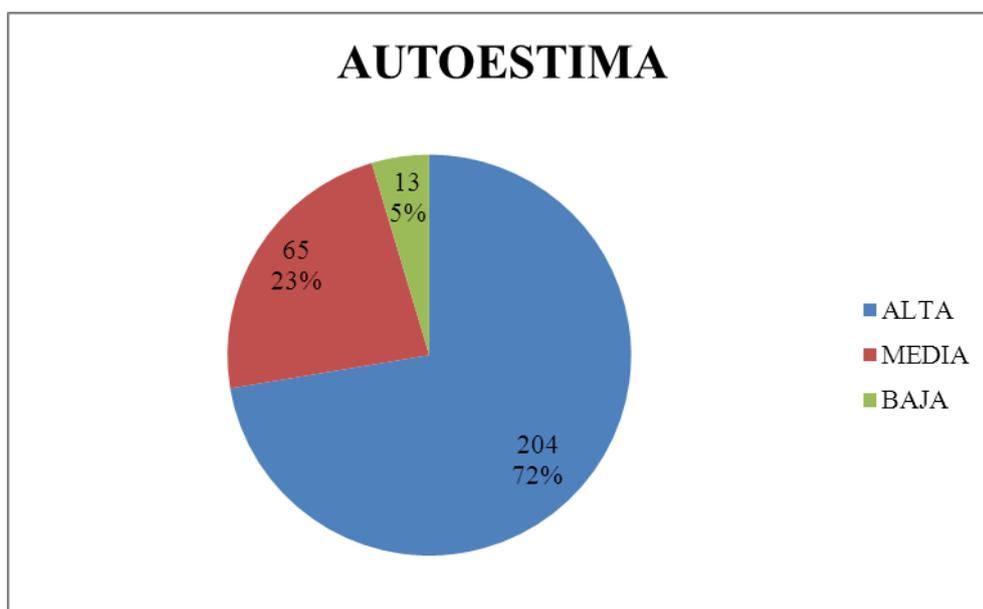


GRÁFICO ESTADÍSTICO 12.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### INTERPRETACIÓN

La población encuestada muestra una marcada tendencia a niveles de autoestima alta, siendo estos resultados una muestra positiva y alentadora de salud mental en la población, al ser la autoestima un importante elemento salugénico.

#### 4.1.2.- Resultados por Institución

##### 4.1.2.1.- Colegio Universitario “Juan Montalvo”

#### RESUMEN DE RESULTADOS E INTERPRETACIÓN

| AUTOESTIMA | Nº | %    |
|------------|----|------|
| ALTA       | 19 | 61%  |
| MEDIA      | 12 | 39%  |
| BAJA       | 0  | 0%   |
|            | 31 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 13.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 31 estudiantes encuestados los resultados correspondientes a los niveles de autoestima expresan que 19 (61%) presentan autoestima alta, 12 (39%) muestran nivel de autoestima media y ninguno presenta autoestima baja.

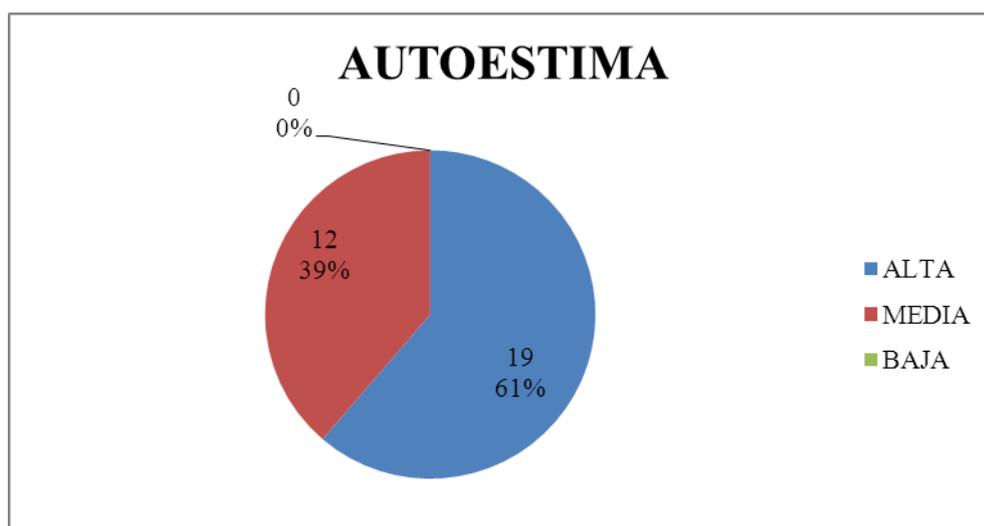


GRÁFICO ESTADÍSTICO 13.

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

AUTOR: GALARZA,2013

#### INTERPRETACIÓN

Los encuestados muestran tendencia a autoestima alta y. El hecho de que no se evidencien casos de autoestima baja si bien alentador podrían deberse al tamaño de la muestra, factores demográficos u otros sin identificarse.

#### 4.1.2.2.- ITALAM

| AUTOESTIMA | Nº | %    |
|------------|----|------|
| ALTA       | 34 | 61%  |
| MEDIA      | 17 | 30%  |
| BAJA       | 5  | 9%   |
|            | 56 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 14.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 56 estudiantes encuestados los resultados correspondientes a los niveles de autoestima expresan que 34 (61%) presentan autoestima alta, 17 (30%) muestran nivel de autoestima media y los 5 (9%) restantes presentan autoestima baja.

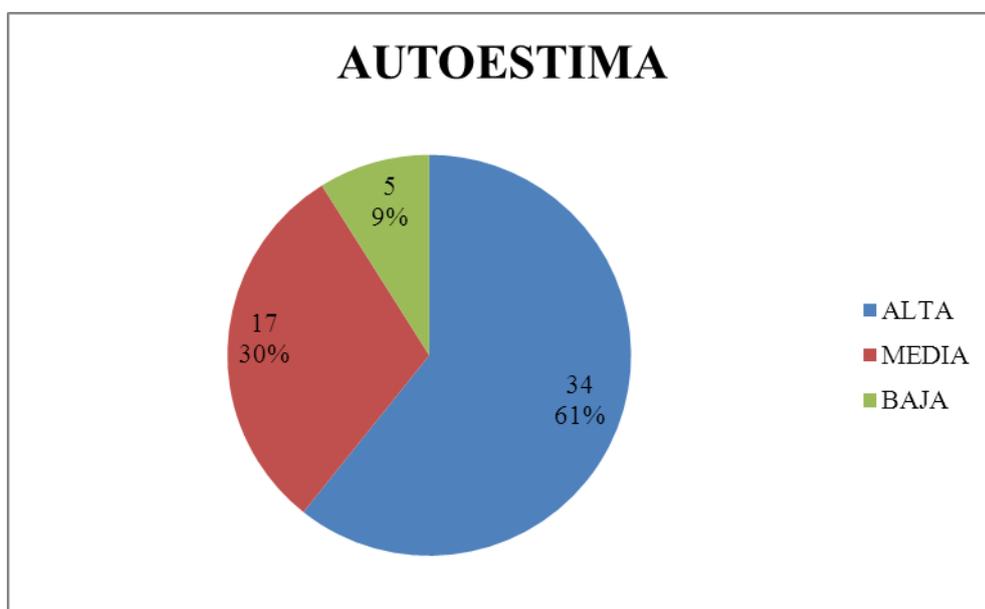


GRÁFICO ESTADÍSTICO 14.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### INTERPRETACIÓN

Esta es la población que presenta un mayor porcentaje con respecto a niveles de autoestima baja siendo un 9% de la muestra, sin embargo aún presenta una marcada tendencia a la autoestima positiva.

#### 4.1.2.3.-ITS Juan Francisco Montalvo

| AUTOESTIMA | Nº | %    |
|------------|----|------|
| ALTA       | 71 | 77%  |
| MEDIA      | 17 | 19%  |
| BAJA       | 4  | 4%   |
|            | 92 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 15.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 92 estudiantes encuestados los resultados correspondientes a los niveles de autoestima expresan que 71 (77%) presentan autoestima alta, 17 (19%) muestran nivel de autoestima media y los 4 (4%) restantes presentan autoestima baja.

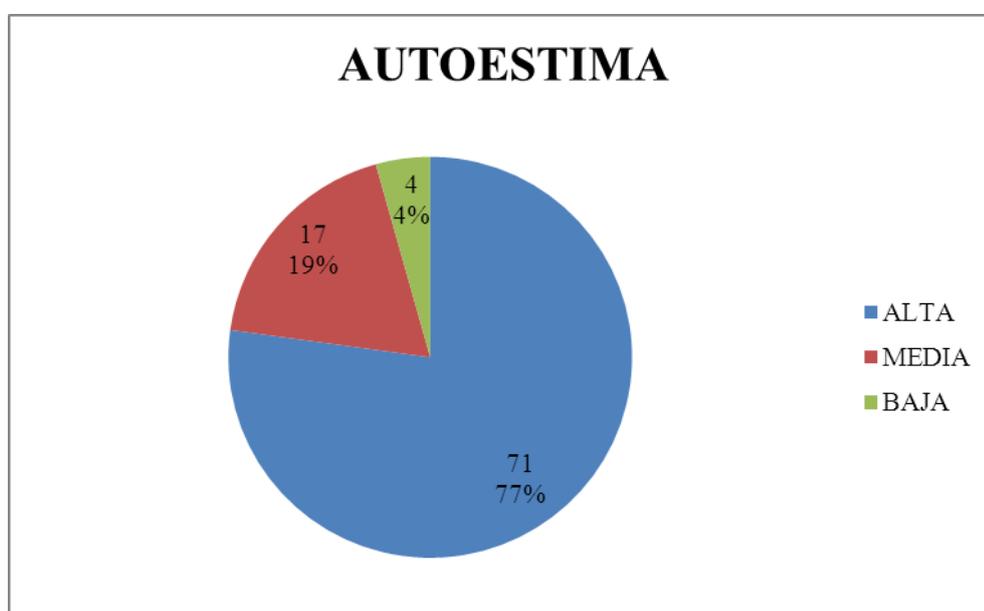


GRÁFICO ESTADÍSTICO 15.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### INTERPRETACIÓN

Los niveles de autoestima de los estudiantes de primer año de bachillerato del ITS "Juan F. Montalvo" muestran una marcada tendencia hacia niveles de autoestima positivos, siendo tan solo un 4% quienes presentan baja autoestima.

#### 4.1.2.4.- ITS “María Natalia Vaca”

| AUTOESTIMA | N°  | %    |
|------------|-----|------|
| ALTA       | 80  | 78%  |
| MEDIA      | 19  | 18%  |
| BAJA       | 4   | 4%   |
|            | 103 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 16.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De los 103 estudiantes encuestados los resultados correspondientes a los niveles de autoestima expresan que 80 (78%) presentan autoestima alta, 19 (18%) muestran nivel de autoestima media y los 4 (4%) restantes presentan autoestima baja.

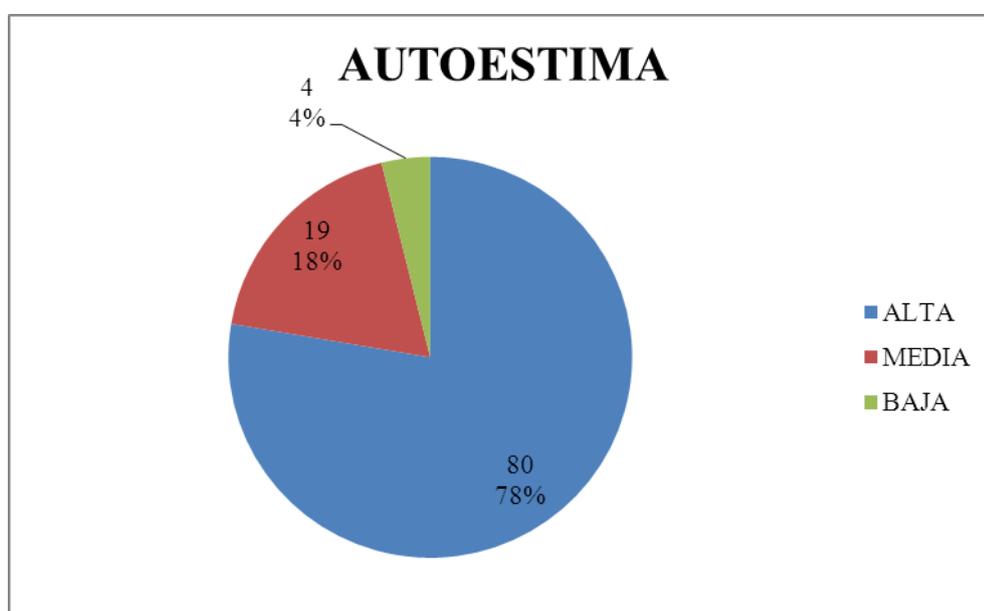


GRÁFICO ESTADÍSTICO 16.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA DE ROSEMBERG

#### INTERPRETACIÓN

El ITS “María N. Vaca” es la población institucional que además de ser la más numerosa también muestra una mayor cantidad de encuestados con autoestima alta con un 78% quienes presentan resultados positivos.

## 4.2.- Análisis e Interpretación De La Variable Dependiente

Estrategia de afrontamiento al estrés: ACS Escalas de Afrontamiento para Adolescentes.

Objetivo de la escala: valorar objetivamente el nivel de uso de las diversas estrategias de afrontamiento.

### 4.2.1.- Resultados Muestra Total

#### 4.2.1.1.- Resultados Reactivos

##### 1.- BUSCAR APOYO SOCIAL(As)

|              | Nº  | %   |
|--------------|-----|-----|
| NO UTILIZADA | 11  | 4%  |
| RARO         | 56  | 20% |
| ALGUNA VEZ   | 126 | 44% |
| A MENUDO     | 70  | 25% |
| FRECUENTE    | 19  | 7%  |
|              | 282 | 100 |

TABLA ESTADÍSTICA 17.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA ACS

FUENTE: GALARZA, 2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “buscar apoyo social” respondieron: 11 (4%) no utilizada, 56 (20%) raro, 126 (44%) alguna vez, 70 (25%) a menudo y 19 (7%) frecuente.

