



Pontificia Universidad  
Católica del Ecuador | Sede  
Ambato

## **CENTRO DE POSGRADOS**

**Tema:**

**MODELO DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR EL AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Magíster en  
Psicología Clínica con mención en Psicoterapia Infantil y de Adolescentes**

**Línea de investigación:**

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO**

**Autora:**

Mariuxi Valeria Mora Mora

**Directora:**

Mg. Wendy Tamara Naranjo Hidalgo

**Ambato – Ecuador**

**Abril 2024**

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, **MARIUXI VALERIA MORA MORA**, con cédula de ciudadanía **0705633832**, autora del trabajo de graduación intitulado: "MODELO DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR EL AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA", previa a la obtención del título profesional de **MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN PSICOTERAPIA INFANTIL Y DE ADOLESCENTES**, en el centro de **POSGRADOS**.

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Ambato, abril 2024



Mariuxi Valeria Mora Mora

CC. 0705633832

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**  
**SEDE AMBATO**  
**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

**Tema:**

**MODELO DE INTERVENCIÓN PARA MEJORAR EL AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

**Línea de investigación:**

**SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO**


**Autora:**

Mariuxi Valeria Mora Mora

Wendy Tamara Naranjo Hidalgo, Psic Cl. Mg.

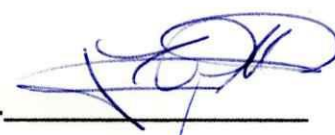
CC. 1600433104

**CALIFICADOR**

f. 

Paúl Marlon Mayorga Lascano, Dr. Mg.

**CALIFICADOR**

f. 

Sandra Elizabeth Santamaria Guisamana, Psic Cl. Mg.

**CALIFICADOR**

f. 

Teresa Milena Freire Aillón, Ing. Mg.

**DIRECTORA CENTRO DE POSGRADOS**

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

**SECRETARIO GENERAL PUCESA**

f. 

**Ambato – Ecuador**

**Abril 2024**

  
Pontificia Universidad Católica del Ecuador  
DIRECCIÓN  
CENTRO DE POSGRADOS  
Sede Ambato  
SECRETARIA GENERAL  
PROCURADURIA

## **DEDICATORIA**

A mis queridos padres que son mi fortaleza para cumplir mis sueños y a mi sobrino que siempre me brindó su apoyo emocional en este trayecto de mi carrera profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Pontificia Universidad Católica de Ecuador Sede Ambato, a mi directora de tesis Mg. Tamara Naranjo, y a la planta docente por contribuir a mi crecimiento profesional.

Al Colegio de Bachillerato “26 de noviembre”, por permitirme brindar mi apoyo profesional en la salud mental de los estudiantes de la institución educativa, en la cual yo me formé como bachiller.

A Dios por permitirme cumplir mis metas, a mi familia que es mi inspiración de vida.

## RESUMEN

El objetivo del estudio es diseñar un plan de intervención enfocado en mejorar el afrontamiento al estrés en estudiantes secundarios de una unidad educativa de Ecuador. La investigación se basa en un paradigma post positivista, un diseño no experimental de tipo cuantitativo con alcance descriptivo y correlacional. Como instrumentos se utilizaron el Inventario de Estrategias de Afrontamiento y el Cuestionario de Percepción de Estrés, además, de una ficha para la recolección de datos de interés demográfico.

Se tuvieron como participantes a un total de 189 adolescentes de primer año de bachillerato con una media de edad de 14,70 y una desviación estándar de ,458 con respecto a la distribución por sexo, el 50,8% (n=96) fueron mujeres, mientras que el 49,2% (n=93) fueron hombres. Los resultados revelaron que el 42,9% (n=81) presenta nivel de estrés moderado, luego el 38,1% (n=72) un nivel de estrés leve, también el 12,7% (n=24) un nivel de estrés severo o grave, finalmente el 6,3% (n=12) reveló ausencia de estrés; también se determinó que las dimensiones resolución de problemas, expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva presentaron puntuaciones por debajo de la media estadística.

Se concluyó la presencia de niveles moderados y dificultad en las estrategias de afrontamiento, frente a ello se diseñó un programa de intervención para mejorar el afrontamiento, consta de cuatro fases: inicial, intermedia, final y de seguimiento mediante el enfoque cognitivo conductual; en cada una de las fases se desarrollará psicoeducación.

**Palabras claves:** afrontamiento, adolescencia, apoyo social, estrés, reestructuración cognitiva.

## ABSTRACT

*The objective of the study was to design an intervention plan focused on improving coping in high school students of an educational unit in Ecuador, based on the variables coping strategies and stress. The research is based on a post-positivist paradigm, a non-experimental quantitative design with descriptive and correlational scope.*

*The Coping Strategies Inventory (CSI) and the Stress Perception Questionnaire (PSS-14) were used as instruments, as well as a form for the collection of demographic data. A total of 189 adolescents in their first year of high school with a mean age of 14.70 and a standard deviation of .458 participated. With respect to the distribution by sex, 50.8% (n=96) were female, while 49.2% (n=93) were male. The results revealed that 42.9% (n=81) presented moderate stress level, then 38.1% (n=72) a mild stress level, also 12.7% (n=24) a severe or serious stress level, finally 6.3% (n=12) revealed absence of stress; it was also determined that the dimensions problem solving, emotional expression, social support and cognitive restructuring presented scores below the statistical mean.*

*It was concluded the presence of moderate levels and difficulty in coping strategies, in view of this, an intervention program was designed to improve coping, consisting of four phases: initial, intermediate, final and follow-up through the cognitive behavioral approach; in each of the phases a therapeutic session, objective, technique, brief description, responsible and sources of verification will be developed.*

**Keywords:** *coping, adolescence, social support, stress, cognitive restructuring.*

**INDICE GENERAL DE CONTENIDOS**

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD .....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA.....	10
1.1. Estrés.....	10
1.2. Afrontamiento.....	23
1.3. Modelos de intervención .....	33
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO .....	38
2.1. Paradigma investigativo .....	38
2.2. Técnicas e instrumentos. ....	41
2.3. Población y muestra.....	44
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN .....	51
3.1. Análisis de resultados de la escala inventario de estrategias de afrontamiento .....	51
3.2. Análisis de resultados de la escala de estrés percibido .....	54
3.3. Propuesta de intervención .....	58
CONCLUSIONES.....	98
RECOMENDACIONES .....	99
BIBLIOGRAFÍA .....	100
ANEXOS .....	118

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características del modelo de intervención terapia cognitivo conductual	36
Tabla 2. Ficha Técnica Inventario de Afrontamiento .....	42
Tabla 3. Ficha técnica Escala de Estrés percibido .....	44
Tabla 4. Variables demográficas .....	49
Tabla 5. Análisis descriptivo de la Escala Inventario de Estrategias de Afrontamiento .....	51
Tabla 6. Análisis categorial de Escala de percepción de estrés PSS-14 .....	54
Tabla 7. Socialización.....	65
Tabla 8. Segunda sesión: Familiarizándose con las estrategias de afrontamiento .....	68
Tabla 9. Tercera sesión: Los tipos de Afrontamiento .....	70
Tabla 10. Cuarta sesión: Estrategias de afrontamiento positivo.....	72
Tabla 11. Quinta sesión: Entrena las estrategias de afrontamiento .....	74
Tabla 12. Sexta sesión: Las emociones como parte de la vida diaria .....	77
Tabla 13. Séptima sesión: Sintiendo el Apoyo social .....	80
Tabla 14. Octava sesión: Entrenamiento conductual .....	83
Tabla 15. Novena sesión “Técnica de relajación 4-7—8”: Disminuyendo los niveles de estrés.....	86
Tabla 16. Décima sesión: Relajación Muscular Progresiva (RMP). .....	88
Tabla 17. Onceava sesión: Escritura terapéutica .....	90
Tabla 18. Cronograma de la propuesta de intervención.....	92

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Cronograma de la propuesta de intervención .....	52
Gráfico 2. Análisis categorial de estrategias de afrontamiento por situación académica.....	53
Gráfico 3. Análisis categorial de Escala de percepción de estrés PSS-14 por sexo (189 participantes).....	56
Gráfico 4. Análisis categorial de Escala de percepción de estrés PSS-14 por situación académica (116 participantes). .....	57

## INTRODUCCIÓN

El vocablo anglosajón “estrés”, que acuñó por primera vez Hans Selye dentro de Psicología, quien lo denominó Síndrome de Adaptación General (SAG), y a su vez lo conceptualizó como una respuesta no específica del cuerpo frente a cualquier demanda que sobre él se ejerce (Baireiro, 2017). La adolescencia es considerada como una etapa de adaptación, cambio, desajuste, estrés, frente a las nuevas necesidades sociales y personales; lo cual conlleva una reorganización en las interacciones con su entorno, tales condiciones generan demandas a nivel cognitivo y emocional, provoca eventos estresantes significativos, que llegarán a tener un efecto acumulativo, ocasiona problemas de salud física o mental (Morales & Moysén, 2015; Salinas & Chimal, 2015).