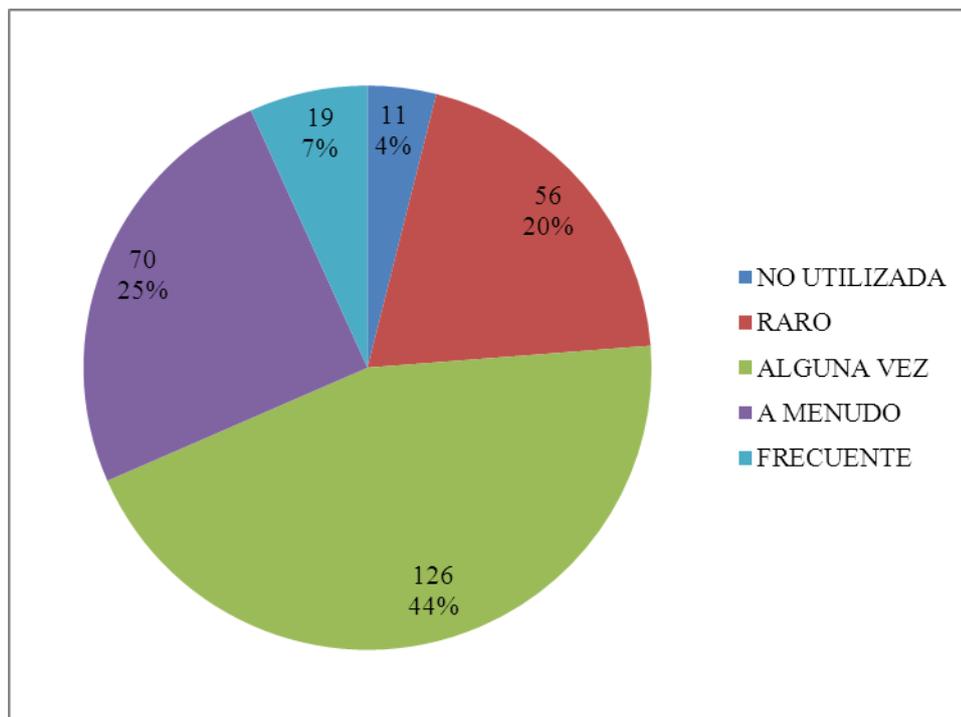


GRÁFICO ESTADÍSTICO 17.  
 AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA ACS

### INTERPRETACIÓN

La grafica representa la frecuencia de uso que la población hace de la estrategia que consiste en compartir los problemas con otros y buscar apoyo en su resolución, existe una marcada tendencia a un uso medio o en términos de frecuencia “Alguna vez”.

## 2.- CONCENTRARSE EN RESOLVER EL PROBLEMA (Rp)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 3   | 1%   |
| RARO         | 40  | 14%  |
| ALGUNA VEZ   | 114 | 41%  |
| A MENUDO     | 111 | 39%  |
| FRECUENTE    | 14  | 5%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 18.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “concentrarse en resolver el problema” respondieron, 3 (1%) no utilizada, 40 (14%) raro, 114 (41%) alguna vez, 111 (39%) a menudo y 14 (5%) frecuente.

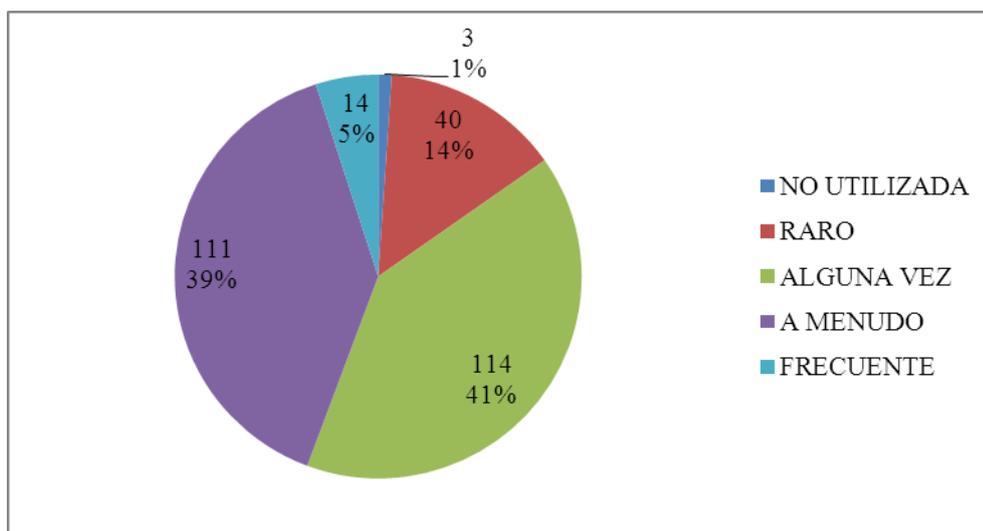


GRÁFICO ESTADÍSTICO 18.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La representación gráfica representa la frecuencia de uso de la estrategia “concentrarse en resolver el problema” que consiste en acciones dirigidas a analizar los diferentes puntos de vista de la situación. Indica frecuencia de uso medio o ligeramente alto.

### 3.- ESFORZARSE Y TENER EXITO(ES)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 5   | 1%   |
| RARO         | 39  | 14%  |
| ALGUNA VEZ   | 132 | 47%  |
| A MENUDO     | 101 | 36%  |
| FRECUENTE    | 5   | 2%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 19.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “esforzarse y tener éxito” respondieron, 5 (1%) no utilizada, 39 (14%) raro, 132 (47%) alguna vez, 101 (36%) a menudo y 5 (2%) frecuente.

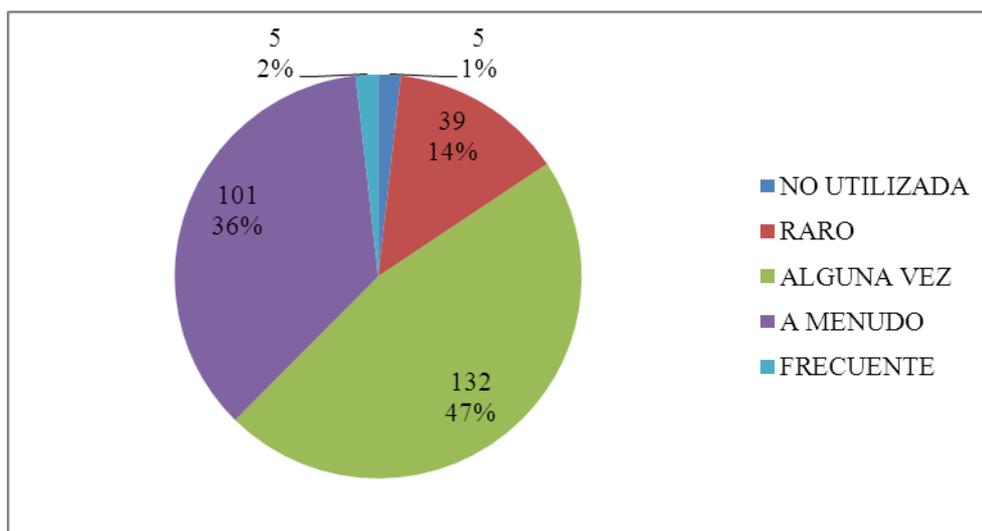


GRÁFICO ESTADÍSTICO 19

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### INTERPRETACIÓN

La estrategia de afrontamiento al estrés denominada “esforzarse y tener éxito” la cual consiste en suponer compromiso, ambición y dedicación para estar mejor. Muestra una tendencia a frecuencia de uso media o incluso ligeramente alta.

#### 4.- PREOCUPARSE (Pr)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 3   | 1%   |
| RARO         | 18  | 6%   |
| ALGUNA VEZ   | 117 | 42%  |
| A MENUDO     | 122 | 43%  |
| FRECUENTE    | 22  | 8%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 20.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “preocuparse” respondieron, 3 (1%) no utilizada, 18 (6%) raro, 117 (42%) alguna vez, 122 (43%) a menudo y 22 (8%) frecuente.

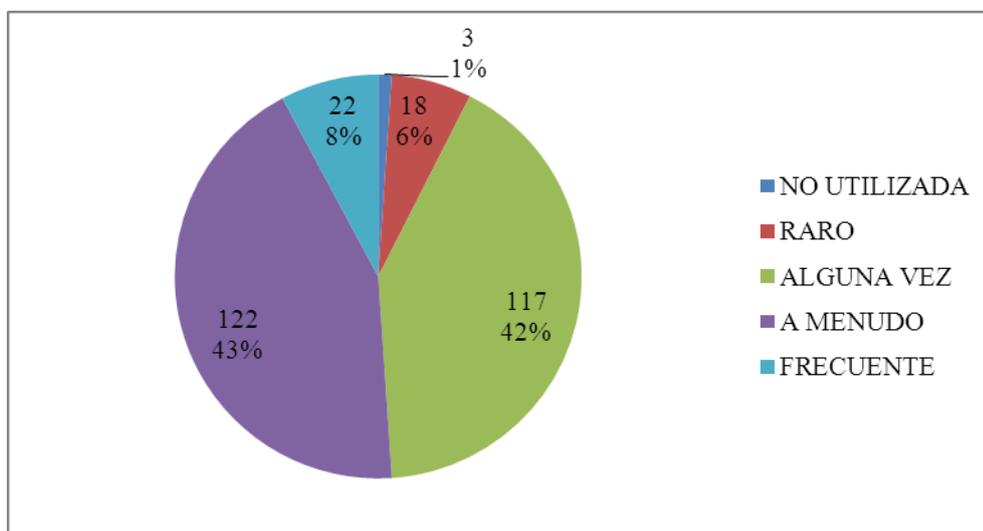


GRÁFICO ESTADÍSTICO 20.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### INTERPRETACIÓN

El Gráfico Estadístico 20 muestra la frecuencia en que se presenta la estrategia denominada “preocuparse” que consiste en indicar preocupación por el futuro y la felicidad futura, la cual corresponde mayormente a uso medio o ligeramente alto.

## 5.- INVERTIR EN AMIGOS INTIMOS (Ai)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 30  | 11%  |
| RARO         | 111 | 39%  |
| ALGUNA VEZ   | 91  | 32%  |
| A MENUDO     | 47  | 17%  |
| FRECUENTE    | 3   | 1%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 21.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “invertir en amigos íntimos” respondieron, 30 (11%) no utilizada, 111 (39%) raro, 91 (32%) alguna vez, 47 (17%) a menudo y 3 (1%) frecuente.

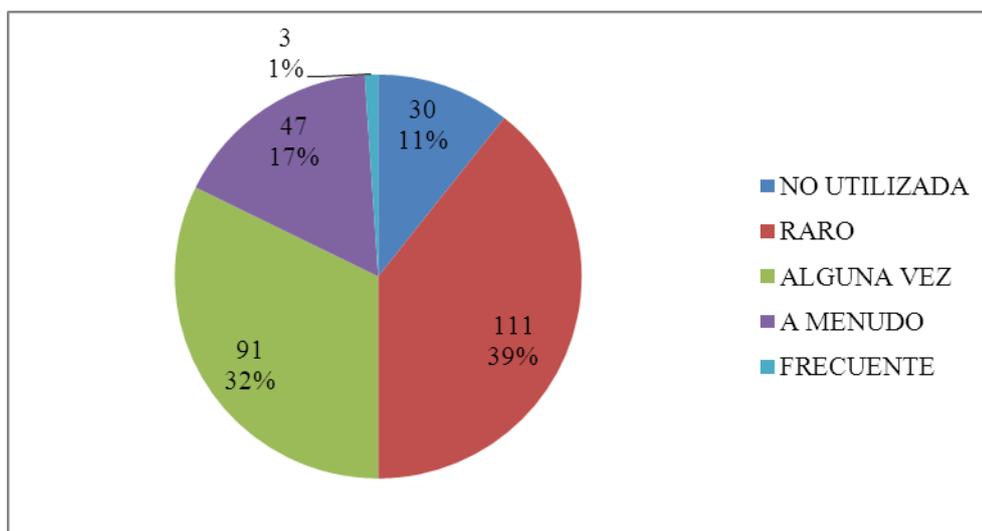


GRÁFICO ESTADÍSTICO 21.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

El “invertir en amigos íntimos” es una estrategia en la cual el individuo vuelca sus energías y esfuerzos a la búsqueda de relaciones personales íntimas. Se muestra tendencia al uso ligeramente bajo y medio.

## 6.- BUSCAR PERTENENCIA (Pe)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 7   | 2%   |
| RARO         | 75  | 27%  |
| ALGUNA VEZ   | 141 | 50%  |
| A MENUDO     | 58  | 21%  |
| FRECUENTE    | 1   | 0%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 22.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “buscar pertenencia” respondieron, 7 (2%) no utilizada, 75 (27%) raro, 141 (50%) alguna vez, 58 (21%) a menudo y 1 (0%) frecuente.

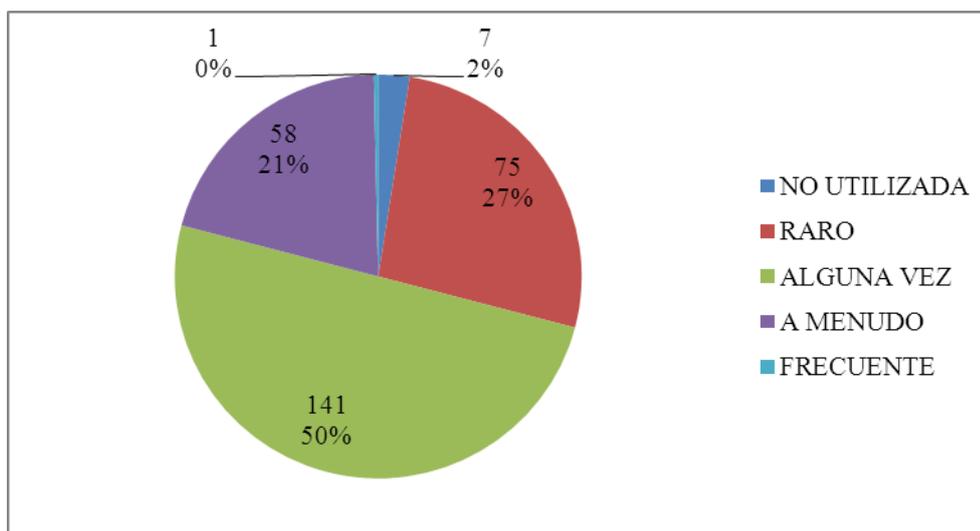


GRÁFICO ESTADÍSTICO 22.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia de afrontamiento al estrés denominada “buscar pertenencia” implica la preocupación e interés por las relaciones con los demás y por lo que piensan. En esta se denota una marcada tendencia hacia frecuencia de uso medio.

## 7.- HACERSE ILUSIONES (Hi)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 2   | 1%   |
| RARO         | 31  | 11%  |
| ALGUNA VEZ   | 148 | 53%  |
| A MENUDO     | 97  | 34%  |
| FRECUENTE    | 4   | 1%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 23.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “hacerse ilusiones” respondieron, 2 (1%) no utilizada, 31 (11%) raro, 148 (53%) alguna vez, 97 (34%) a menudo y 4 (1%) frecuente.

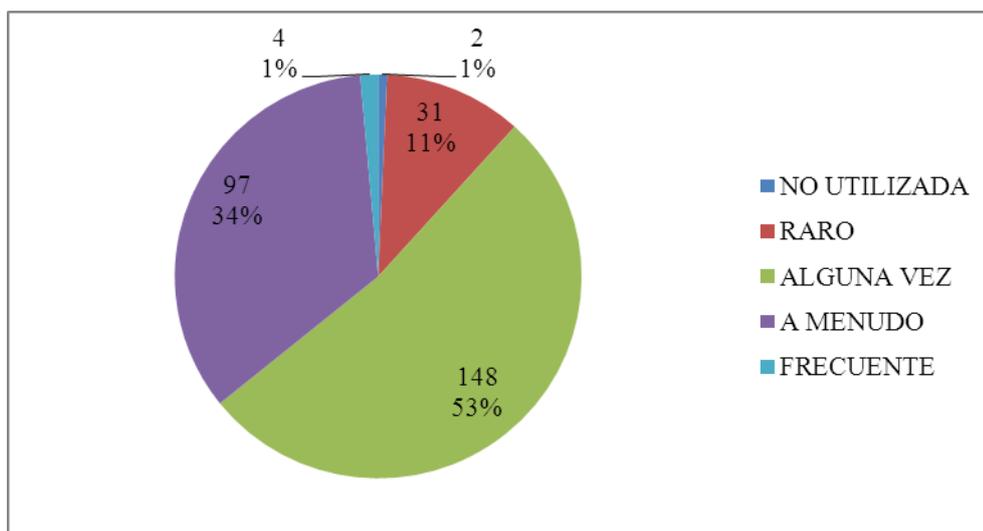


GRÁFICO ESTADÍSTICO 23.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia denominada “hacerse ilusiones” se encuentra expresada por elementos basados en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva. La población encuestada indica tendencia a una frecuencia media de uso.

## 8.- FALTA DE AFRONTAMIENTO (Na)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 7   | 2%   |
| RARO         | 118 | 42%  |
| ALGUNA VEZ   | 130 | 46%  |
| A MENUDO     | 27  | 10%  |
| FRECUENTE    | 0   | 0%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 24.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “falta de afrontamiento” respondieron, 7 (2%) no utilizada, 118 (42%) raro, 130 (46%) alguna vez, 27 (10%) a menudo y 0 (0%) frecuente.

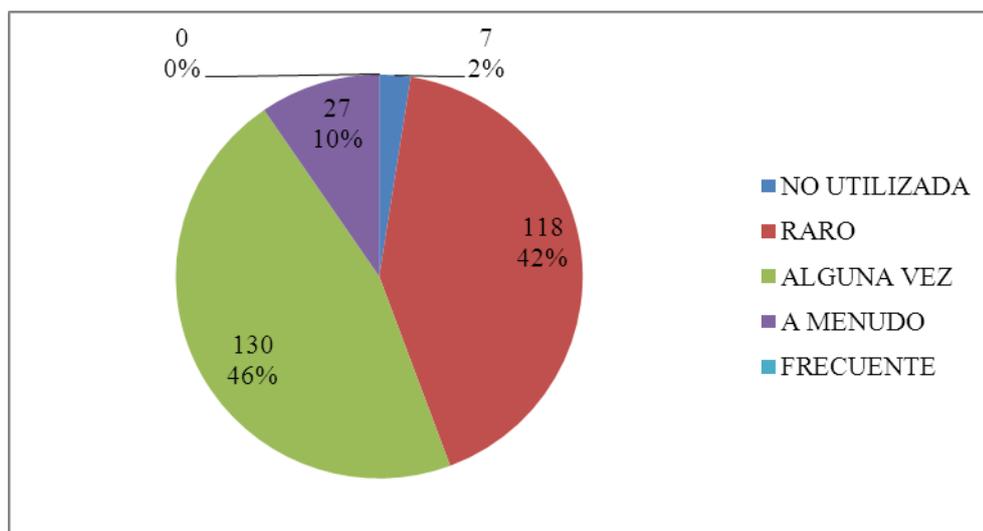


GRÁFICO ESTADÍSTICO 24.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La denominada “falta de afrontamiento” en cuanto a estrategias de afrontamiento al estrés se refiere a incapacidad personal para tratar el problema y desarrollo de síntomas psicossomáticos. Se presenta en la población encuestada con una frecuencia media o ligeramente baja.

## 9.- REDUCCION DE LA TENSIÓN (Rt)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 60  | 21%  |
| RARO         | 146 | 52%  |
| ALGUNA VEZ   | 61  | 22%  |
| A MENUDO     | 14  | 5%   |
| FRECUENTE    | 1   | 0%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 25.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “reducción de la tensión” respondieron, 60 (21%) no utilizada, 145 (52%) raro, 61 (22%) alguna vez, 14 (5%) a menudo y 1 (0%) frecuente.

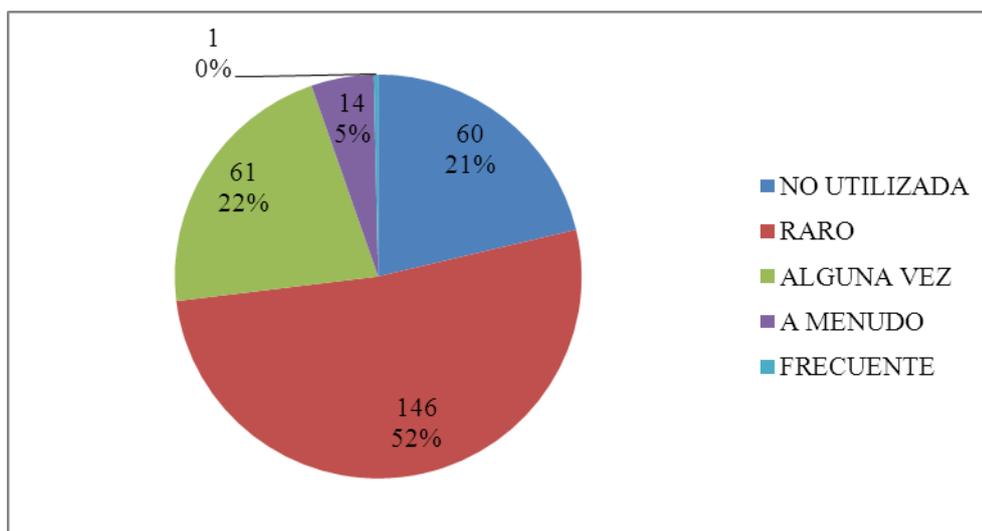


GRÁFICO ESTADÍSTICO 25.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia llamada “reducción de la tensión” consiste en la utilización de elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y relajar la tensión (Fumar, beber, drogarse). La frecuencia en que la población mayoritariamente usa esta estrategia es ligeramente baja.

## 10.- ACCION SOCIAL (So)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 42  | 15%  |
| RARO         | 190 | 67%  |
| ALGUNA VEZ   | 47  | 17%  |
| A MENUDO     | 3   | 1%   |
| FRECUENTE    | 0   | 0%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 26.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “acción social” respondieron, 42 (15%) no utilizada, 190 (67%) raro, 47 (17%) alguna vez, 3 (1%) a menudo y 0 (0%) frecuente.

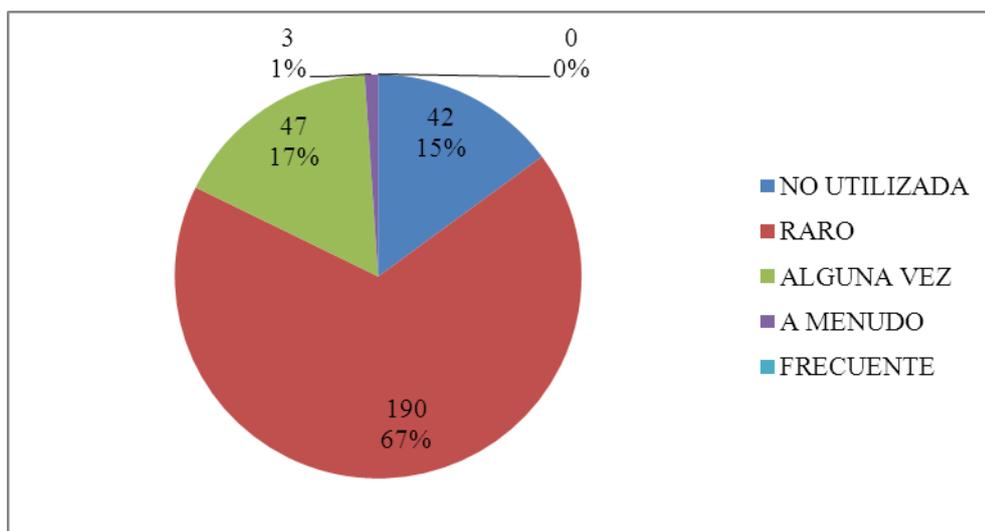


GRÁFICO ESTADÍSTICO 26.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia de afrontamiento al estrés denominada “acción social” supone dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda a través de grupos. La muestra refleja una marcada tendencia a una frecuencia de uso ligeramente baja.

## 11.- IGNORAR EL PROBLEMA (Ip)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 29  | 10%  |
| RARO         | 113 | 40%  |
| ALGUNA VEZ   | 109 | 39%  |
| A MENUDO     | 28  | 10%  |
| FRECUENTE    | 3   | 1%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 27.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “ignorar el problema” respondieron, 29 (10%) no utilizada, 113 (40%) raro, 109 (39%) alguna vez, 28 (10%) a menudo y 3 (1%) frecuente.

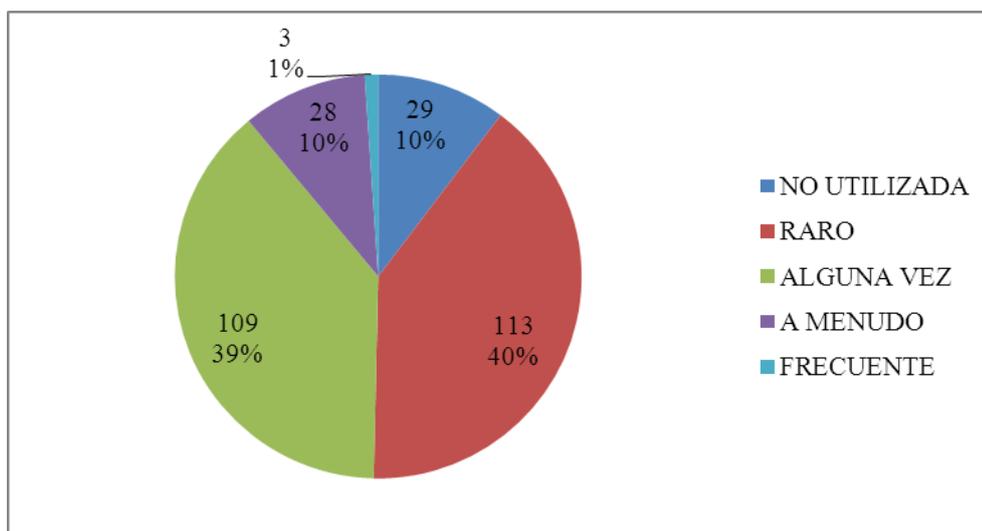


GRÁFICO ESTADÍSTICO 27.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

“Ignorar el problema” es la denominación dada a la estrategia que consiste en rechazar conscientemente la existencia del problema. Las respuestas de tendencia se dividen entre un uso medio y ligeramente bajo en cuanto a la frecuencia.

## 12.- AUTOINCULPARSE (Cu)

|              | Nº  | %   |
|--------------|-----|-----|
| NO UTILIZADA | 11  | 4%  |
| RARO         | 65  | 23% |
| ALGUNA VEZ   | 114 | 40% |
| A MENUDO     | 71  | 25% |
| FRECUENTE    | 21  | 8%  |
|              | 282 | 100 |

TABLA ESTADÍSTICA 28.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “Autoinculparse” respondieron, 11 (4%) no utilizada, 65 (23%) raro, 114 (40%) alguna vez, 71 (25%) a menudo y 21 (8%) frecuente.

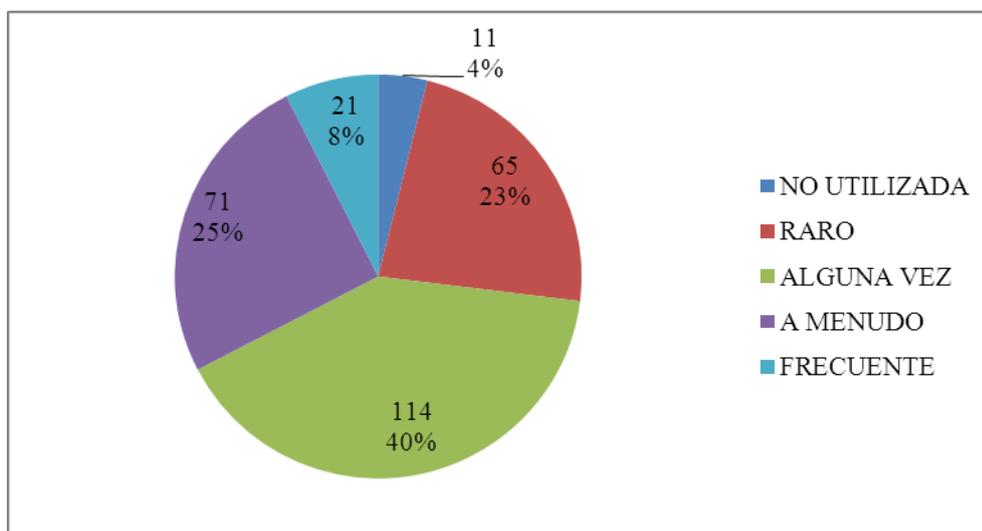


GRÁFICO ESTADÍSTICO 28.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia de afrontamiento denominada “autoinculparse” consiste en verse a sí mismos como absolutos responsables de los problemas o preocupaciones que tienen. Denota la tendencia a usar esta estrategia de afrontamiento al estrés con una frecuencia media.