En este contexto, Uribe (2020) señalan que el afrontamiento alude al modo que la persona trata de adaptarse positivamente a la situación; en esa línea, es posible el objetivo de adquirir control, mediante la utilización del recurso de afrontamiento, contribuyendo al bienestar fisiológico, psicológico y social, mitiga el malestar emocional y sus efectos a largo plazo ocasionados en la persona. El presente trabajo, mismo que está dentro de la línea de investigación Salud integral, determinación social y desarrollo humano, tiene como objetivo desarrollar un modelo de intervención para la mejora de las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de bachillerato de una Unidad Educativa del cantón de Zaruma.

A continuación, se describen algunos estudios o antecedentes investigativos de contextos europeos, latinoamericano y también del ecuatoriano; entre los que se mencionan, están los siguientes:

En Castilla, España, el estudio desarrollado por Cejudo, Ruíz, López y Losada (2018) sobre la percepción de estrés, estrategias de afrontamiento y la inteligencia emocional como estrategia, mismo que tuvo el objetivo de evaluar la ocurrencia de las variables y la correlación, con una metodología cuantitativa, descriptiva y correlacional, con la participación de 505 adolescentes españoles de edades comprendidas entre los 12 y los 18 años, los instrumentos utilizados fueron: Escala

de Inteligencia emocional y cuestionario de afrontamiento al estrés, se obtuvieron como resultados la relación significativa entre la inteligencia emocional y las estrategias de afrontamiento, aspecto que da a entender la relación entre las variables y sus componentes afectivos y cognitivos.

En la India el trabajo de investigación de Akanksha, Baldeep y Anshika (2020) sobre las estrategias de afrontamiento como predictores de salud general en una muestra de adolescentes en la India, el objetivo fue determinar el rol de las estrategias de afrontamiento mediante un análisis predictivo y regresivo de las variables; para ello se contó con la participación de 200 adolescentes distribuidos equitativamente, se aplicó el cuestionario de salud general y el cuestionario de estrategias de afrontamiento, los resultados revelaron la presencia de asociaciones negativas entre la salud en general, apoyo social percibido y las estrategias de afrontamiento en la adolescencia; aquellos adolescentes con problemas de ansiedad y depresión tuvieron estrategias menos funcionales.

Otro estudio de Forteza, Palos y Tapia (2018) en México, sobre los estresores potenciales, su evaluación, mediadores internos, y recursos de afrontamiento (psicológicos, externos, apoyo social) y consecuencias emocionales; aplicado a una muestra de 423 adolescentes entre 13-15 años; el diseño de la investigación fue de tipo transversal y expos-facto. Los resultados demuestran aproximaciones de estrategias de afrontamiento y preventivas por sexo. En varones 36% presentó una correlación significativa sobre el impacto estresante de los conflictos cotidianos, y se recomienda utilizar estrategias psicológicas en el área de la autoestima. En mujeres los índices de correlación no fueron tan altos con una tasa del 12%, si se observaron correlaciones de menor nivel en las mismas dimensiones descritas anteriormente.

También, Canchari (2020) en la ciudad de Lima, realizó una investigación cuantitativa, de diseño no experimental, descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformada por 240 estudiantes, el objetivo fue hallar relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. Entre los resultados se encontró que el 52,4% de los menores evaluados utilizan varias veces el estilo de afrontamiento dirigido a

resolver el problema; siendo el 67,5% los que utilizan estilo de afrontamiento no productivo, esto indica que un importante número de estudiantes no utiliza recursos eficaces para mitigar el estrés, por tal razón de la misma muestra el 49% presenta nivel medio de bienestar psicológico, y el 21% niveles bajos, por ello la importancia de un modelo de intervención estratégico.

En Perú, Huaranga y Loyola (2021) realizaron un estudio descriptivo sobre los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de 302 adolescentes. Los resultados demuestran que el estilo de afrontamiento al estrés más utilizado por este grupo etario fue la resolución de problemas con un 44.70%, de igual manera el estilo de afrontamiento no productivo fue el segundo más utilizado con un 31.46% por los estudiantes evaluados.

Asimismo, Urbano (2021) quien habla sobre el afrontamiento y el bienestar psicológico en una muestra de adolescentes, como objetivo se centró en la evaluación de las principales estrategias y la relación con el bienestar psicológico, mediante una metodología cuantitativa con alcance descriptivo y correlacional, participaron 237 adolescentes con una media de edad de 16,65 pertenecientes a una escuela de la localidad, a ellos se les aplicó el cuestionario de Afrontamiento al Estrés y uno para medir el Bienestar psicológico. Los resultados revelaron la presencia de estrategias de afrontamiento centrados al problema en un 14% de los participantes, y esto a su vez se relacionó con niveles de bienestar psicológico. Se concluyó entonces que las estrategias más utilizadas son aquellas centradas a la emoción.

Por último, un estudio realizado en Ecuador por Pilco y Fernández (2022) con un diseño no experimental, enfoque cuantitativo, correlacional y de corte transversal cuyo objetivo es analizar la relación de afrontamiento, estrés percibido y malestar psicológico, en donde se contó con una muestra de 5.132 adolescentes, de los cuales 2.582 eran hombres (50.3%) y 2.550 mujeres (49.7%). Los resultados evidenciaron que las mujeres tienen una media más alta que los hombres en lo referente al estrés percibido; una correlación positiva entre la autoeficacia como afrontamiento de estrés, de igual manera el malestar psicológico correlaciona

significativamente con la percepción del estrés. Esta investigación concluye que las estrategias de afrontamiento proponen una intervención temprana en esta población.

Se ha encontrado también que los adolescentes de los estudios citados tienden a utilizar las estrategias de afrontamiento como: evitación, huida, aquellas centrada a la emoción, problema, y son relativamente pocos aquellos que implementan la reestructuración cognitiva, en ese sentido se ha visto que la capacidad resolutive, estados emocionales y salud mental de este grupo etario podría verse afectada debido al desconocimiento sobre las principales estrategias de afrontamiento a utilizar, en virtud a este argumento se desarrolló el presente estudio en una Unidad Educativa del cantón Zaruma, población en la que se ha identificado la ausencia de estrategias de afrontamiento funcionales, por presentar dificultades en la resolución de conflictos con su grupo de pares, situaciones defensivas, estrés académico.

En concordancia con lo anterior surge el problema científico basado en la pregunta: ¿Cómo mejorar el afrontamiento al estrés en los estudiantes del 1° Año de bachillerato de la Unidad Educativa “26 de noviembre”? Y la idea a defender es: A partir de un diagnóstico será posible el diseño de un modelo de intervención para la mejora del afrontamiento al estrés a los estudiantes de secundaria.

## **Antecedentes**

Se indica que el estrés ha estado presente en la humanidad desde sus inicios, situación que se evidencia en el hombre primitivo al momento de reaccionar frente a acontecimientos desconocidos y nuevos para él, ante esto se detallan dos formas principales de respuestas espontaneas: la lucha y huida, respuestas que facilitaban al ser humano una liberación de energía en un momento de crisis al estar expuesto al peligro. Olivari y otros (2019) indican que el estrés ha acompañado al ser humano sin que éste se dé cuenta, desde hace muchos años, sin embargo, al desarrollar un análisis a profundidad, ha sido el estrés en niveles bajos el que ha permitido el ajuste y adaptación a situaciones en el inicio de la humanidad.

El estrés es un aspecto relevante dentro de las ciencias médicas y biológicas, puesto que su desarrollo es complejo y engloba componentes celulares, individuales y colectivos que marcan la diferencia con los demás seres vivos, además que tiene la compleja reacción conductual con base en un componente hormonal que genera el estrés, esta situación es motivo de estudio para muchas ciencias en la actualidad, más aún en el ámbito de las ciencias sociales (Castillo, 2017). Se entiende que el estrés asume un rol protagónico para los seres vivos, más aún para las personas puesto que es visto como un factor común que poseen los procesos para la adaptación mediante evolución.

Siguiendo esta línea, para llegar a la comprensión del estrés se analiza conceptos de fisiología, evolución y capacidad de la ciencia para explicar los fenómenos en la actualidad; habla de la homeostasis es un término que hace referencia al equilibrio de componentes, sujetos y sustancias que han estado en la humanidad desde hace más de dos mil años; históricamente fue Heráclitus quien señaló que los seres vivos tenían la capacidad de cambiar su estado, es decir no eran estáticos, sino más bien estaban en constante movimiento (Navinés, Olive, Fonseca & Martín, 2021). Se menciona entonces que el estrés tiene componentes biológicos que permiten al ser humano mediante la adaptación alcanzar homeostasis según la situación que enfrente en su cotidianidad.