### 13.- RESERVARLO PARA SI (Re)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 5   | 2%   |
| RARO         | 58  | 21%  |
| ALGUNA VEZ   | 119 | 42%  |
| A MENUDO     | 85  | 30%  |
| FRECUENTE    | 15  | 5%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 29.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra encuestada con respecto al uso de la estrategia “reservarlo para sí” respondieron, 5 (2%) no utilizada, 58 (21%) raro, 119 (42%) alguna vez, 85 (30%) a menudo y 15 (5%) frecuente.

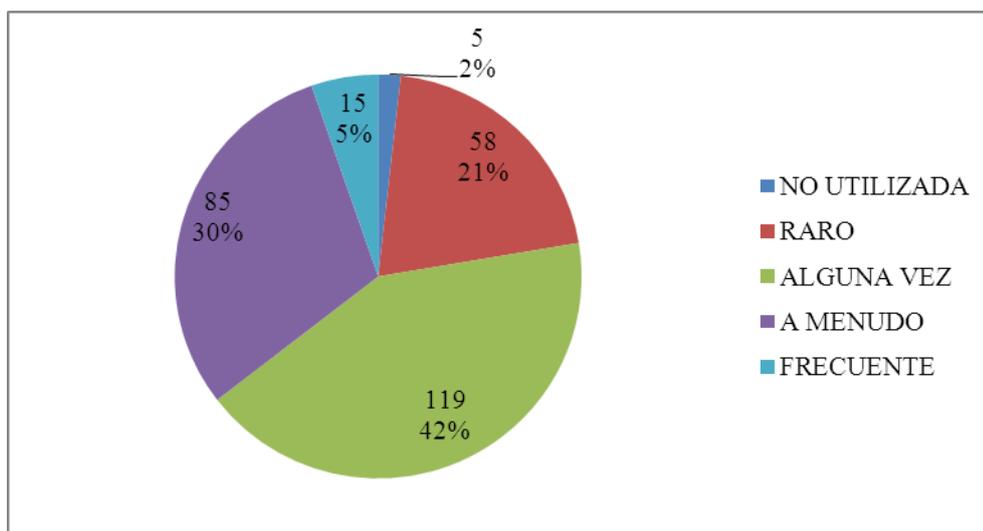


GRÁFICO ESTADÍSTICO 29.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia de afrontamiento “reservarlo para sí” supone los esfuerzos activos del sujeto en huir de los demás y no dar a conocer sus problemas. Los encuestados muestran una ligera tendencia a una frecuencia de uso media de esta estrategia.

#### 14.- BUSCAR APOYO ESPIRITUAL (Ae)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 5   | 2%   |
| RARO         | 41  | 15%  |
| ALGUNA VEZ   | 134 | 47%  |
| A MENUDO     | 77  | 27%  |
| FRECUENTE    | 25  | 9%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 30.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “buscar apoyo espiritual” respondieron, 5 (2%) no utilizada, 41 (15%) raro, 134 (47%) alguna vez, 77 (27%) a menudo y 25 (9%) frecuente.

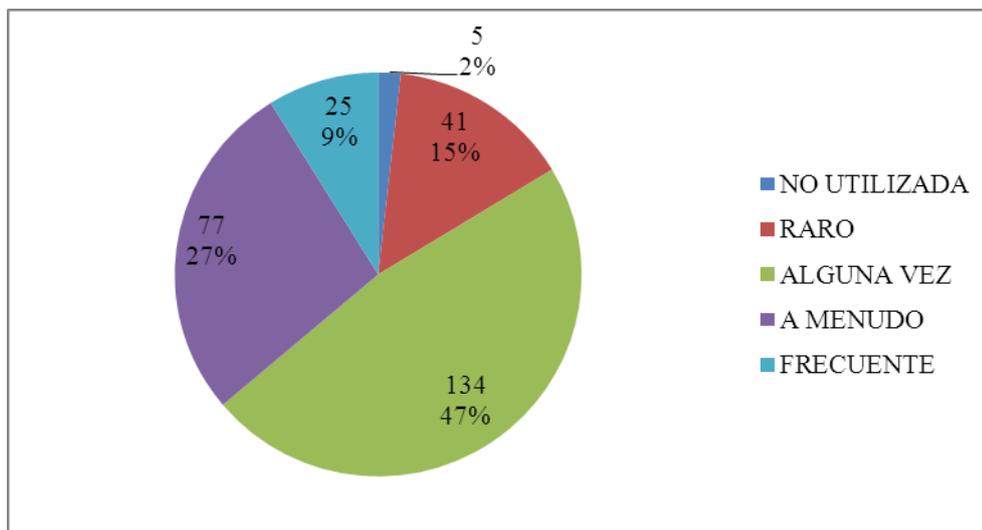


GRÁFICO ESTADÍSTICO 30.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### INTERPRETACIÓN

La estrategia “buscar apoyo espiritual” supone recurrir a la ayuda de un ser superior para solucionar los conflictos. Emplean la oración y la creencia en la ayuda de un líder espiritual. Se identifica una ligera tendencia hacia una frecuencia de uso media.

## 15.- FIJARSE EN LO POSITIVO (Po)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 2   | 1%   |
| RARO         | 27  | 10%  |
| ALGUNA VEZ   | 93  | 33%  |
| A MENUDO     | 122 | 43%  |
| FRECUENTE    | 38  | 13%  |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 31.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “fijarse en lo positivo” respondieron, 2 (1%) no utilizada, 27 (10%) raro, 93 (33%) alguna vez, 122 (43%) a menudo y 38 (13%) frecuente.

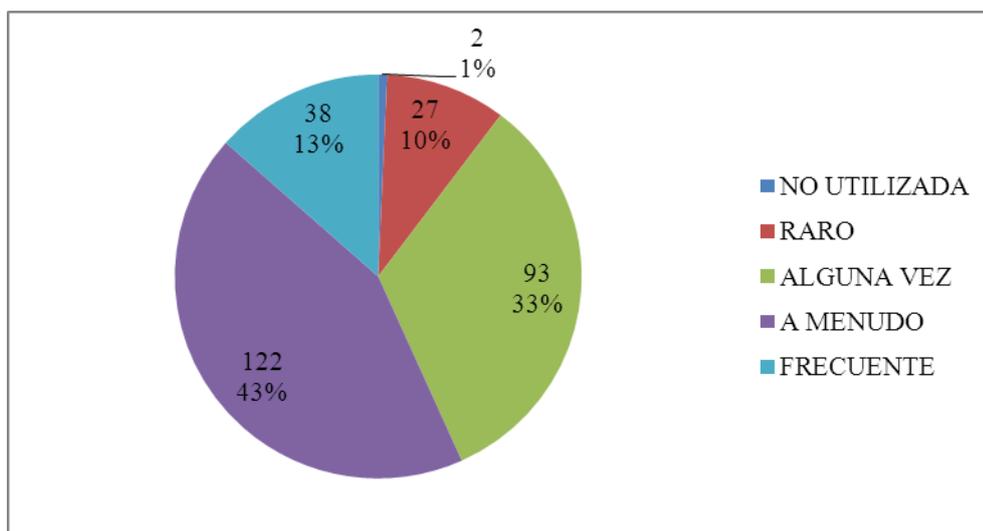


GRÁFICO ESTADÍSTICO 31.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia denominada “fijarse en lo positivo” consiste en buscar el aspecto positivo de la situación y considerarse afortunado. Se denota una tendencia hacia el uso ligeramente alto de esta estrategia.

## 16.- BUSCAR AYUDA PROFESIONAL (Ap)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 26  | 9%   |
| RARO         | 98  | 35%  |
| ALGUNA VEZ   | 78  | 28%  |
| A MENUDO     | 56  | 20%  |
| FRECUENTE    | 24  | 8%   |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 32.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “buscar ayuda profesional” respondieron, 26 (9%) no utilizada, 98 (35%) raro, 78 (28%) alguna vez, 56 (20%) a menudo y 24 (8%) frecuente.

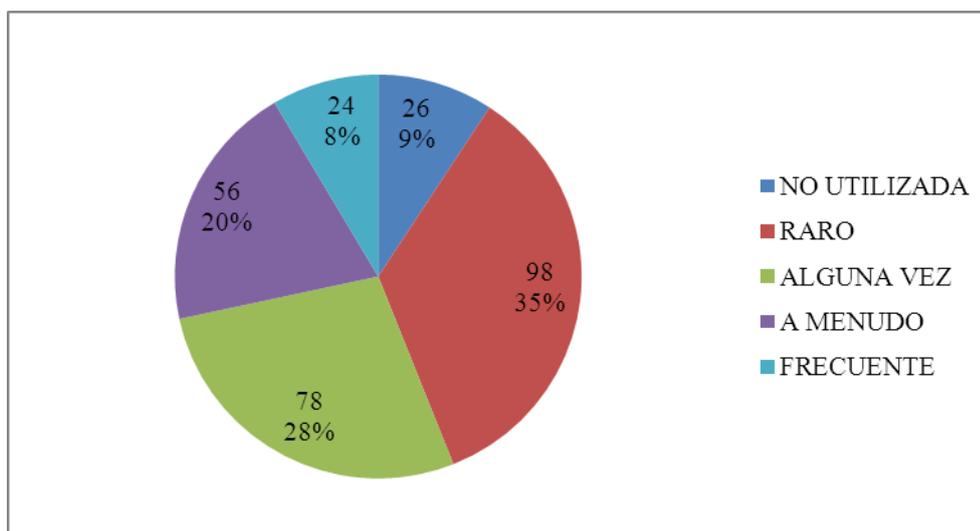


GRÁFICO ESTADÍSTICO 32.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia de afrontamiento al estrés denominada “buscar ayuda profesional” consiste buscar la opinión de profesionales. El gráfico muestra tendencia a la frecuencia de uso ligeramente baja.

## 17.- BUSCAR DIVERSIONES RELAJANTES (Dr.)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 3   | 1%   |
| RARO         | 51  | 18%  |
| ALGUNA VEZ   | 52  | 19%  |
| A MENUDO     | 108 | 38%  |
| FRECUENTE    | 68  | 24%  |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 33.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “buscar diversiones relajantes” respondieron, 3 (1%) no utilizada, 51 (18%) raro, 52 (19%) alguna vez, 108 (38%) a menudo y 68 (24%) frecuente.

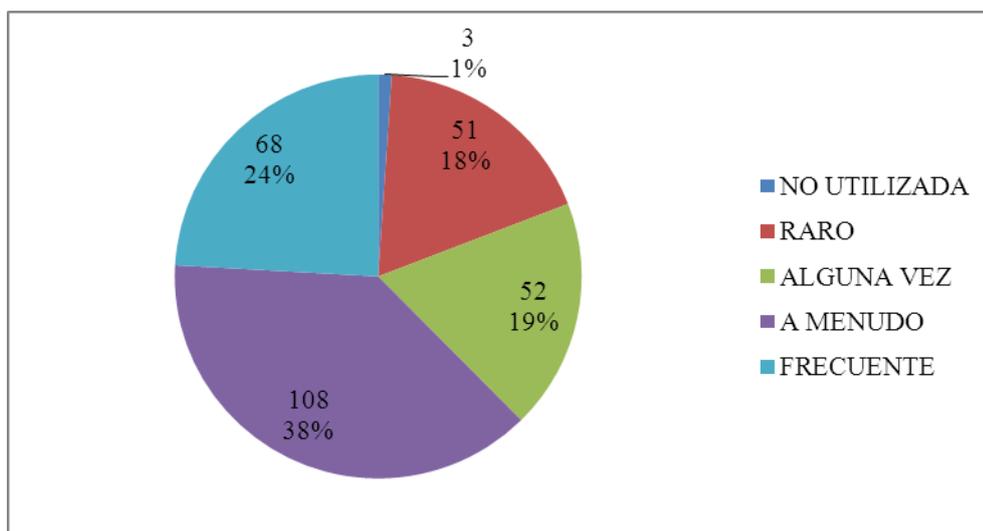


GRÁFICO ESTADÍSTICO 33.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia “buscar diversiones relajantes” consiste en describe actividades relajantes: oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, etc. El gráfico muestra una tendencia a frecuencia ligeramente alta.

## 18.- DISTRACCION FISICA (Fi)

|              | Nº  | %    |
|--------------|-----|------|
| NO UTILIZADA | 22  | 8%   |
| RARO         | 66  | 23%  |
| ALGUNA VEZ   | 70  | 25%  |
| A MENUDO     | 86  | 31%  |
| FRECUENTE    | 38  | 13%  |
|              | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 34.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la muestra de 282 estudiantes encuestados con respecto al uso de la estrategia “distracción física” respondieron, 22 (8%) no utilizada, 66 (23%) raro, 70 (25%) alguna vez, 86 (31%) a menudo y 38 (13%) frecuente.

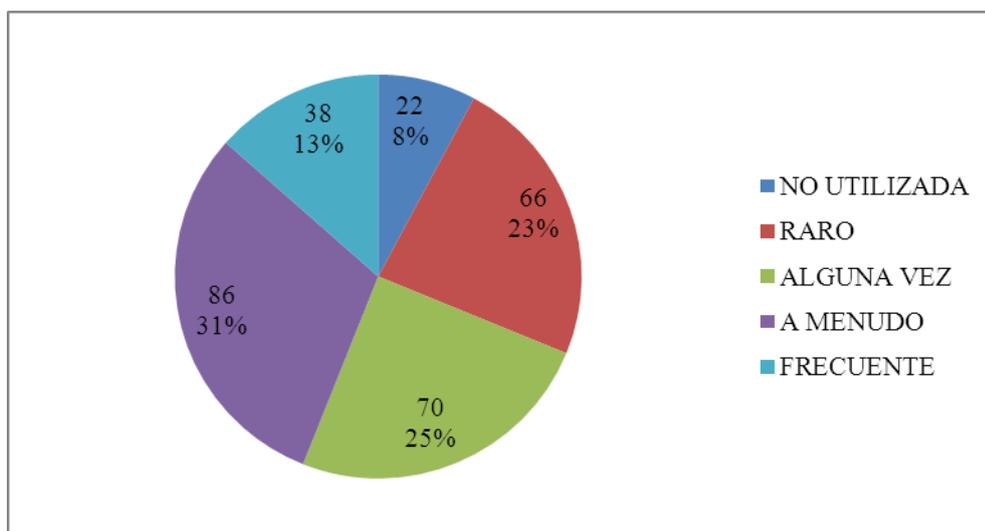


GRÁFICO ESTADÍSTICO 34.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

### INTERPRETACIÓN

La estrategia denominada “distracción física” consiste en la búsqueda de elementos que se refieren a hacer deporte, mantenerse en forma, etc. La población muestra una ligera tendencia a la frecuencia ligeramente alto.