En concordancia con la historia, fue Hipócrates quien empezó a dar la pauta sobre el término salud, y se refería a ésta como un estado armónico o de homeostasis entre los componentes de la vida y aspectos biológicos y por ende describió a la enfermedad como un proceso de ruptura de esos elementos y de la armonía (Lazarus & Folkman, 1986). En la época del renacimiento, fue Sydeham quien argumentó lo propuesto por Hipócrates con relación a los términos de salud y enfermedad y refirió que la enfermedad a más de ser una ruptura de la armonía tendría que ver con cambios de orden patológico.

Posteriormente, Seley, fue quien acuñó el término estrés a manera de idea o hipótesis sujeta a revisión científica en aquel entonces en el ámbito de la biología considera los postulados mencionados con anterioridad: armonía, homeostasis,

adaptación; si bien en la actualidad el estrés es sujeto de varios estudios en ámbitos de las ciencias biológicas y sociales, se evidencia que su origen data de muchos siglos atrás (Acosta & Manzanares, 2020). Por ende, su importancia de estudiarlo ahora es elevado, por la trascendencia que ha conseguido, entender su ocurrencia, sintomatología y principales mecanismos de afrontamiento que permiten al ser humano adquirir nuevas formas de abordaje encaminados a su calidad de vida independientemente de la edad.

Luego, el término estrés fue utilizado como sinónimo de fortaleza o demasiada dureza, o incluso tensión frente alguna situación adversa, además ha sido incluido en el campo de las ciencias físicas para referirse a la fuerza ejercida de un cuerpo en contraposición con otro (Lazarus & Folkman, 1986).

Como se ha visto, el estrés es un término que ha acompañado al ser humano desde la época prehistórica, y es importante resaltar su valía hasta la actualidad, su estudio facilita la comprensión de los procesos desarrollados a lo largo del tiempo y en diversas ciencias de accionar social, biológica y natural.

### **Situación problemática**

Los estudiantes del nivel bachillerato de la institución educativa “26 de noviembre”, se encuentran expuestos a diversos estímulos que inciden negativamente en los niveles de estrés, presenta comportamientos poco saludables.

Dicha problemática que incida negativamente en el rendimiento académico, factores como la ansiedad y la preocupación dificultará la concentración y el enfoque en las actividades escolares, lo que desencadena un bajo rendimiento académico y afectar su éxito en la escuela.

A nivel interpersonal, la falta de estrategias de afrontamiento al estrés hace que los adolescentes se vuelvan irritables, frustrados o retraídos, lo que afecta negativamente sus relaciones con amigos y, el estrés no gestionado también

aumenta la probabilidad de conflictos y desacuerdos en las relaciones interpersonales.

### **Planteamiento de problema**

¿Qué estrategias de intervención se han establecido para mejorar el afrontamiento al estrés de los estudiantes del 1º Año de bachillerato de la institución educativa “26 de noviembre”?

### **Hipótesis, Idea a defender o Pregunta Científica**

La unidad educativa “26 de noviembre” carece de estrategias de intervención para mejorar el afrontamiento al estrés de los estudiantes del 1º Año de bachillerato de la institución educativa.

### **Objetivo general.**

- Diseñar un modelo de intervención para la mejora del afrontamiento al estrés de los estudiantes del 1º Año de bachillerato de la institución educativa “26 de noviembre”.

### **Objetivos específicos**

1. Fundamentar teóricamente los modelos de intervención de afrontamiento al estrés en adolescentes.
2. Evaluar el afrontamiento y el estrés de los estudiantes del 1º Año de bachillerato de la institución educativa “26 de noviembre”.
3. Elaborar un plan de intervención de enfoque cognitivo conductual para la mejora del afrontamiento al estrés en los estudiantes del 1º año de Año de bachillerato de la institución educativa “26 de noviembre”.

## **Metodología**

Con respecto a la metodología a utilizar, para cumplir con los objetivos propuestos y la idea a defender, se ha decidido un estudio de diseño no experimental, cuantitativo, descriptivo, correlacional y de corte transversal que incluye la participación de 189 adolescentes de primero de bachillerato de la unidad educativa 26 de noviembre del cantón Zaruma, se han considerado los siguientes criterios de inclusión: estar legalmente matriculados en la institución, estar dentro del rango de edad y año de bachillerato, contar con el consentimiento informado y no poseer alguna condición médica o mental que afecte el desempeño de la evaluación.

Además, se decidió la utilización del Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) que evalúa ocho estrategias de afrontamiento y tiene una confiabilidad de 0,930 mediante el Alfa de Cronbach, asimismo se utilizó el Cuestionario de estrés percibido (PSS-14) que tiene una confiabilidad del 0,793 en Alfa de Cronbach; es decir ambos instrumentos seleccionados cuentan con validez para su aplicabilidad en la muestra seleccionada.

El trabajo está compuesto de los siguientes apartados o capítulos: en la parte inicial se describen aspectos introductorios sobre el tema del afrontamiento al estrés en la adolescencia, problema científico, objetivos y justificación. Luego en el Capítulo I se describen los componentes teóricos de las variables: afrontamiento, estrés y adolescencia, en el Capítulo II se habla sobre los aspectos metodológicos; en el Capítulo III se describen los resultados y la discusión, mientras que en el Capítulo IV se plantean las conclusiones y recomendaciones, finalmente en el apartado final se ubican las referencias bibliográficas y los anexos en caso de haber.

## **Justificación**

El trabajo de investigación a desarrollar es fundamental y sirve para conocer la problemática asociada al afrontamiento al estrés en una muestra de adolescentes de una unidad educativa en Ecuador, a partir de resultados de una muestra significativa se toman acciones en favor de una población. Tiene además relevancia

social puesto que sus resultados y la aplicación de un programa de intervención tendrá un impacto social y comunitario, a la vez cuando se haya realizado una evaluación en el seguimiento, se procede a la réplica del programa en contextos de características similares. En ese sentido se tiene previsto que su proyección social es elevada, puesto que se socializa los beneficios una vez se hayan comprobado con una evaluación futura.

Tiene también una implicación práctica puesto que resuelve un problema asociado a la salud mental en la adolescencia que tiene que ver con el estrés, la adolescencia y las formas de afrontar esta situación, el programa de intervención se desarrolla dentro de una metodología grupal que permite el abordaje práctico de la problemática para potenciar la forma de afrontamiento funcional y positiva.

El valor teórico que tiene el presente trabajo radica en la realidad de la población dentro del contexto académico, si bien es una muestra; se infiere la representación de la población con respecto al estrés, afrontamiento y variables demográficas propias. De modo que los resultados contribuyen al desarrollo de ideas como, el estrés en la adolescencia tiene relación con el afrontamiento; en ese sentido se sugiere para futuros estudios considerar variables como: estrés académico y resiliencia.

Con respecto a su estructura metodológica, el estudio se ha sustentado de forma acorde e incluso se replicaría en instituciones educativas de otras regiones del Ecuador, para desarrollar análisis de tipo comparativo.

## CAPÍTULO I. ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

### 1.1. Estrés

El estrés es una respuesta vital frecuentemente conocida como experiencia frente a alguna situación de extrema presión, pero al ser un término que se remonta a siglos atrás su definición certera se dificulta, se indica que pese al paso de los años su significancia sigue vigente en las diferentes ciencias de estudio del ser humano. Según expresa Tomiyama (2018) el estrés es percibido de formas distintas de acuerdo a los constructos o formas de pensamiento de cada persona, de modo que el estrés tiene implicación con el ser humano en su comportamiento, reacciones emociones y función adaptativa.

A continuación, se describen algunas concepciones sobre el estrés, desde tres puntos de vista distintos:

- a) **La suma de estímulos:** está relacionado con factores externos al ser humano que generan reacciones emocionales y comportamentales vinculadas con la tensión que llegan a ser vistas inclusive como amenazantes o de real peligro para las personas, y a estas situaciones se las conoce como factores generadores de estrés: bajo esta premisa el estrés es un componente del ámbito social y ahí se habla de estrés a nivel empresarial o de trabajo, académico (Oyola & Handa, 2017). Se entiende entonces que el estrés es una respuesta frente a estímulos del exterior que alteran el funcionamiento normal del ser humano.
- b) **Una respuesta:** está relacionado a la concepción con respecto a la forma de reaccionar en las personas frente a situaciones que generan estrés, viendo a la respuesta como un momento incomodo lleno de tensión, preocupación y aprehensión: además es el complemento de aspectos de tipo emocionales, comportamentales, psicológicos y también aquellos de orden fisiológico (Pilker, Deborah & Shuming, 2020). Se ha visto entonces que el estrés es considerado como la reacción o respuesta al conjunto de

componentes del ser humano, en ocasiones la respuesta es funcional y en otras disfuncional.

- c) **Interacción:** en este sentido de habla que el estrés es además la suma de los estímulos y respuestas, es decir que es el resultado de una interacción tanto de factores internos y externos que han dado paso a la adaptación en el mejor de los casos, y en otros se ha visto reacciones inapropiadas o disfuncionales que irrumpen la cotidianidad de las personas.

Asimismo, Ortiz (2020) define al estrés como un estado que se da producto de la interacción de estímulos, genera modificaciones o cambios de orden biológico, y estas modificaciones le permiten adaptarse a una nueva condición de vida, en otras palabras, el estrés es parte de un proceso de cambios psicofisiológicos producto de una situación compleja o difícil; si bien los factores externos o internos que generan estrés serán variados, la reacción es similar en todos los acontecimientos.

De igual forma para Obbarius, Fischer, Liegl, Obbarius y Rose (2021) el estrés es una reacción producto de una interacción de la persona con su medio social, familiar o comunitario que genera una reacción sobre todo cuando se ve o se siente orillado o desbordado por alguna situación crítica o amenazante para su integridad física. Se entiende que el sujeto tiene la capacidad de discernir la situación y atribuir una reacción según el contenido de la circunstancia. Motivo por el cual se considera la individualidad de cada persona, puesto que una situación que una persona percibe como amenazante o de peligro, podrá no serlo para otra persona, y esto depende de los constructos personales y experiencias pasadas.

El estrés es una reacción fisiológica, sin embargo, es el sujeto bajo presión quien desencadena en su organismo una respuesta funcional o disfuncional, esto dependerá en gran manera sobre la capacidad de la persona para realizar una evaluación pronta de la situación y darle un significado en favor de lo urgente y necesario, en ese sentido el estrés es considerado como un mecanismo de respuesta rápido que favorece la adaptación en un sentido positivo (Higuera, Bravo, Ordaz, Santillán & Gallardo, 2019).

Como se ha descrito, el estrés tiene componentes físicos y emocionales, la persona mediante una valoración del entorno y sus emociones pondrá de manifiesto una respuesta con contenido hormonal de estrés o no. Además el estrés es el producto de la interacción del sujeto con su medio social, familiar o laboral, principalmente las características se vinculan a las modificaciones de orden fisiológico y emocional, aspectos que indica que existirá la presencia de molestias o síntomas que alteran el funcionamiento normal de las personas en los diversos ámbitos, toma en cuenta que el estrés produce un mayor gasto y empleo de energía lo más seguro es que se den también alteraciones con la coordinación motora y los procesos cognitivos como el pensamiento (Ramos, Pantoja, Tejera & Gonzáles, 2019).

Según Navinès, Olive, Fonseca y Martín (2021) existen algunas características asociadas al estrés, entre ellas:

**Cambios en el estado emocional:** es común que las personas que experimentan estrés tengan cambios emocionales que se manifestarán durante un episodio corto o largo, se sentirán tristes, preocupados, es decir se vincula con la ansiedad, además de miedo, angustia frente a situaciones amenazantes.

**Disminución de los procesos cognitivos:** al tener una alteración de la estabilidad emocional, la persona pierde también algunas destrezas de tipo mentales, o éstas se ven disminuidas: la persona experimentaría dificultad para concentrarse, para tomar decisiones, es decir el juicio y raciocinio se ve afectado, la memoria también sobre todo durante un episodio de estrés fuerte.

**Cambios comportamentales:** es evidente que una de las características a nivel comportamental tiene que ver con la agitación motora, incapacidad para permanecer tranquilo, incluso se habla de acercamiento hacia conductas de riesgo como: consumo de sustancias psicotrópicas, alcohol o estar en medio de discusiones en el contexto familiar, social, laboral o académico.

**Alteraciones físicas intensas:** puede manifestarse con molestias a nivel general del cuerpo que ira desde un dolor de cabeza hasta tensión muscular que dificulta cumplir con actividades programadas.

Se entiende como factores estresantes a aquellos que afectan el normal funcionamiento del sujeto en las diversas actividades que realiza según su edad, es decir hay factores de estrés con respecto a los niños, escolares; también son otros los factores que afectan a los adolescentes y también a los adultos, sin embargo, algo que todos tienen en común es que generan una respuesta fisiológica en las personas (Vargas & Zambrana, 2021). Pero, la incertidumbre o aprehensión, cambios repentinos, ausencia de capacidad para manejar el estrés son los factores que se tomarán en cuenta para entender de mejor forma al estrés.

Todos estos factores mencionados tienen un efecto sobre el organismo de las personas y eso da paso a respuestas como: molestias a nivel de la cabeza, dolores frecuentes en las articulaciones, cuello, hombro, espalda brazos, es decir estos sería los síntomas que una persona con estrés experimenta, sumando a esto son comunes también las molestias gastrointestinales y cardiacos producidos por el aumento de hormonas encargadas de la homeostasis o equilibrio del organismo (Dalla *et al.*, 2018). Se indica que las personas no siempre están preparadas para manejar este tipo de reacciones o respuestas de en su organismo, por eso es indispensable la intervención de profesionales que orientarán al manejo asertivo.

En cambio, Vizioli y Crespi (2020) mencionan que existen cuatro características que se asocian con el estrés y se detallan a continuación:

**Novedad:** implica que la persona experimenta un acontecimiento nuevo, al que no se había enfrentado con anterioridad, mismo que le genera preocupación, ansiedad y temor sobre todo por la idea de desconocer las causas, consecuencias.

**Imprevisto:** se vincula básicamente a aquellos acontecimientos que surgen de forma sorpresiva, es decir la persona no esperaría que eso sucediera en

su cotidianidad y si se da, experimenta varias emociones que se relacionan con el estrés.

**No tener el control de la situación:** sin lugar a duda esta es una de las características que más afecta a las personas desde edades tempranas, y tiene que ver con la sensación de no tener el control de lo que sucede en su medio social, familiar, laboral o académica, la tendencia principal se relaciona con ansiedad con respecto a aquellas situaciones desconocidas.

**Amenaza inminente:** si la persona está en medio de una interacción en el contexto cercano, realiza una evaluación de las posibles amenazas, si ha encontrado alguna que le genera preocupación dispararía la reacción fisiológica y comportamental del estrés.

Un factor es un agente que afecta de forma directa o indirecta el funcionamiento de un organismo dentro de su medio de relación cercano, como se ha visto hasta el momento, el estrés es de origen multicausal por ende existen factores que guardan relación o que favorecen el apareamiento de las respuestas comunes de esta condición (Roa & Gonzáles, 2020).

Se entiende entonces que, para la ocurrencia del estrés, sus características y síntomas existen algunos factores que intervienen, es importante conocerlos, puesto que de esta forma se direccionarán las intervenciones sobre aquellos factores.

- **Personal:** se entienden como factores de tipo personal a aquellos que inciden de forma directa en la estabilidad o funcionalidad del sujeto, se considera como un factor personal también los componentes de personalidad, puesto que existe una clasificación que tendría relación con ansiedad y por ende el estrés, también se habla del locus de control interno, si la persona tiende a atribuirse situaciones externas como propias, es también un detonante para que aparezcan síntomas o características de estrés (Gil *et al.*, 2020).

Adicionalmente se menciona al ámbito cognitivo, puesto que la forma de pensar y manejar las ideas es un detonante a la hora de evaluar la situación amenazante para el sujeto.

- **Familiar:** si la dinámica familiar pierde funcionalidad y deja de ser armónica es considerada como un factor determinante para el apareamiento de estrés en alguno de sus miembros, si bien ésta no es una regla general en todos los casos, puesto que no todas las familias desorganizadas favorecen el estrés en sus miembros, en aquellas con antecedentes de consumo de sustancias o alcohol, maltrato y problemas para la comunicación (Abenza, 2021).

Se determina entonces que la familia desempeña un papel fundamental a la hora de generar estrés, por este motivo se direccionarían las intervenciones también con el contexto familiar y así mitigar o reducir los efectos negativos del estrés.

- **Social:** es uno de los factores que ejerce mayor relevancia en la adolescencia, por las características propias de la edad, los cambios de tipo fisiológicos, psicológicos y emocional son los que predisponen el surgimiento del estrés, sin embargo se habla también de la interacción con el medio social, puesto que esta situación sea la causa del estrés: la presión social, los estándares establecidos por la sociedad y los estereotipos con aquellos a tomar en cuenta al momento de hablar de estrés (Alvitez, 2019).
- **Académico:** es indudable que el ámbito académico ejerce una presión elevada sobre los estudiantes y algunos efectos del estrés académico son: ausentismo escolar, deserciones escolares, problemas en la adquisición de conocimientos, problemas de concentración, memoria (Silva, López, & Meza, 2020).

Además, la evidencia sugiere que los niveles de estrés tienden a aumentar de manera proporcional a la complejidad del aspecto académico, (Abenza,

2021; Avitez, 2019; Gil *et al.*, 2020). Situación que lleva a pensar en la necesidad de implementar un plan de accionar en el contexto académico.