#### 4.2.1.2.- Resumen de Resultados Muestra Total

| TIPO ESTRATEGIA         | Nº  | %    |
|-------------------------|-----|------|
| RESOLUCION DE PROBLEMAS | 157 | 56%  |
| RELACION CON DEMAS      | 46  | 16%  |
| IMPRODUCTIVO            | 79  | 28%  |
|                         | 282 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 35.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la población encuestada presentan los siguientes resultados, 157 (56%) muestran estrategias basadas en la resolución de problemas, 46 (16%) estrategias basadas en la relación con los demás y 79 (28%) estrategias improductiva.

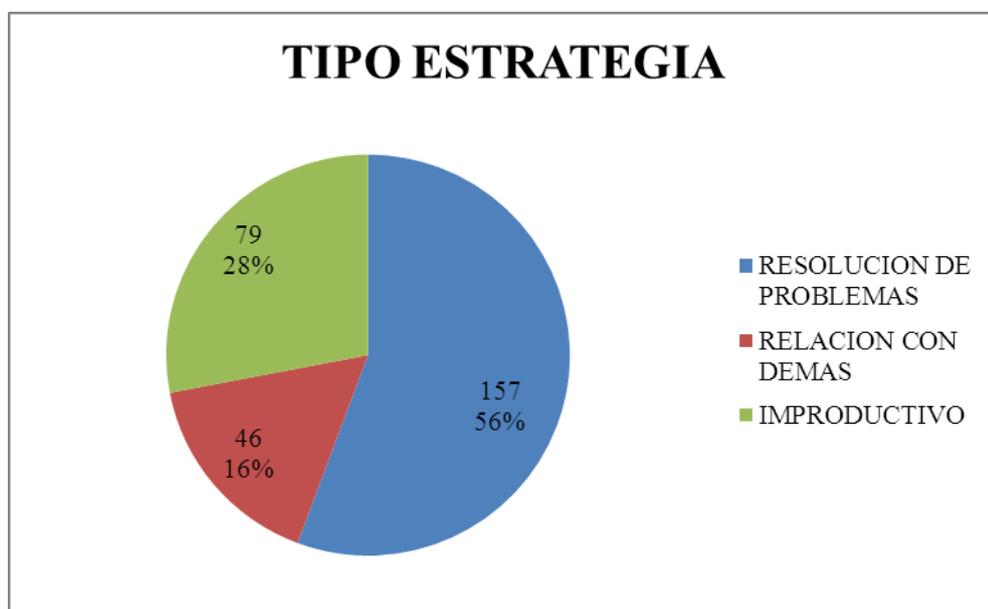


GRÁFICO ESTADÍSTICO 35.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### INTERPRETACIÓN

La población encuestada muestra una mayor tendencia al uso de estrategias de afrontamiento al estrés basadas en resolución de problemas.

#### 4.2.2.- Resultados Por Institución

##### 4.2.2.1.- Colegio Universitario “Juan Montalvo”

| TIPO ESTRATEGIA         | Nº | %    |
|-------------------------|----|------|
| RESOLUCION DE PROBLEMAS | 18 | 58%  |
| RELACION CON DEMAS      | 4  | 13%  |
| IMPRODUCTIVO            | 9  | 29%  |
|                         | 31 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 36.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la población encuestada presentan los siguientes resultados, 18 (58%) muestran estrategias basadas en la resolución de problemas, 4 (13%) estrategias basadas en la relación con los demás y 9 (29%) estrategias improductiva.

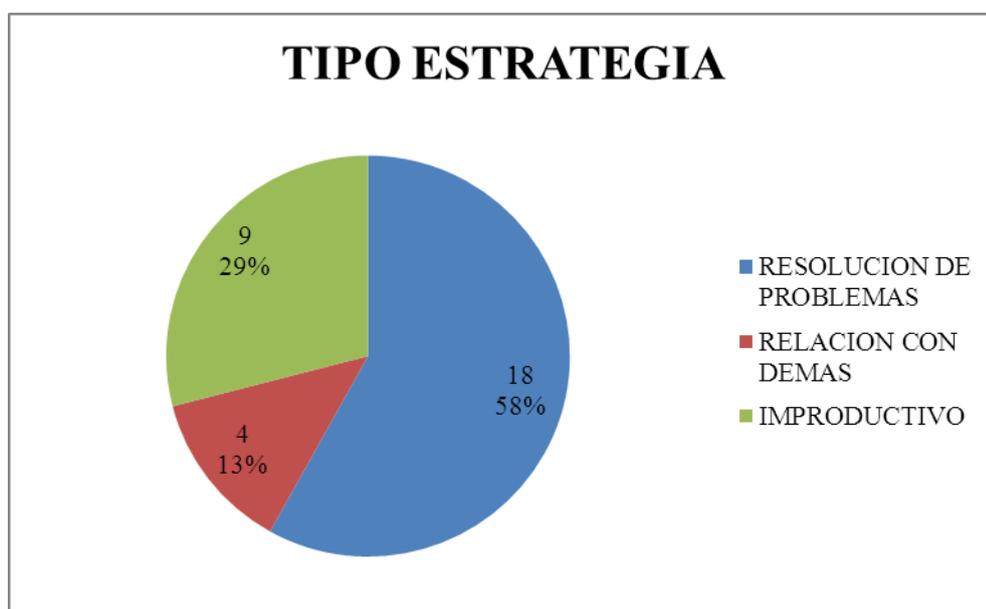


GRÁFICO ESTADÍSTICO 36.

FUENTE: ESCALA ACS

AUTOR: GALARZA,2013

#### INTERPRETACIÓN

La muestra presenta tendencia a usar estrategias de afrontamiento al estrés basadas en resolución de problemas.

#### 4.2.2.1.- ITALAM

| TIPO ESTRATEGIA         | Nº | %    |
|-------------------------|----|------|
| RESOLUCION DE PROBLEMAS | 32 | 57%  |
| RELACION CON DEMAS      | 6  | 11%  |
| IMPRODUCTIVO            | 18 | 32%  |
|                         | 56 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 37.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA ACS

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la población encuestada presentan los siguientes resultados, 32 (57%) muestran estrategias basadas en la resolución de problemas, 6 (11%) estrategias basadas en la relación con los demás y 18 (32%) estrategias improductiva.

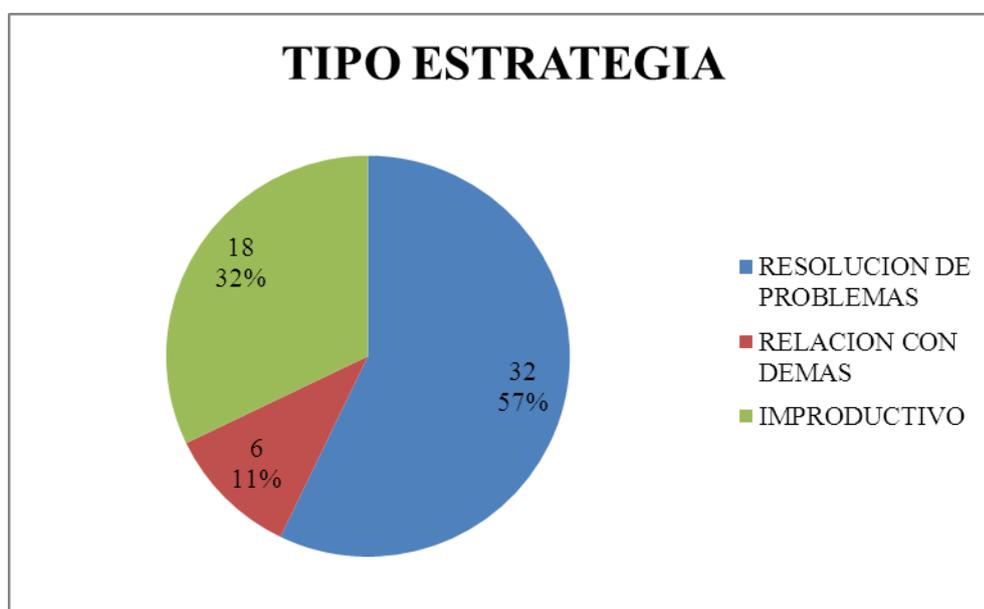


GRÁFICO ESTADÍSTICO 37.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA ACS

#### INTERPRETACIÓN

La muestra presenta tendencia a usar estrategias basadas en resolución de problemas, sin embargo un porcentaje importante de la población refiere usar con frecuencia significativa las estrategias improductivas.

#### 4.2.2.3.-ITS Juan Francisco Montalvo

| TIPO ESTRATEGIA         | Nº | %    |
|-------------------------|----|------|
| RESOLUCION DE PROBLEMAS | 53 | 58%  |
| RELACION CON DEMAS      | 17 | 18%  |
| IMPRODUCTIVO            | 22 | 24%  |
|                         | 92 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 38.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA ACS

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la población encuestada presentan los siguientes resultados, 53 (58%) muestran estrategias basadas en la resolución de problemas, 17 (18%) estrategias basadas en la relación con los demás y 22 (24%) estrategias improductiva.

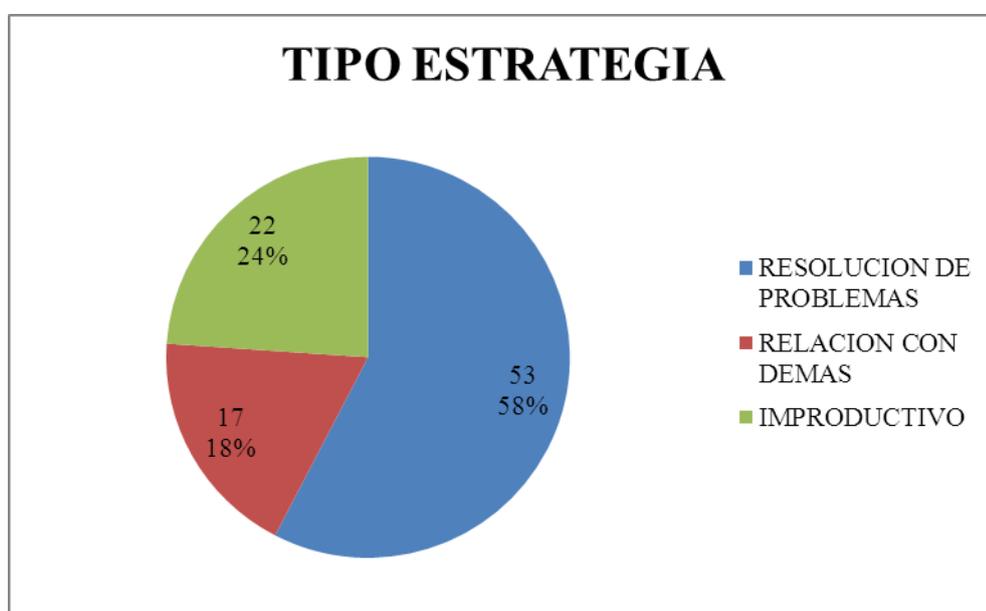


GRÁFICO ESTADÍSTICO 38.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA ACS

#### INTERPRETACIÓN

Un porcentaje significativo de la muestra tiende a usar estrategias basadas en la resolución de conflictos con mayor frecuencia que aquellas que se relacionan con la relación con los demás o las improductivas.

#### 4.2.2.4.- ITS María Natalia Vaca

| TIPO ESTRATEGIA         | Nº  | %    |
|-------------------------|-----|------|
| RESOLUCION DE PROBLEMAS | 54  | 52%  |
| RELACION CON DEMAS      | 19  | 19%  |
| IMPRODUCTIVO            | 30  | 29%  |
|                         | 103 | 100% |

TABLA ESTADÍSTICA 39.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA ACS

#### ANÁLISIS CUANTITATIVO

De la población encuestada presentan los siguientes resultados, 54 (52%) muestran estrategias basadas en la resolución de problemas, 19 (19%) estrategias basadas en la relación con los demás y 30 (29%) estrategias improductiva.

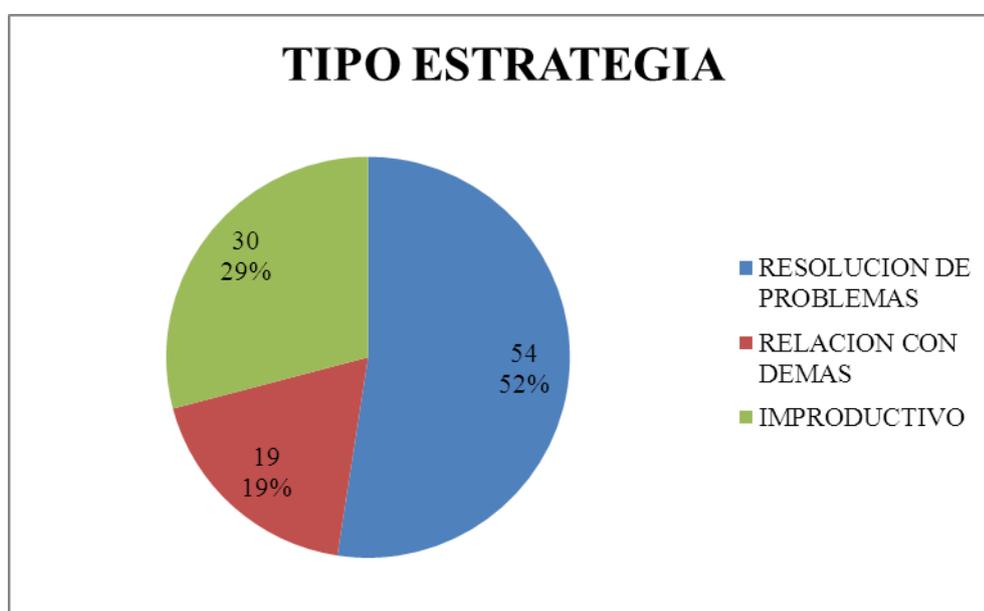


GRÁFICO ESTADÍSTICO 39.  
AUTOR: GALARZA,2013

FUENTE: ESCALA ACS

#### INTERPRETACIÓN

La muestra presenta tendencia a usar estrategias basadas en resolución de problemas con un 52% de la población usando este tipo de estrategias.

### 4.3.- Verificación de Hipótesis

#### 4.3.1.-Hipótesis General

- “Los niveles de autoestima se relacionan con las estrategias de afrontamiento al estrés los estudiantes de bachillerato de las instituciones educativas fiscales de la Parroquia Celiano Monge”

Para realizar la comprobación de la hipótesis que menciona una relación existente entre las variables autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés se usó la prueba de chi cuadrado a través del programa de procesamiento de datos “SPSS” obteniendo la siguiente tabla.

| <b>Pruebas de chi-cuadrado (POBLACIÓN TOTAL)</b> |                    |    |                             |
|--|--------------------|----|-----------------------------|
|  | Valor              | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson                          | 7,401 <sup>a</sup> | 4  | ,116                        |

TABLA ESTADÍSTICA 40.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO “SPSS”

AUTOR: GALARZA,2013

La prueba del chi cuadrado ofrece una relación significativa cuando es mayor a 0.05. El grado de significación obtenido es de 0.116 lo cual indica que existe relación entre las variables comprobando la hipótesis afirmativamente. Sin embargo esta relación que se da de la población total sufre variaciones al ver las tablas individuales de las diversas instituciones.

Las Instituciones Educativas Juan Francisco Montalvo y María Natalia Vaca presentan resultados afirmativos en cuanto a la relación de las variables. Dando significación de 0.941 y 0.467 respectivamente.

| <b>Pruebas de chi-cuadrado (JUAN F. MONTALVO)</b> |                   |    |                             |
|---|-------------------|----|-----------------------------|
|   | Valor             | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson                           | ,778 <sup>a</sup> | 4  | ,941                        |

TABLA ESTADÍSTICA 41.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO “SPSS”

AUTOR: GALARZA,2013

| <b>Pruebas de chi-cuadrado (NATALIA VACA)</b> |                    |    |                             |
|---|--------------------|----|-----------------------------|
|   | Valor              | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson                       | 3,572 <sup>a</sup> | 4  | ,467                        |

TABLA ESTADÍSTICA 42.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

Por su parte las Instituciones Universitario Juan Montalvo e ITALAM presentan resultados que anulan la hipótesis. Dando resultados de significación de 0.10 y 0.32 respectivamente.

| <b>Pruebas de chi-cuadrado (UNIVERSITARIO)</b> |                    |    |                             |
|--|--------------------|----|-----------------------------|
|  | Valor              | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson                        | 9,223 <sup>a</sup> | 2  | ,010                        |

TABLA ESTADÍSTICA 43.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

| <b>Pruebas de chi cuadrado (ITALAM)</b> |                     |    |                             |
|---|---------------------|----|-----------------------------|
|   | Valor               | gl | Sig. asintótica (bilateral) |
| Chi-cuadrado de Pearson                 | 10,592 <sup>a</sup> | 4  | ,032                        |

TABLA ESTADÍSTICA 44.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

El resultado de la población total comprueba la hipótesis ya que las instituciones cuyos resultados son afirmativos brindan cuotas de población mayores.

#### 4.3.2.-Hipótesis Específicas

- Existe relación directa entre nivel alto de autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés eficaces o dirigidos al problema.

Para comprobar la hipótesis que afirma relación entre nivel alto de autoestima y estrategias de afrontamiento dirigidas al problema se tomarán en consideración tan solo el total de casos que hacen referencia al nivel de autoestima alta y su relación con las estrategias de afrontamiento al estrés.

De la población total de 282 encuestados, 204 evidencian autoestima alta según los resultados de la escala de autoestima de Rosenberg; de estos el 25% presentan a su vez estrategias improductivas, el 19% presenta estrategias basadas en la emoción y el 56% presenta estrategias enfocadas en el problema, confirmando la relación entre autoestima alta y estrategias de afrontamiento basadas en la solución de conflictos lo que valida la hipótesis.

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento ( POBLACIÓN TOTAL)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|--|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|  |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|  |       |          | estrategia basada en el problema   | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima   | ALTA  | Recuento | <b>115</b>                         | 38                              | 51                      |
|  | MEDIA | Recuento | 37                                 | 7                               | 21                      |
|  | BAJA  | Recuento | 5                                  | 1                               | 7                       |
| Total  |       | Recuento | 157                                | 46                              | 79                      |

TABLA ESTADÍSTICA 45.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

El resultado total muestra concordancia con los resultados institucionales en su gran mayoría. ITALAM muestra que el 70% de la población que obtuvo resultados de autoestima alta obtuvo estrategias basadas en el problema. En el Instituto Juan F. Montalvo la relación entre los resultados autoestima alta y estrategias basadas en el problema es de 56%. En el Instituto María Natalia Vaca las puntuaciones de autoestima alta dan a la vez estrategia basada en el problema en un 55%.

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento (ITALAM)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|--|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|  |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|  |       |          | estrategias basada en el problema  | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima   | ALTA  | Recuento | <b>24</b>                          | 4                               | 6                       |
|  | MEDIA | Recuento | 7                                  | 2                               | 8                       |
|  | BAJA  | Recuento | 1                                  | 0                               | 4                       |
| Total  |       | Recuento | 32                                 | 6                               | 18                      |

TABLA ESTADÍSTICA 46.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento (MONTALVO)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|--|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|  |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|  |       |          | estrategias basada en el problema  | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima   | ALTA  | Recuento | <b>40</b>                          | 14                              | 17                      |
|  | MEDIA | Recuento | 11                                 | 2                               | 4                       |
|  | BAJA  | Recuento | 2                                  | 1                               | 1                       |
| <b>Total</b>   |       | Recuento | 53                                 | 17                              | 22                      |

TABLA ESTADÍSTICA 47.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento (ITSMNV)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|--|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|  |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|  |       |          | estrategias basada en el problema  | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima   | ALTA  | Recuento | <b>44</b>                          | 16                              | 20                      |
|  | MEDIA | Recuento | 8                                  | 3                               | 8                       |
|  | BAJA  | Recuento | 2                                  | 0                               | 2                       |
| <b>Total</b>   |       | Recuento | 54                                 | 19                              | 30                      |

TABLA ESTADÍSTICA 48.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

La cuota de población del Colegio Universitario "Juan Montalvo" muestra discrepancia con respecto al resto de las instituciones y a la hipótesis, presentando resultados de relación de 36% entre autoestima alta y estrategias basadas en el problema, siendo superada por el 42% de la muestra que presenta relación entre autoestima alta y estrategias de afrontamiento improductivas.

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento (UNIVERSITARIO)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|---|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|   |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|   |       |          | estrategias basada en el problema  | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima  | ALTA  | Recuento | 7                                  | 4                               | 8                       |
|   | MEDIA | Recuento | 11                                 | 0                               | 1                       |
|   | BAJA  | Recuento | 0                                  | 0                               | 0                       |
| Total   |       | Recuento | 18                                 | 4                               | 9                       |

TABLA ESTADÍSTICA 49.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

Al ser una cuota menor la que muestra esta discrepancia los resultados que confirman la hipótesis se mantienen.

- Existe relación directa entre nivel de autoestima bajo y estrategias de afrontamiento al estrés ineficaces o improductivas.

Apenas un 5% de la población total encuestada presenta niveles de autoestima baja de acuerdo a las puntuaciones de la escala de autoestima de Rosemberg, para medir la relación entre baja autoestima y estrategias de afrontamiento improductivas solo se tomara en cuenta estos individuos.

Así de los 13 casos que presentaron baja autoestima el 38% presentan a su vez estrategias de afrontamiento al estrés basadas en el problema, el 8% muestra estrategias basadas en la emoción y el 54% presenta una relación con las estrategias ineficaces siendo este el resultado más significativo y por ende valida la hipótesis propuesta.

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento (TOTAL)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|---|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|   |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|   |       |          | estrategias basada en el problema  | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima  | ALTA  | Recuento | 115                                | 38                              | 51                      |
|   | MEDIA | Recuento | 37                                 | 7                               | 21                      |
|   | BAJA  | Recuento | 5                                  | 1                               | 7                       |
| Total   |       | Recuento | 157                                | 46                              | 79                      |

TABLA ESTADÍSTICA 45.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

A continuación se presentan análisis por institución:

El resultado del I.T.S.J.F.M muestra discrepancia con la hipótesis establecida presentando relación de 25% entre variables, siendo la puntuación superada por el porcentaje de población que obtuvo autoestima baja en relación con estrategias basadas en la solución de problemas con un 50%.

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento (MONTALVO)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|--|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|  |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|  |       |          | estrategias basada en el problema  | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima   | ALTA  | Recuento | 40                                 | 14                              | 17                      |
|  | MEDIA | Recuento | 11                                 | 2                               | 4                       |
|  | BAJA  | Recuento | 2                                  | 1                               | <b>1</b>                |
| Total  |       | Recuento | 53                                 | 17                              | 22                      |

TABLA ESTADÍSTICA 47.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

El Colegio "Universitario" no presenta resultados de autoestima baja, mientras el I.T.S.M.N.V. divide las puntuaciones de autoestima baja entre estrategias de afrontamiento al estrés improductivas y basadas en el problema a 50% cada una.

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento (UNIVERSITARIO)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|---|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|   |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|   |       |          | estrategias basada en el problema  | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima  | ALTA  | Recuento | 7                                  | 4                               | 8                       |
|   | MEDIA | Recuento | 11                                 | 0                               | 1                       |
|   | BAJA  | Recuento | <b>0</b>                           | <b>0</b>                        | <b>0</b>                |
| Total   |       | Recuento | 18                                 | 4                               | 9                       |

TABLA ESTADÍSTICA 49.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento (ITSMNV)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|--|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|  |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|  |       |          | estrategias basada en el problema  | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima   | ALTA  | Recuento | 44                                 | 16                              | 20                      |
|  | MEDIA | Recuento | 8                                  | 3                               | 8                       |
|  | BAJA  | Recuento | <b>2</b>                           | 0                               | <b>2</b>                |
| Total  |       | Recuento | 54                                 | 19                              | 30                      |

TABLA ESTADÍSTICA 48.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

El I.T.A.L.A.M. es la población que por el alto porcentaje de relacion confirma la hipotesis de influencia entre autoestima baja y estrategias de afrontamiento al estrés con un 80% de la población que presentó autoestima baja mostró a la vez estrategias de afrontamiento al estrés improductivas.

| <b>Tabla de contingencia autoestima * estrategia de afrontamiento (ITALAM)</b> |       |          |                                    |                                 |                         |
|--|-------|----------|------------------------------------|---------------------------------|-------------------------|
|  |       |          | estrategia de afrontamiento (tipo) |                                 |                         |
|  |       |          | estrategias basada en el problema  | estrategia basada en la emoción | estrategia improductiva |
| autoestima   | ALTA  | Recuento | 24                                 | 4                               | 6                       |
|  | MEDIA | Recuento | 7                                  | 2                               | 8                       |
|  | BAJA  | Recuento | 1                                  | 0                               | <b>4</b>                |
| <b>Total</b>   |       | Recuento | 32                                 | 6                               | 18                      |

TABLA ESTADÍSTICA 46.

FUENTE: PROGRAMA ESTADÍSTICO "SPSS"

AUTOR: GALARZA,2013

## CAPÍTULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1.- Conclusiones

De la investigación realizada se concluye.

- Un porcentaje elevado de la muestra total encuestada de acuerdo con los resultados obtenidos de la escala de autoestima de Rosemberg presenta autoestima alta el 72%, seguido del 23% que presenta autoestima media y el 5% niveles de autoestima baja. Resultados que indican que la población no presenta dificultades significativas en cuanto a sus niveles de autoestima. Los resultados institucionales pese a presentar diferencias numéricas mantienen el patrón por el cuál el porcentaje más elevado de población presenta nivel de autoestima alta.
- Los resultados obtenidos en la escala de estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes ACS muestran que un 56% de la población total opta como estrategias principales aquellas basadas en el afrontamiento directo al problema para reducir la tensión, el 16% de la población presentan estrategias dirigidas a la búsqueda de afecto o apoyo de las demás personas, el 28% de la población tiende a enfrentar situaciones de tensión de forma improductiva siendo este un porcentaje importante.
- Se evidencia que existe relación directa entre los elementos autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés realizando la prueba de Chi-cuadrado de Pearson en el programa informático de estadística “SPSS”, presentando un coeficiente de significación de 0.116, lo cual indica la relación entre variables. El tipo de relación entre niveles de autoestima y estrategia de afrontamiento al estrés se establece a partir de la validación de las hipótesis específicas. Se concluye la relación entre autoestima alta y estrategias basadas en el problema en cuanto el 56% de los individuos que presentaron autoestima alta a su vez muestran con mayor frecuencia recurrir a estrategias de afrontamiento al estrés basadas en el problema. Por otro lado el 54% de las personas que presentan

autoestima baja a su vez presentan estrategias ineficaces de afrontamiento al estrés.

## **5.2.- Recomendaciones**

- Ya que un porcentaje significativo de la población presenta estrategias de afrontamiento al estrés ineficaces, se recomienda trabajar sobre estas.
- Se recomienda trabajar la variable autoestima como un eje transversal en el desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento productivas especialmente aquellas dirigidas directamente a afrontar el problema para conseguir disminución de la tensión.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **6.1.- Datos Informativos**

Título:

**“APLICACIÓN DE ENTRENAMIENTO GRUPAL DE CORTE COGNITIVO CONDUCTUAL EN EL DESARROLLO DE ESTRATÉGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EFECTIVAS”**

- Institución Ejecutora:

Universidad Técnica De Ambato.

- Beneficiarios:

Estudiantes De Primer Año De Bachillerato De Los Colegios Fiscales De La Parroquia Celiano Monge.

Familias de los estudiantes, Comunidad Educativa del Sector.