Se ha visto en esta síntesis de factores personales, familiares y ambientales que el estrés es de origen variado y diverso además se ha descrito las características de cada una de las áreas, en ese sentido las personas tendrán en cuenta la ocurrencia de cada área o ámbito en sus vidas, realizar una valoración de la forma de percibir la situación desde lo social, familiar o personal ayuda a entender el origen del estrés en cada persona (González & Torres 2019). Eso a su vez se convierte en un factor protector, es decir que la cercanía familiar, la comunicación asertiva y la participación en actividades sociales son algunos de los factores protectores mucho más en la edad de la adolescencia.

### **Teorías asociadas al estrés de Lazarus y Folkman**

De acuerdo a lo propuesto por Lazarus desde 1966 hasta 1993, el afrontamiento desde la teoría es visto como un proceso independiente que no tiene asociación con los resultados, es decir que la estrategia de la persona sería positiva o negativa, y será según el contexto en donde se presente la situación estresante, desde estos postulados de los autores han surgido varios componentes para la mejor atención al estrés (Marsollier & Expósito, 2021). De modo que las teorías iniciales no tenían la concepción de un proceso de afrontamiento conectado de forma directa con el estrés, por el contrario, se asimila que estos postulados iniciales han sufrido modificaciones que han ayudado a conocer mejor el problema y atenderlo.

En base a lo mencionado por Lazarus y Folkman, a continuación, se detallan algunos principios para entender el afrontamiento, Mella y otros (2020) expone los siguientes:

- a) Cambio:** tiene que ver con la característica de las personas para modificar constantemente su forma de pensar, sentir y actuar en favor de acercarse a la solución de algún problema; sin lugar a duda se entiende que el cambio

es lo único que siempre estará en el ser humano, a medida que el tiempo pasa el ser humano descubre nuevas formas de enfrentar los problemas.

- b) Patrón:** se relaciona con la forma preestablecida y que el ser humano ha diseñado en su interior para reaccionar frente a algún acontecimiento, muchas veces pareciera ser que es un comportamiento que se ha preparado con anticipación en base a la experiencia.
- c) Adaptación:** es uno de los componentes esenciales para comprender las estrategias puesto que el ser humano se adapta a nuevas formas de convivencia y de estadía, algunas estrategias hacen posible una mejor adaptación, mientras que otras estrategias generan únicamente un aplazamiento del problema.
- d) Evaluación:** permite a las personas dar un vistazo preliminar a la situación amenazante y atribuirle un contenido cognitivo, emocional y conductual en favor de afrontar la situación.

La teoría propuesta por Lazaurus y Folkman, se basa además de estos principios en formas de respuesta que se enseñan a las personas que afrontan un proceso de intervención, de modo que aquellos que acuden a un tratamiento psicológico para mejorar cierta área de su vida, van a ser orientados sobre estos principios y también la fase de enseñanza de nuevas forma de actuar a las personas para adquirir respuestas funcionales, los autores revelan también que existe un patrón común de respuesta instintiva frente a situaciones de estrés (Lemos, Henáo & López, 2018).

Queda claro entonces que la teoría de Lazarus ha sentado una base amplia para el desarrollo de más postulados que ayuden a los profesionales al desarrollo de intervenciones mucho más eficaces.

Además, el planteamiento de Lazarus, da a entender que existe un correcto funcionamiento de la capacidad cognitiva del juicio; la persona al desarrollar la evaluación preliminar de la situación está en una posición de direccionar la respuesta que estime pertinente considera claro los aprendizajes previos que le han

ayudado a hacer frente a este tipo de situaciones con carga de estrés; a la vez el autor habla de una posevaluación que está encaminada a elegir la mejor forma de afrontar el proceso, es decir el ámbito cognitivo es el que más énfasis ha dado el autor de la teoría (Ham, Scior & Crane, 2022). Es indudable que el carácter cognitivo del modelo o teoría propuesta por Lazarus sigue vigente y en la actualidad tiene investigaciones que se han orientado al trabajo en reestructuración cognitiva.

### **Teorías del estrés de Seyle**

Seyle (1926) es considerado como el principal representante del estrés a partir de los años cuarenta, a partir de ello, propuso su teoría del estrés, misma que se enfoca en la definición de estrés como una respuesta emitida por un organismo antes una situación demandante; frente a ello creo el termino de síndrome general de adaptación, que luego con el pasar de los años se convertiría en lo que ahora se conoce como estrés; una de las principales características de su teoría tiene que ver con la concepción de que: el estrés es una respuesta de tipo biológica, esto implica que muchas veces será automática y espontánea; describe también los componentes neuroquímicos y hormonales como la base de su teoría, aspecto que en la actualidad es apoyado por estudios sobre el estrés y reacciones físicas (Sánchez, *et al*, 2019).

Algunas de las características asociadas a la teoría de estrés según Seyle se mencionan a continuación y según Alvitez (2019) éstas son:

- Dentro de esta teoría se considera como una respuesta no determinada del organismo que necesita de una acción inmediata para reducir el estrés.
- Es además una respuesta inespecífica general del ser humano.
- El autor considera que este tipo de respuestas llegan a ser automáticas y de orden biológico.
- Están implicadas hormonas quienes son las responsables de las reacciones del ser humano frente a situaciones altamente demandantes.

- La mayor parte de veces el ser humano muestra una respuesta asociada a los estímulos del ambiente.

### **Estilos de afrontamiento**

Si bien, se ha descrito las definiciones de estrés, características y factores, ahora se mencionan algunos de los estilos más frecuentes al momento de enfrentar el estrés, las personas tienen formas diferentes de actuar y reaccionar frente a una misma situación, y los factores determinantes son los que se han citado, pero varios autores han sugerido que existen algunas maneras específicas en que suelen reaccionar las personas según su edad y la dificultad que atraviesan (Momeñe *et al.*, 2021). De modo que los estilos de afrontar una situación especifican difieren en cada sujeto, y esta variación se da por los constructos personales, sociales, familiares y componentes emocionales.

Cada persona en base a su experiencia y aprendizajes adquirido con el pasar de los años desde la niñez, establece en su interior una forma de respuesta que se denomina patrón de comportamiento, ahí se evidencia cual es el estilo de afrontamiento con el que reacciona en situaciones demandantes, para un mejor entendimiento, si un grupo de personas vive una situación como un accidente, no todos tendrán una respuesta universal, cada uno de ellos va a actuar conforme al patrón preestablecido (Acosta & Manzanares, 2020). En ese sentido el estrés es atendido según la forma única de cada persona, existen diferencias sustanciales con respecto al sexo, edad y componentes socioculturales.

A continuación, se detallan algunos de los principales estilos de afrontamiento al estrés según Espinoza, Guamán y Sigüenza (2018):

- **Confrontación:** se entiende como la idea y acción que toma la persona frente a una situación de estrés, mediante la cual tiende a asumir un rol protagónico para enfrentar con sus propias estrategias y así obtener un alivio con respecto a sintomatología asociada al estrés, es decir que al momento de enfrentar el problema posiblemente conseguirá sentirse mejor

y de esta forma su accionar le ayudará a tener un mejor ajuste social y por ende calidad de vida, tiene especial énfasis en la edad de la adolescencia (Torres, Hidalgo & Suárez, 2021). Este sería uno de los estilos que las personas usarían con mayor frecuencia, sin embargo, la falta de conocimiento de sus características afecta su desempeño.

- **Planificar acciones:** Como se ha dicho, las personas tienen ya un patrón establecido de accionar, sin embargo si desde la niñez los padres fomentaron e incentivaron estrategias para organizar las actividades será más frecuente el uso de esta modalidad en la resolución de conflictos en las áreas de desarrollo de las personas, esta estrategia está orientada a conseguir una correcta estructuración de las medias a tomar en caso de verse envuelto en una situación con influencia de factores estresores (Recuero & Segovia, 2021). En ese sentido es importante sugerir a las familias fortalecer en sus miembros el sentido de la planificación, puesto que en la adolescencia y juventud sea un factor protector frente al estrés.
- **Asumir responsabilidad:** es una de las estrategias menos utilizadas sobre todo en la edad de la adolescencia, posiblemente es más común en la juventud e inicios de la edad adulta que las personas tomen responsabilidad sobre sus acciones y este proceso les permita una descarga emocional, y como consecuencia un cambio positivo en el comportamiento, el estrés por sí mismo genera incomodidad, sin embargo, si las personas logran entender que la mejor forma de hacerle frente es asumir la responsabilidad se darían cambios que favorezcan el desarrollo (Dapieve *et al.*, 2021). Las personas que entienden lo importante de asumir su responsabilidad frente al estrés tienen mayor probabilidad de alcanzar estabilidad.
- **Tomar distanciamiento:** según lo revela la evidencia, es una de las estrategias más comunes de la adolescencia, sus habilidades de relación social están en desarrollo y formación, y la búsqueda de identidad en ocasiones los lleva a distanciarse de los problemas en el mejor de los casos, o en otros mediante acciones de impulsividad llevan a situaciones de estrés

donde sus vidas estarían amenazadas por algún problema, y optan por el distanciamiento como una de las mejores opciones Libera y otros (2021). Desde un punto de vista profesional, esta no sería una de las alternativas funcionales frente al estrés, por el contrario, el alejarse del problema causaría un rezago en cuanto al desarrollo y la estabilidad emocional.

- **Control personal:** esta estrategia se la adquiere a medida que pasa el tiempo y la madurez de las personas alcanzan niveles superiores, como se habló en apartados anteriores una de las características del estrés es su aparición de improviso, y la sensación de no tener control o dominio sobre la situación, si las personas asumen el control eso les transmite seguridad para avanzar en favor de alcanzar estabilidad (Gustems, Calderón & Calderón, 2019). Se orienta entonces a las personas a trabajar para reconocer las acciones y emociones que les acerquen hacia obtener el control de aquellas cosas que están en sus manos y así reducir los niveles de estrés experimentados.
- **Búsqueda de apoyo en el ámbito social:** es una de las estrategias que se utiliza en la juventud, puesto que luego de haber atravesado la adolescencia, se empieza con formas de pensamiento cercanas a la compartición social y a la identificación con un grupo estructurado, frente a esto, en una situación de estrés moderado o grave, viene bien buscar algo de apoyo en el grupo de pares, incluso hay quienes se apoyan en sus dinámicas familiares, así sienten el respaldo de sus figuras de cuidado referentes para enfrentar situaciones complicadas (Munawar & Riaz, 2021). Es esta estrategia en la que se trabajaría en conjunto para concientizar sobre la importancia del apoyo y la cercanía afectiva sobre todo en momentos de crisis.

El estrés ha estado presente en la vida de las personas desde siglos atrás, tal como se ha descrito, y es indudable que desde la niñez se experimenta algún efecto del estrés producto de la interacción de factores externos e internos, al hablar de salud se hace referencia al completo estado de bienestar de las personas con sus

componentes biológicos y emocionales (Barraza *et al.*, 2019). En ese sentido los cambios de orden físico o biológico en la adolescencia, al tener un componente hormonal genera inestabilidad emocional e incluso los niveles de estrés tienden a aumentar, situación que produce en los adolescentes problemas asociados a su desarrollo integral dentro de sus áreas de desarrollo.

De igual forma se estima que aquellos factores emocionales o psicológicos durante la adolescencia son predisponentes o detonantes para la aparición de síntomas de estrés que alteran el normal funcionamiento en esta edad, que de por si es compleja, en ese sentido el trabajo de la familia, la comunidad social y académica es indispensable pensar en el bienestar de los adolescentes, la misma edad conlleva consigo varios factores de riesgo a los cuales se prestarán atención para solventar las necesidades emocionales del adolescente (Castro & Fernández, 2018).

Parece ser que el sexo es uno de los factores que también determina la aparición de síntomas de estrés, las mujeres son más propensas con respecto a los hombres y esta diferencia se da por las estrategias de afrontamiento que utilizan.

Las principales afectaciones del estrés sobre la salud física y mental de los adolescentes tienen que ver con los síntomas, es decir los síntomas afectan de igual forma sin importar la edad, de modo que los adolescentes que han desarrollado niveles de este elevado van a experimentar cefaleas constantes, molestias en el aparato digestivo (nauseas, vomito, aumento o disminución del apetito), alteraciones en los ciclos del sueño, afectaciones en sus estado de ánimo, puesto que se verá aumentado o disminuido; todos estos síntomas generan dificultades considerables en la vida de los adolescentes (Zumba & Moreta, 2022). Motivo por el cual los profesionales en la salud y los familiares fortalecerán sus redes de apoyo para brindar seguridad a los adolescentes en momentos de estrés.

Con respecto a los efectos del estrés en la salud emocional y mental de los adolescentes, se indica que la presión social y factores de interacción psicosocial alteran el funcionamiento de los adolescentes y estas alteraciones tiene

repercusión sobre el comportamiento y el estado emocional; de igual forma se evidencia en esta etapa el acercamiento con conductas de riesgo como: consumo de alcohol y sustancias, acercamiento a conductas disruptivas (Díaz, *et al.*, 2020). De modo que, es sumamente importante para los adolescentes tener el apoyo social y familiar necesario para el desarrollo de habilidades de relación social y de afrontamiento al estrés.

Como se ha visto, estas sugerencias ayudan al manejo del estrés en la etapa de la adolescencia, sin embargo algunos autores han mencionado que uno de los factores asociados a mitigar los efectos del estrés es también la inteligencia emocional; puesto que al ser una capacidad de reconocer, expresar y manejar las emociones faculta a las personas para reconocer los aspectos que afectan su desenvolvimiento, además los autores coinciden en que aquellos adolescentes con inteligencia emocional bien desarrollado y en nivel promedio favorecen un mejor ajuste social y comportamental (Quilano & Navarro, 2020). En ese sentido, el desarrollo de inteligencia emocional será fundamental para favorecer en los adolescentes niveles de bienestar y satisfacción en torno a su calidad de vida.

Finalmente, es importante mencionar que el manejo del estrés va a depender de cada una de las personas y de las estrategias que desarrolla en base a la experiencia previa, también, se indica que el tiempo en que se logren resolver está relacionado con la facilidad para asimilar los cambios propios y del ambiente (Sommerfeldt, 2020). En tal virtud se espera que los adolescentes con el debido apoyo familiar, social y escolar desarrollen niveles de inteligencia emocional óptimos o positivos que les permitan reducir los efectos del estrés.

## **1.2. Afrontamiento**

Una vez, se ha hablado del estrés y las diferentes formas en que se manifiesta con respecto a la edad, es importante hacer mención al afrontamiento, y se define como la suma de respuestas de contenido emocional y relacionado a la forma de pensar, estos dos procesos tienen como objetivo inicial una breve evaluación de la situación para asumir una forma en cómo resolver el conflicto que genera estrés, y de esta

forma minimizar el daño o efecto del estrés en la vida de las personas (Ruiz, Díaz & Zaldivar, 2020). Se ha visto entonces que una de las principales características del afrontamiento tiene que ver con la búsqueda de estabilidad y bienestar frente a una situación de estrés.

También, autores como Mella y otros (2020) definen al afrontamiento como una herramienta fundamental del ser humano, esta herramienta se desarrolla desde la niñez, por tal motivo los autores sugieren tener en cuenta los siguientes aspectos: a) el afrontamiento es variable y único en cada persona; b) si bien se estima que es una respuesta con contenido fisiológico y emocional también se relaciona a la experiencia, c) la persona hace un esfuerzo para recuperar la estabilidad y establecer homeostasis.

Además, para una mejor comprensión sobre el tema del afrontamiento se tendrá en cuenta los siguientes aspectos, según lo propone García y otros (2021):

- a) Un intento por resolver el conflicto estresante es considerado como una estrategia de afrontamiento, debido al esfuerzo que demanda la acción: pensamiento, intención y acción.
- b) Pensamientos o planificación relacionada a la resolución de la situación de estrés también llega a ser tomada como una estrategia.
- c) Existe un proceso de evaluación sobre la situación amenazante de forma preliminar.
- d) Si la persona emplea un tiempo determinado para buscar apoyo en personas cercana a su contexto también se considera como una estrategia.

Como se ha visto, y en concordancia con el planteamiento de Ramírez y otros (2021) el afrontamiento es un proceso complejo que en la mayoría de las veces requiere un entrenamiento y acompañamiento de profesionales en el ámbito del comportamiento humano para de esta forma alcanzar mayores niveles de

gratificación y poner en práctica sugerencias para mejorar la forma de abordaje, accionar y tratar momentos en los que las personas experimentan estrés.

El afrontamiento tiene tres características principales, que lo llevan a ser una herramienta de mucha utilidad para las personas desde la adolescencia para hacer frente a acontecimientos de estrés: el aspecto cognitivo, emocional y conductual (Morán *et al.*, 2019). En virtud de esto, es imprescindible que las personas sean conscientes de estos componentes del afrontamiento para el desarrollo de nuevas formas de relación y convivencia armónica.

A continuación, se detallan cada una de las características del afrontamiento al estrés de acuerdo a lo propuesto por (Valero *et al.*, 2020):

- **Componentes cognitivos:** se relaciona con los constructos personales, o forma de pensamiento preestablecidos que las personas han adquirido en el transcurso del tiempo, se indica que cada persona tiene una forma única de concebir el mundo, con respecto al estrés y el afrontamiento las personas tienen muchas ideas en torno a la resolución de conflictos que ser considerados como intentos para el manejo del estrés. Si desde edades tempranas se ha fortalecido la estructura cognitiva será más probable un mejor nivel de estrategias de afrontamiento.
- **Componentes emocionales:** son aquellos que engloban las emociones básicas del ser humano: alegría, tristeza miedo, asombro; si la persona logra reconocer a estas emociones y las expresa es una ventaja para el trabajo con respecto al afrontamiento, es decir que el proceso de regulación emocional es fundamental para un mejor ajuste social en especial de los adolescentes.
- **Componente comportamental:** de igual forma como ya se ha hablado en apartados anteriores, las acciones de las personas en favor de la resolución de conflictos de estrés tienen una parte conductual, se indica también que constituye un proceso, es decir, empieza con los pensamientos de cómo

resolver los conflictos, luego se desencadena una emoción que da como resultado una acción, mediante entrenamiento de habilidades específicas se consigue que las personas tengan mejores formas de abordaje de situaciones estresantes.

Los principales factores que se vinculan al desarrollo de afrontamiento, según Virto y otros (2020) son sociales, familiares y personales:

- **Sociales:** son aquellos que se dan dentro del contexto relacional, mientras más enriquecido sea y preste las garantías para el desarrollo de estabilidad y armonía a las personas, habrá mayor probabilidad para el afrontamiento positivo en los adolescentes, jóvenes y adultos, muchas veces el ámbito de relación social no cuenta con experiencias positivas, y esto difiere también de donde se desarrolle, puesto que las formas de concebir el mundo cambian conforme el contexto cultural.
- **Familiares:** la familia al ser el primer contexto de relación social de las personas además es el ente que favorece el apareamiento de formas de reaccionar a los problemas, si los padres enseñan a través de su ejemplo la mejor forma de reaccionar y de solventar necesidades están formando a sus hijos, y esto a su vez fomenta el desarrollo de estrategias de afrontamiento, es decir que los hijos van a reaccionar en base a lo que han aprendido por medio de sus cuidadores primarios.
- **Personales:** tienen que ver con la suma de componentes cognitivos, emocionales y comportamentales, las personas tienen patrones establecidos de reaccionar frente a situaciones de estrés, por ende, se considera como estrategias para hacerle frente, muchas de ellas serán funcionales y otras no lo son.

Las características asociadas al desarrollo de estrategias de afrontamiento se asemejan a las que se ha descrito para el desarrollo del estrés, sin embargo, el campo de acción es el que difiere, puesto que el estrés es la respuesta ante un

acontecimiento incomodo o amenazante, mientras que el afrontamiento tiene que ver con una herramienta que la persona utiliza para manejar adecuadamente la situación de amenaza (Echeburúa & Amor, 2019).

Si bien, se ha hablado acerca de las características y factores asociados al afrontamiento, ahora se describe las dimensiones o componentes de este constructo, se podrían denominar también como modelos que conforman las estrategias, y queda claro que estas dimensiones facultan al individuo de un mapa mental o patrón cognitivo, emocional y comportamental que le permite reaccionar de la mejor forma posible depende de la situación a la que enfrenta (Vargas *et al.*, 2022).

Con la revisión bibliográfica se logra tener el panorama más claro, lo que permite inferir que las dimensiones son parte esencial del afrontamiento, alcanzan mayor importancia en la adolescencia y juventud puesto que se entrenan para su desarrollo y puesta en práctica, muchas veces mediante situaciones complejas de vida.

A continuación, se detallan aquellas dimensiones propuestas por Ferradás, Freire y Gonzáles (2021) mismas que son las más relevantes y asociadas al presente estudio:

- a) **Constructivo:** está vinculado básicamente con la reacción de la persona de forma física y cognitiva para actuar a favor o en contra de la situación de estrés, tiende a la confrontación de la situación, se indica que esta particularidad de las personas no es general, sino más bien dependerá de los estímulos externos y de factores personales o familiares que determinen el accionar enfocado siempre a la solución del conflicto que irrumpe la regularidad y causa estrés por ende las molestias propias o síntomas más frecuentes.
  
- b) **Estático:** esta dimensión es sumamente importante para su análisis, puesto que tiene que ver con la incapacidad de las personas para asumir de una

forma consiente y responsable la resolución de un conflicto que genera estrés, por el contrario se asocia más bien a centrar la atención en una emoción que es positiva o negativa, con respecto al comportamiento y también cognitivamente el sujeto no hace nada para afrontar el problema, pareciera ser que pierde la habilidad para responder de la forma en la que se esperaría.

**c) Huida o escape:** como su nombre lo indica las personas mediante esta dimensión del afrontamiento, tienden a salirse o a retirarse del lugar y acontecimiento; es decir no realiza un esfuerzo o intento para resolver el conflicto en ese momento, según la evidencia este tipo de estrategias no es la más recomendable puesto que a la larga lo que genera es el aplazamiento y acumulación de las emociones.

Para entender este tipo de estrategia, se indica que tiene componentes de tipo cognitivo y comportamental, la persona realiza acciones o toma medidas para acercarse al problema con la intención de resolverlo y de esta forma reducir los efectos negativos que genera el estrés; para ello hay un empleo de habilidades de procesamiento de información y evocación: una búsqueda de información con respecto a la dificultad que enfrenta, mentalizar otro tipo de caminos a seguir en favor de resolver el problema, un proceso de planificación de la acción a tomar, y un entrenamiento mental enfocado en cómo resolver el conflicto (Burgos, Maraboli & Montoya, 2022).

A continuación, se detallan algunas de las principales características de la estrategia de afrontamiento centrado a la problemática, de acuerdo lo propuesto por Carrión y Aranda (2022):

- La persona busca una resolución inmediata
- Dedicar tiempo y esfuerzo para reducir el malestar o estrés producido por la situación.

- Se basa además en la preparación o búsqueda de información que le permita resolver el problema que le produce estrés.
- Asume una actitud proactiva
- La persona está en una constante búsqueda de alternativas viables y funcionales.
- La persona se prepara incluso para evitar un problema a futuro, si lo logra resolver en el momento adquiere ya una forma de accionar funcional.
- Evaluación de la persona en base a costo beneficio
- Proceso de análisis dirigido al contexto y a la situación de estrés.

En ocasiones las estrategias que se dirigen hacia el problema están divididas en dos componentes esenciales: uno de ellos es el Activo y el otro el afrontamiento retardado, si se habla del activo tiene que ver con el proceso sistematizado y bien estructurado que la persona sigue en favor de modificar el acontecimiento de este o cambiar la forma en como le afecta personalmente; mientras que el afrontamiento retardado es más bien consensuado, pensado y no premeditado que permite a la persona actuar en el momento en que lo considere oportuno, es decir no necesariamente se da en el momento del problema (Etcheverry & Barros, 2022). Se entiende entonces que la persona desarrolla una actitud prudente frente a la resolución oportuna de los problemas.

El afrontamiento al estrés centrado en la emoción tiene como un componente esencial el trabajo de la persona encaminado a identificar, expresar y manejar sus emociones; es decir tiene que ver con la regulación de las emociones que además tiene como aspecto de relación a los intentos que la persona bajo una situación de estrés realiza para reducir estos efectos y el malestar significativo sobre sus emociones, se indica entonces que cada una de las situaciones amenazantes va a afectar a una emoción distinta, por lo que una estrategia enfocada en ese sentido estará destinada hacia la regulación de las emociones (Lira *et al.*, 2021).

A modo de resumen, esta estrategia también tiene un componente cognitivo puesto que para tener una reacción y control emocional se tiene en primer lugar una valoración de la situación de estrés.

A continuación, se detallan algunas de las características más relevantes de la estrategia de afrontamiento centrada a la emoción, según los detalla Ham, Scior y Crane (2022), quienes han basado su trabajo en los postulados de Lazarus y Folkman:

- Aparece después de una valoración exhaustiva de la persona sobre la situación de estrés o amenaza.
- La persona conoce sus principales reacciones emocionales
- Se da un proceso de identificación de la emoción experimentada para en lo posterior guardar el aprendizaje y tener un patrón emocional de accionar.
- Espera el momento oportuno, después de la evaluación para accionar sobre todo si ve que el cambio es posible.
- Está enfocado en mitigar los efectos emocionales de la situación amenazante.
- Generalmente la persona busca apoyo en personas de su confianza
- Se da un proceso de desahogo o descarga emocional

Como se ha visto, las estrategias son mecanismos que las personas utilizan con frecuencia, se evidencia incluso que los procesos son bien analizados, estructurados y buscan un fin común, que es reducir el malestar clínicamente significativo generado por la experimentación a una situación de estrés y presión social (Ramírez *et al.*, 2021). Esta información es sumamente valiosa para el desarrollo de herramientas de apoyo terapéutico que permita el abordaje en situaciones en las que se espera fortalecer los modos de afrontamiento en edades como la adolescencia, juventud e inicios de la adultez, puesto que con la edad es

menos probable que el cambio se produzca, sobre todo si no está acompañado de voluntad.