- Ubicación:

Parroquia Celiano Monge, Cantón Ambato.

- Tiempo Estimado Para La Ejecución: 4 meses

Inicio Junio 2013. Fin Septiembre 2013

- Equipo Técnico Responsable:

Egdo. Álvaro Galarza

2 pasantes de psicología clínica de las universidades del país.

- Costo: 3000 dólares

## **6.2.- Antecedentes De La Propuesta.**

El predecesor teórico de la categorización de estrategias de afrontamiento realizada por Frydenberg y Lewis (1996) en la cual se basa la presente investigación es la trabajo realizada por Lazarus y Folkman (1984) en el cual propone la existencia de estrategias dirigidas al problema y aquellas dirigidas a la emoción, estos a su vez se basan en el procesamiento de la situación estresantes. Lazarus propone entonces una intervención cognitivo-conductual para desarrollar estrategias dirigidas al problema. Bajo estos avances en 1985 Donald Meichenbaum desarrolla su manual de inoculación en el cual propone que el enfrentamiento de situaciones estresantes se puede realizar de manera exitosa a partir del entrenamiento de habilidades cognitivas y conductuales. Este modelo ha resultado ser una de las técnicas más eficaces en el manejo de situaciones estresantes por lo cual será la base en la cual se desarrolle la propuesta de trabajo.

El Proyecto de investigación “Relación entre niveles de autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés. Estudio en estudiantes de Bachillerato” revela que un 28% de la población usa frecuentemente estrategias de afrontamiento improductivas los cual puede resultar dañino a nivel de salud e interpersonal.

Se sugiere la aplicación de terapia grupal de corte Cognitivo- Conductual con la finalidad de desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés positivas en los estudiantes de primer año de bachillerato de la parroquia Celiano Monge.

## **6.3.- Justificación.**

Teniendo en cuenta el significativo porcentaje de estudiantes de Primer año de bachillerato de la parroquia Celiano Monge que presentan estrategias de afrontamiento al estrés improductivas y la amplitud de la población se opta por realizar psicoterapia grupal como alternativa de mayor viabilidad, pues resulta una herramienta que ofrece los beneficios de la psicoterapia individual a un costo mucho menor en cuanto a recursos económicos, humanos y tecnológicos, además de ofrecer el beneficio de generar una red de apoyo social para los participantes del proyecto.

En cuanto al modelo teórico sobre el que descansa la presente propuesta se ha optado por el corte cognitivo-conductual teniendo siempre en cuenta que se conceptualiza a las estrategias de afrontamiento al estrés como una respuesta conductual o emocional basada en constructos cognitivos o creencias que un individuo tiene de sí mismo, de tal manera que en cuanto se modifica el pensamiento la emoción variara y con esta las respuestas conductuales.

#### **6.4.- Objetivos.**

##### GENERAL:

- Desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés positivas en estudiantes de primer año de bachillerato de la Parroquia Celiano Monge.

##### ESPECÍFICOS:

- Determinar visión realista de sí mismos en los participantes.
- Modificar errores cognitivos referentes de sí mismos en los participantes.
- Desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés adecuadas en los participantes.

#### **6.5.- Análisis De Factibilidad.**

El presente proyecto ofrece gran viabilidad y factibilidad debido a que presenta la apertura de las instituciones participantes, a la vez que la aplicación de un formato grupal de trabajo permite el generar resultados economizando en recursos tano económicos, como tecnológicos y humanos.

#### **6.6.- Fundamentación Científico - Técnica.**

##### *6.6.1.- Modelo de afrontamiento de Lazarus*

El modelo se centra en la interacción del sujeto con su medio, esta no es una meramente una relación física, sino que adquiere sentido desde la valoración que hace el sujeto de la demanda, el cual posee su biografía, sus relaciones actuales y su posición social, y a la que hará frente de forma más o menos satisfactoria con la movilización de conductas.

Ello hace que sea un modelo de clara índole cognitiva, en el que es fundamental la función perceptiva de atribución, el valor que otorgan los sujetos, mediante cogniciones a través de la que evalúan los sucesos.

El modelo consta de los siguientes elementos:

Evaluación de la demanda del medio:

- Irrelevante. No afecta al sujeto, no significa un compromiso físico, ni personal ni social. No da lugar a respuesta orden emocional (Indiferencia).
- Relevante. La situación en el medio, implica una alteración de la homeostasis del sujeto, ya sea en el ámbito físico, personal o social, constituye una situación de estrés y provoca la fijación de la atención en la misma, dando lugar a un proceso de evaluación y preparación para una respuesta de adaptación.

Evaluación de la situación estresante:

- Evaluación primaria. Es la valoración se hace de la situación como tal, evalúa si es de riesgo o compromiso al bienestar y supervivencia.
- Evaluación secundaria. Es la evaluación de los recursos que se posee, tanto personales, sociales, como económicos e institucionales, para hacer frente a la demanda del medio. En función a esta valoración el sujeto considera si posee recursos y capacidad para hacer frente. El juego de estas dos evaluaciones determina que la situación sea valorada como:

**1.** Desafío o reto. El sujeto considera que sus recursos son suficientes para hacer frente a la situación. Esta situación moviliza los recursos del mismo y genera sentimientos de eficacia y de logro.

**2.** Amenaza. El sujeto considera que no posee recursos para hacer frente a la situación, Genera claras respuestas ansiosas. Su actividad de afrontamiento se deteriora, se torna poco eficaz, poco organizada, llegando incluso a la inactividad.

Formas de afrontamiento:

- Afrontamiento dirigido al problema. Orientado a la modificación de la situación. La superación da lugar a un aumento de la capacidad de ajuste del sujeto y a claros sentimientos positivos.
- Afrontamiento dirigido a la emoción. En éste caso el sujeto no modifica la situación, por considerar que no posee las herramientas, sin embargo emplea sus esfuerzos en buscar alivio emocional o incluso soluciones en otros individuos.
- Afrontamiento improductivo. El sujeto no modifica la situación, por considerar que no es posible, se mantiene inmóvil y genera malestar y sintomatología.

#### *6.6.2.- El Modelo de Inoculación contra el Estrés de Meichenbaum (1985)*

Es un modelo transaccional de corte cognitivo, en el cual se realiza un entrenamiento de habilidades de afrontamiento a situaciones estresantes, teniendo en cuenta en gran medida la participación de la relación individuo-medio en percibir una situación como estresante o no. Evalúa las cogniciones que presenta el paciente tomando gran consideración a los elementos vitales que generan y mantiene dichas estructuras cognitivas y el bagaje conductual que se desarrolla.

Objetivos:

1. Enseñar a los pacientes la naturaleza transaccional del estrés y el afrontamiento.
2. Adiestrar a los pacientes para que autocontrol en pensamientos, imágenes, sentimientos y conductas a fin de facilitar interpretaciones adaptativas.
3. Adiestrar a los pacientes en la resolución de problemas, es decir, definición del problema, consecuencias, previsiones, toma de decisiones y evaluación de los resultados.

4. Modelar y reproducir las actuaciones reales, la regulación de las emociones y las habilidades de afrontamiento propias del autocontrol.

5. Enseñar a los pacientes la manera de utilizar respuestas desadaptativas como señales para poner en práctica sus repertorios de afrontamiento.

6. Ofrecer prácticas de ensayo *in vitro* imaginado y conductual y asignaciones graduadas *in vivo*, cada vez más exigentes, para fomentar la confianza del paciente y la utilización de sus repertorios de afrontamiento.

7. Ayudar a los pacientes a adquirir conocimientos suficientes, comprensión de sí mismos, y habilidades de afrontamiento que les faciliten mejores maneras de abordar situaciones estresantes (in)esperadas.

Entrenamiento 3 fases secuenciales:

#### 1. Fase de Conceptualización

Constituye la etapa inicial de inoculación al estrés en la cual, se establece una relación de colaboración con el paciente (y otras personas importantes para éste, cuando sea conveniente), se recoge información en forma de entrevistas, cuestionarios, procedimientos de auto-control, técnicas basadas en las imágenes y evaluaciones conductuales, se evalúa las expectativas del paciente con respecto a la eficacia del programa de adiestramiento y se instruye al cliente sobre la naturaleza transaccional del estrés y la manera de hacer frente al problema con lo cual se forma una reconceptualización de las reacciones de estrés del paciente. En caso de ser necesario se asume la posible resistencia del paciente y los motivos por los que no se adhiere al tratamiento.

Recogida de información:

- Entrevistas
- Auto registros

- Evaluaciones conductuales
- Test psicológicos

El proceso de reconceptualización:

- Proporciona un medio para integrar las diversas fuentes de información y transmitir la naturaleza transaccional del estrés y el afrontamiento.
- Traduce los síntomas del paciente en dificultades específicas que pueden identificarse con precisión.
- Remodela el estrés del paciente de manera que sea susceptible de soluciones, que sean aceptables o que tengan significado para el paciente;
- Propone que el estrés del paciente atraviesa varias etapas y está en parte bajo su propio control;
- Prepara al paciente para intervenciones contenidas en el plan de tratamiento. Cuando el paciente reestructura su estrés desde una perspectiva transaccional, sugiere de una manera natural formas específicas de intervención

## 2. Fase de Adquisición de Habilidades

El objetivo de la segunda fase es asegurar que el paciente desarrolle la capacidad de ejecutar efectivamente las respuestas de afrontamiento.

Las habilidades de afrontamiento que se enseñan varían con la población específica y con los objetivos del adiestramiento. El repertorio de afrontamiento se adapta a las necesidades de la población específica.

El terapeuta no debe cargar a los pacientes con abundantes opciones de afrontamiento, pues podría generar estrés. Se precisa habilidad clínica para fomentar el sentimiento de autocontrol en los pacientes y la creencia en su capacidad para ejercer el control.

Habilidades más usadas

- Adiestramiento en relajación

- Estrategias cognitivas (por ejemplo: Recogida de pruebas, con la colaboración del paciente, en favor o en contra de tales interpretaciones; Elaboración de experimentos personales o tarea a realizar en casa para poner a prueba la validez de las interpretaciones).
- Adiestramiento en resolución de problemas
- Adiestramiento en auto instrucciones

### 3. Fase de Aplicación y consolidación

La última fase del adiestramiento en inoculación del estrés consiste en la aplicación en diversas circunstancias de las habilidades adquiridas, esta etapa se puede realizar progresivamente teniendo siempre en cuenta que la finalidad del entrenamiento es llevar al afrontamiento más adecuado y productivo de situaciones estresantes reales.

Se puede progresar en esta etapa de la siguiente forma:

- Ensayo imaginado.
- Ensayo conductual, representación de papeles y modelado.
- Exposición en vivo graduadas
- Consolidación y seguimiento

## 6.7.- Modelo Operativo.

### Fase 1.- FASE DE INDUCCION-CONCEPTUALIZACION

| ETAPA                                      | OBJETIVO  | ACTIVIDADES              | RECURSOS   | RESPONSABLE    | TIEMPO     |
|--|---|--------------------------|--|----------------|------------|
| Presentación del Programa                  | Dar a conocer a los participantes la temática de terapia.               | Charla explicativa       | Instalaciones<br>Infocus<br>Laptop                         | Álvaro Galarza | 1ra sesión |
| Presentación de los participantes          | Socialización de los participantes. Generar cohesión.                   | Dinámica de presentación | Instalaciones<br>Papelógrafos.<br>Marcadores.<br>Cartulina | Álvaro Galarza | 1ra sesión |
| Conceptualización transaccional de estrés. | Dar a entender a los participantes el concepto transaccional de estrés. | Charla explicativa       | Instalaciones<br>Infocus<br>Laptop                         | Álvaro Galarza | 2da sesión |
|  |   | Discusión                |  |                |            |

TABLA 3.

AUTOR: GALARZA, 2013

## Fase 2.- ADQUISICION DE HABILIDADES

(Adiestramiento en resolución de problemas basado en el modelo de D´Zurilla y Goldfried)

| ETAPA   | OBJETIVO  | ACTIVIDADES         | RECURSOS                           | RESPONSABLE    | TIEMPO     |
|---|---|---------------------|------------------------------------|----------------|------------|
| Orientación hacia el problema   | Determinar el marco cognitivo en el cual se desarrollan las situaciones estresantes | Charla explicativa  | Instalaciones<br>Infocus<br>Laptop | Álvaro Galarza | 3ra sesión |
|   |   | Discusión           |                                    |                |            |
| Instrucción en brainstorming  | Desplegar la creatividad de los participantes                                       | Charla explicativa  | Instalaciones<br>Infocus<br>Laptop | Álvaro Galarza | 4ta sesión |
|   |   | Tormentas de ideas. |                                    |                |            |
| Adiestramiento en el modelo de resolución de problemas D´Zurilla y Goldfried. | Desarrollar herramientas de resolución de problemas.                                | Charla explicativa  | Instalaciones<br>Infocus<br>Laptop | Álvaro Galarza | 5ta sesión |

TABLA 4.

AUTOR: GALARZA, 2013

### Fase 3.- CONSOLIDACIÓN

| ETAPA  | OBJETIVO   | ACTIVIDADES  | RECURSOS                              | RESPONSABLE    | TIEMPO                 |
|--|--|--|---------------------------------------|----------------|------------------------|
| Aplicación de modelo de resolución de problemas<br>D´Zurilla y Goldfried | Poner en práctica las herramientas de resolución y afrontamiento | Observación de modelos en video y en vivo.                         | Instalaciones<br>Infocus<br>Laptop    | Álvaro Galarza | 6ta sesión             |
|  |  | Aplicación del modelo a un problema o situación estresante actual. | Papel<br>Lápices<br>Infocus<br>laptop | Álvaro Galarza | 7ma sesión             |
|  |  | Role play.   | instalaciones                         | Álvaro Galarza | 8va sesión             |
| Seguimiento  | Verificar la eficacia del trabajo realizado                      | Discusión vivencial<br>retroalimentación                           | instalaciones                         | Álvaro Galarza | 9na-<br>10ma<br>sesión |

TABLA 5.