Además, según Colloredo, Cruz y Moreno (2007) la estrategia centrada en la emoción tiene varias categorías que se describen a continuación:

- **Apoyo emocional en la relación social:** las personas tienden a la búsqueda de fuentes de apoyo o redes para sentir mayor tranquilidad en un primer momento, y luego tener más recursos para afrontar la situación disfuncional.
- **La religión como fuente de apoyo:** muchas personas tienen la cercanía o acercamiento con la religión, y muchas veces es un factor positivo, buscar consejo, guía y acompañamiento de alguna persona cercano con una creencia religiosa.
- **El crecimiento en medio del dolor:** es una de las cualidades o aspectos que se desarrolla con el tiempo y en medio de las experiencias que la persona ha vivido, con la madurez se podrá alcanzar umbrales de crecimiento congruentes con las situaciones vividas.
- **Descarga emocional asertiva:** es una de las estrategias que utilizan las personas para reducir el malestar que causa una situación estresante en alguna dimensión de la vida o área de desarrollo social.
- **La resistencia:** se relaciona con la huida o evitación del problema o situación que genera estrés.
- **Acercamiento hacia conductas de riesgo:** se da para evitar pensar en la situación que ha generado el estrés que incomoda la funcionalidad de las personas.

Una de las estrategias más comunes y utilizadas sobre todo en la edad de la adolescencia es el afrontamiento al estrés centrado en la evitación de la situación, como se conoce que la adolescencia es una etapa de transición de la niñez hacia la juventud, varios cambios son evidentes, pero una de las características a analizar tiene que ver con la identidad, como el adolescente está en la búsqueda de identidad, son pocas las veces u ocasiones en las que experimenta las situaciones de estrés, prefiere evitarlas, en especial en el ámbito familiar y académico (Quintana, 2021). Se entiende entonces que la evitación de este tipo de situaciones es común, sin embargo, no es la más recomendable porque genera dificultades a largo plazo en el desarrollo emocional.

Siguiendo esta línea, a continuación, se detallan algunas de las características de este tipo de estrategia de afrontamiento, de acuerdo con lo planeado por Pozos y otros (2022):

- La persona no tiene la intención de enfrentar la situación problemática.
- Existe la tendencia a la huida del momento y situación generadora de estrés
- Existe un proceso cognitivo no planificado que hace que las personas no enfrenten la situación.
- Hay un aplazamiento de responsabilidad consigo mismo
- Tendencia al alejamiento

Como se ha mencionado en los apartados anteriores, cada persona reacciona de forma distinta frente a una misma situación, en la adolescencia por sus particularidades y múltiples cambios físicos, psicológicos y emocionales; es común que los adolescentes carezcan de estrategias para hacer frente a problemas que para la mayor parte de personas especialmente adultos parecen sencillos, y esto se da en gran medida por el proceso evolutivo y los componentes cognitivos de la edad, al estar en medio de una edad donde se desarrollan procesos de pensamiento concreto, son mucho más susceptibles o vulnerables (Uribe *et al.*, 2018).

Se entiende entonces que en la adolescencia es poco probable que se cuente con todas las estrategias de afrontamiento, debido a factores externos e internos. Si bien, este tipo de estrategias difiere un tanto de lo que se ha presentado hasta el momento, se podrían relacionar con las centradas en la emoción y en la evitación y guarda relación también con la idea de los adolescentes en actuar la mayor parte del tiempo de forma premeditada, es decir no existe una planificación adecuada para conseguir afrontar los problemas que causan estrés (Coppari *et al.*, 2019). Entonces, en la adolescencia es poco probable tener niveles elevados o estrategias de afrontamiento al estrés positivos, debido a varios factores.

### **1.3. Modelos de intervención**

Si bien, en la actualidad hay numerosas formas de abordaje terapéutico para los problemas psicológicos y trastornos mentales; la terapia cognitivo conductual es una de las más utilizadas sobre todo por la cualidad científica que ha adquirido; y la evidencia con respecto a la eficacia de su utilidad en diversos contextos y se ha probado además en múltiples grupos etarios (Alonzo & Díez, 2020). Se evidencia entonces que, para el desarrollo del presente trabajo, es importante considerar este tipo de enfoque, puesto que se prevé en la propuesta incluir una planificación en base a las estrategias de afrontamiento.

La Terapia Cognitivo Conductual es un enfoque para el tratamiento de dificultades del ser humano en el plano psicológico, emocional y conductual, está orientado a la modificación de conductas, emociones y sentimientos que generan malestar en las personas o incomodidad clínicamente significativa: además la terapia busca que la persona desarrolle nuevas maneras de reaccionar frente a un acontecimiento, adquiere esquemas de resolución y accionar mucho más adaptativos, adicionalmente este modelo se basa en pruebas de evaluación psicométricas y un análisis funcional que permite conocer el desarrollo social, emocional y comportamental de la persona (Maffini *et al.*, 2021). Es importante mencionar que este enfoque es aplicable en la propuesta del trabajo de investigación.

A continuación, se detallan algunos de las principales características de este modelo para la intervención práctica en población adolescente, según Maffini y otros (2021):

- Un enfoque sistematizado, organizado enfocado en el problema
- Se tiene un número estimado de 10 a 20 sesiones para conseguir cambios y que éstos se consoliden.
- Posterior a la sesión 5 o 6, los consultantes van a experimentar en sí mismos un cambio evidente en población adolescente.
- Requiere una fase de identificación de creencias e ideas que estén generando malestar, éstas irán acompañadas de refuerzos positivos.
- Una vez identificadas las ideas irracionales o disfuncionales, mediante entrenamiento cognitivo y social, se empieza el trabajo para la modificación de las conductas.
- Tiene algunas técnicas que permiten el avance de los procesos y un alivio sintomático considerable.
- Requiere de un compromiso del consultante para la experimentación de nuevas emociones y sensaciones producto de las intervenciones.
- Se generan refuerzos positivos o condicionamientos de acuerdo a la necesidad y avance del tratamiento.
- El tratamiento es llevado a cabo por un profesional en psicología con especialidad en intervención, psicoterapia o formado desde el enfoque conductual.

El proceso de intervención desde el enfoque cognitivo conductual, tiene la siguiente estructura : a) acompañar a las personas mientras recorren en su esquema cognitivo, aquellas ideas automáticas que generan malestar e incomodidad significativo; b) ayudar a tomar conciencia de las respuestas fisiológicas y emocionales de los pensamientos automáticos; c) posteriormente se motiva a los consultantes a experimentar alternativas de solución funcionales; d) Una vez se

haya realizado un ensayo conductual de forma empírica, se pide a los consultantes llevarlo a la práctica a manera de tarea terapéutica; e) se retroalimenta con el consultante el efecto que la nueva forma de accionar tiene sobre su forma de pensamiento y emociones (Herskovic & Matamala, 2020).

Finalmente, se mencionan algunos de los objetivos de la terapia cognitivo conductual durante la adolescencia: reducir el efecto negativo de la idea distorsionada, triangulaciones o triadas de la cognición, desarrollo de habilidades de control y manejo personales funcionales, fortalecer la habilidad para la resolución de problemas, entrenar aquellas habilidades de tipo social emociones (Herskovic & Matamala, 2020).

### **Importancia y utilidad del modelo cognitivo conductual en población adolescente**

Para describir la importancia del modelo de intervención cognitivo conductual en el trabajo con adolescentes se tiene claro las principales características asociadas al desarrollo evolutivo, en ese sentido el modelo elegido para la propuesta de intervención en el trabajo es factible, puesto que proporciona la oportunidad de generar cambios en tiempos cortos, sin embargo estos cambios se pueden sostenerse en virtud del tiempo con el apoyo familiar y comunitario adecuado (Kosovsky, 2018).

A continuación, en la siguiente tabla se describen algunos de los principios básicos del modelo cognitivo conductual, propuesto por Lega, Ellis, y Cabello (2002) donde se dan a conocer principios y componentes:

**Tabla 1.***Características del modelo de intervención terapia cognitivo conductual*

<b>Modelo de intervención cognitivo conductual</b>	
<b>Principios</b>	<b>Componentes</b>
El ser humano tiene una capacidad innata de respuesta cognitiva a situaciones de su diario vivir. Para que el aprendizaje se instaure en el ser humano, se da una fase de cognición.	Los procesos cognitivos son también los mecanismos por medio de los cuales se entiende la causa de un comportamiento. Los objetivos de trabajo desde esta postura tienen que ver con acciones de tipo cognitiva y conductual.
Los procesos cognitivos asumen un rol mediador entre las emociones y la respuesta conductual	Mediante un análisis funcional se llega a conocer aquellas ideas o cogniciones que se trabajarán en procesos de terapia individual o grupal.
Ciertas formas cognitivas estas sujetas a evaluación y serán conocidas por el evaluador. El cambio de comportamiento se establece a partir del cambio conductual.	Mediante herramientas de apoyo cognitivo y conductual facilitarán los entrenamientos de nuevas formas de comportarse. La terapia tiene un componente de cooperación mutua entre el adolescente y el terapeuta.

Fuente: tomado a partir de (González S. , 2022)

Para el presente estudio se detallan las técnicas más relevantes mencionadas por Alonzo y Díez (2020):

- **Resolución de problemas:** es aquella práctica terapéutica que busca como objetivo