AUTOR: GALARZA, 2013

## **6.8.- Administración De La Propuesta.**

### **Recursos institucionales:**

I.T.S. “Natalia Vaca”

I.T.S. “Juan Fráncico Montalvo”

Instituto Tecnológico Agropecuario “Luis A. Martínez”

Colegio Universitario “Juan Montalvo”

Universidad Técnica de Ambato

### **Recursos humanos:**

Coordinador: Álvaro Galarza

Tutor: Psc. Verónica Molina

### **Presupuesto:**

|                  | Valor |
|------------------|-------|
| Instalaciones    | 0     |
| Infocus          | 700   |
| laptop           | 1000  |
| Copias           | 200   |
| Material oficina | 100   |
| Salarios         | 800   |
| Imprevistos      | 200   |
|                  | 3000  |

TABLA 6.

AUTOR: GALARZA, 2013

## 9.- Plan De Monitoreo Y Evaluación.

|                         |  |
|-------------------------|--|
| Preguntas básicas:      |  |
| ¿Qué evaluar?           | Estrategias de afrontamiento al estrés                                   |
| ¿Por qué evaluar?       | Determinar estrategias de afrontamiento más usadas en los participantes. |
| ¿Para qué evaluar?      | Determinar eficacia del proyecto   |
| ¿Con que criterios?     | Estrategias de afrontamiento definidas por Frydenberg y Lewis            |
| Indicadores             | Puntuaciones ACS   |
| ¿Quién evalúa?          | Álvaro Galarza   |
| ¿Cuándo evaluar?        | Abril  |
| ¿Cómo evaluar?          | Aplicación ACS   |
| Fuentes de información. | Bibliografía   |
| ¿Con que evaluar?       | Escala de Afrontamiento al Estrés (ACS)                                  |

TABLA 7.

AUTOR: GALARZA, 2013

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

### Bibliografía

- 1) Alonso, L., Murcia G. y Otros (2007). Autoestima Y Relaciones Interpersonales En Jóvenes Estudiantes De Primer Semestre De La División Salud De La Universidad Del Norte, Barranquilla . Salud Uninorte.
- 2) Álvarez, G. (2006). Influencia Del Maltrato Infantil En El Autoestima De Los Niños De 6 A 12 Años De La Escuela “Eduardo Reyes Naranjo. Ambato Universidad Técnica De Ambato. .
- 3) Bermúdez, J. (1996). Afrontamiento, Aspectos Generales. Manual De Psicología De La Personalidad. Barcelona.
- 4) Bleger, J.(2007). Psicología De La Conducta. Buenos Aires. Paidós.
- 5) Branden, N. (2010) Cómo Mejorar Su Autoestima. Buenos Aires. Paidós.
- 6) Branden, N. (2001). Los Seis Pilares De La Autoestima. Madrid. Temas De Hoy.
- 7) Bustos, C. (2002). Manual Taller Manejo De Estrés En Situaciones Académicas. Concepción. Universidad De Concepción..
- 8) Carvajal, M. (2010). Influencia De La Disfunción Familiar En El Autoestima De Los Niños De 11 A 12 Años De La Escuela Juan Francisco Montalvo Del Cantón Píllaro.Ambato. Universidad Técnica De Ambato.
- 9) Casado, F. (2002). Modelo De Afrontamiento De Lazarus Como Heurístico De Las Intervenciones Psicoterapéuticas. Apuntes De Psicología. Vol 20 No3 .P 403-414.
- 10) Casullo, M. (1998). Adolescentes En Riesgo: Identificación Y Orientación Psicológica. Buenos Aires. Paidós.
- 11) Coopersmith, S. (Citado Por Papalia 1992). Psicología Del Desarrollo. De La Infancia A La Adolescencia. Bogotá.Mcgraw-Hill.
- 12) Coopersmith, S. (1967). The Antecedents Of Self Esteem Consulting. Consulting Psychologists Press, Palo Alto.
- 13) Corkille, D. (2001). El Niño Feliz. Barcelona. Gedisa.
- 14) Fantin, M., Florentino, M., Correche, M. (2005). Estilos De Personalidad Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes De Una Escuela Privada De La Ciudad De San Luis. San Luis. Universidad De San Luis.

- 15) Frydenberg, E. y Lewis R. (1997). Acs Escalas De Afrontamiento Para Adolescentes. Barcelona. Tea.
- 16) Gardner, H. (1996). La Nueva Ciencia De La Mente: Historia De La Revolución Cognitiva. Barcelona. Paidós.
- 17) González, R., Montoya, I., Casullo, M., Bernabéu, J. (2002). Relación Entre Estilos y Estrategias De Afrontamiento Y Bienestar Psicológico En Adolescentes. Valencia. Universidad De Valencia.
- 18) Hernández, C. (2003). Desarrollo De La Autoestima Y La Conciencia Moral En Las Contradicciones De La Sociedad Contemporánea. Caracas. Universidad Católica Andrés Bello.
- 19) Herrera, L., Medina, A., Naranjo, G. (2008). Tutoría De Investigación Científica: Guía Para Elaborar En Forma Creativa Y Amena El Trabajo De Graduación. Quito. Empresdane Gráficas.
- 20) Iglesias, L. (2006). La Ciencia Cognitiva: Introducción Y Claves Para Su Debate Filosófico. Navarra. Universidad De Navarra.
- 21) Lagache, D. (1982), Obras Iv: Psicología Criminal. El Psicólogo Clínico. Transferencia. Buenos Aires. Paidós.
- 22) Lazarus., R. y Folkman, S. (1986). Estrés Y Procesos Cognitivos. Barcelona. Martínez.
- 23) López, M., Pérez, M., Sales, M. (2001). Autoestima Y Conducta. Argentina .Universidad Champagnat.
- 24) Maslow, A. (1943) Una Teoría Sobre La Motivación Humana. EEUU. Psychological Review.
- 25) Mckay, M. y Fanning, P. (1991).Autoestima: Evaluación Y Mejora. Barcelona. Martínez Roca.
- 26) Meichenbaum, D. (1987). Manual De Inoculación De Estrés. Barcelona. Martínez Roca.
- 27) Montt M., Ulloa F. (1996). Autoestima Y Salud Mental En Los Adolescentes. Santiago de Chile. Universidad De Chile
- 28) Mora, M (2006). .Estrategias De Afrontamiento (Coping) En Adolescentes Embarazadas Escolarizadas Buenos Aires. Universidad De Buenos Aires.
- 29) Mruk, C. (1998). Autoestima: Investigación, Teoría Y Práctica. Descleé De Brouwer (Biblioteca De Psicología).

- 30) Norman, D. (1987). “¿Qué Es La Ciencia Cognitiva?”, En Perspectivas En Ciencia Cognitiva, Barcelona. Paidós,
- 31) Paris, L., Omar, A. (2009). Estrategias De Afrontamiento Del Estrés Como Potenciadoras De Bienestar”. Buenos Aires. Universidad Católica Argentina.
- 32) Rogers, C. (1972). El Proceso De Convertirse En Persona. Buenos Aires. Paidós.
- 33) Rodríguez, M. (1998). Autoestima: Clave Del Éxito Personal. México. El Manual Moderno.
- 34) Rosenberg, M. (1989). Society And The Adolescent Self-Image (Revised Edition). Middletown, Wesleyan University Press
- 35) Sánchez J. Y Cano J. (1992). Manual De Psicoterapia Cognitiva. España. R&C.
- 36) Selye, H. (1936). A Syndrome Produced By Diverse Nocuous Agents. The Journal Of Neuropsychiatry & Clinical Neurosciences
- 37) Varela, Francisco (1998). Conocer: Las Ciencias Cognitivas, Tendencias Y Perspectivas. Barcelona. Gedisa. .
- 38) Vázquez M., Jiménez G., Vázquez M. (2004) Escala De Autoestima De Rosenberg: Fiabilidad Y Validez En Población Clínica Española. Apuntes De Psicología. Vol. 22, No 2.
- 39) Wilber, K. (1995). El Proyecto Atman. Barcelona. Kairós.
- 40) Yagosesky, R. (1998). Autoestima En Palabras Sencillas. Caracas. San Pablo.

## Citas Bibliográficas –Base de Datos UTA

- 1) Álvarez Aguirre, Alicia, Alonso Castillo, María Magdalena, y Zanetti, Ana Carolina Guidorizzi. (2010). Consumo de alcohol y autoestima en adolescentes. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 18(spe), 634-640. Recuperado 04 Marzo 2013, Disponible en <http://www.scielo.br>.
- 2) Camara, Sheila y Carlotto, Mary (2007). Coping E Gênero Em Adolescentes. *Psicol. Estud.* [Online]. Vol.12, N.1 Recuperado 04 Marzo 2013, disponible en <http://www.scielo.br>.
- 3) Castillo, Patricia(2011). Los Problemas Paterno Filiales Como Mantenedores De Conductas No Asertivas En Los Adolescentes Estudiantes Del 1er Año De Electromecánica Del Colegio Técnico Popular Leonardo Murialdo De La Ciudad De Ambato. Universidad Técnica De Ambato. Recuperado 04 Marzo 2013 Disponible en <http://repo.uta.edu.ec>
- 4) García, María (2010). El Autoestima Y Su Incidencia En El Desarrollo Integral De Los Niños Del Sexto Año De Educación Básica De La Escuela Mixta “Gran Bretaña” De La Ciudad De Quito Periodo 2009 -2010. Universidad Técnica De Ambato. Recuperado 04 Marzo 2013 Disponible en <http://repo.uta.edu.ec>
- 5) Sánchez, Guadalupe, Jiménez Fernando Y Merino Vicente (online 2013, original 1997) Autoestima Y Autocontrol En Adolescentes: Una Reflexión Para La Orientación Educativa, *Revista De Psicología*, Vol XV -Pontificia Universidad Católica De Perú. Recuperado 07 Mayo 2013 Disponible en <http://www.doaj.org>

## Anexos

### 2.1.- Escala de Autoestima de Rosenberg

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

|   | A | B | C | D |
|---|---|---|---|---|
| 1.- siento que soy una persona digna de aprecio, en igual medida que los demás. |   |   |   |   |
| 2.- estoy convencido de que tengo cualidades buenas.                            |   |   |   |   |
| 3.- soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.          |   |   |   |   |
| 4.- tengo una actitud positiva hacia mí mismo.                                  |   |   |   |   |
| 5.- estoy satisfecho de mí mismo  |   |   |   |   |
| 6.- siento que no tengo mucho de que estar orgulloso                            |   |   |   |   |
| 7.- pienso que soy un fracasado.  |   |   |   |   |
| 8.- me gustaría sentir más respeto por mí mismo                                 |   |   |   |   |
| 9.- a veces pienso que soy un inútil.   |   |   |   |   |
| 10.- a veces creo que no soy buena persona                                      |   |   |   |   |

## ***2.2.- ACS. Escala de Afrontamiento para Adolescentes.***

Marca en la casilla correspondiente, las cosas que tu sueles hacer para enfrentarte a los problemas. Marca según creas conveniente en la hoja de respuesta.

- A. No me ocurre, no lo hago.
- B. Me ocurre o lo hago raras veces.
- C. Me ocurre o lo hago algunas veces.
- D. Me ocurre o lo hago a menudo.
- E. Me ocurre o lo hago con frecuencia.

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.
2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema
3. Seguir con mis tareas como es debido
4. Preocuparme por mi futuro
5. Reunirme con amigos.
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan.
7. Esperar que ocurra lo mejor.
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada.
9. Llorar o gritar.
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema.
11. Ignorar el problema.
12. Criticarme a mí mismo
13. Guardar mis sentimientos para mí solo.
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas.
15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.
16. Pedir consejo a una persona competente.
17. Encontrar una forma de relajarme, por ejemplo, oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento.
18. Hacer deporte
19. Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.
20. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.
21. Asistir a clase con regularidad.
22. Preocuparme por mi felicidad.
23. Llamar a un amigo íntimo
24. Preocuparme por mis relaciones con los demás.
25. Desear que suceda un milagro.
26. Simplemente, me doy por vencido.
27. Intentarme sentir mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.
28. Organizar un grupo que se ocupe de problema.
29. Ignorar conscientemente el problema.
30. Darme cuenta que yo mismo hago difíciles las cosas.
31. Evitar estar con gente
32. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.
33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar cosas buenas.
34. Conseguir ayuda o consejo profesional.
35. Salir a divertirme para olvidar mis dificultades.
36. Mantenerme en forma y con buena salud
37. Buscar ánimo en otros.
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.
39. Trabajar intensamente.
40. Preocuparme por lo que está pasando.
41. Empezar una relación personal estable.
42. Tratar de adaptarme a mis amigos.
43. Esperar que el problema se resuelva por sí solo.
44. Me pongo mal.

45. Trasladar mis frustraciones a otros.
46. Ir a reuniones en las que se habla del problema.
47. Borrar el problema de mi mente.
48. Sentirme culpable
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.
50. Leer un libro sagrado (Biblia) o de religión.
51. Tratar de tener una visión alegre de la vida.
52. Pedir ayuda a un profesional.
53. Buscar tiempo para actividades de ocio.
54. Ir al gimnasio y hacer ejercicio.
55. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.
56. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué
57. Triunfar en lo que estoy haciendo.
58. Inquietarme por lo que me pueda ocurrir.
59. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o una chica.
60. Mejorar mi relación con los demás.
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando.
62. No tengo forma de afrontar la situación.
63. Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo.
64. Unirme a la gente que tuene el mismo problema.
65. Aislarme del problema para poder evitarlo.
66. Considerarme culpable.
67. No dejar que otros sepan cómo me siento.
68. Pedir a Dios que cuide de mí.
69. Estar contento de cómo van las cosas.
70. Hablar del tema con personas competentes.
71. Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos.
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema.
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir.
74. Inquietarme por el futuro del mundo.
75. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.
76. Hacer lo que quieren mis amigos.
77. Imaginar que las cosas van a ir mejor.
78. Sufrir dolores de cabeza o estómago.
79. Encontrar una forma de aliviar la tensión por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.
80. Anota en la hoja de respuestas cualquier OTRA cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas.
81. Pedir a Dios que cuide de mí.
82. Estar contento de cómo van las cosas.
83. Hablar del tema con personas competentes.
84. Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos.
85. Pensar en distintas formas de afrontar el problema.
86. Dedicarme a mis tareas en vez de salir.

- 87.** Inquietarme por el futuro del mundo.
- 88.** Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.
- 89.** Hacer lo que quieren mis amigos.
- 90.** Imaginar que las cosas van a ir mejor.
- 91.** Sufrir dolores de cabeza o estómago.
- 92.** Encontrar una forma de aliviar la tensión por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.
- 93.** Anota en la hoja de respuestas cualquier OTRA cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas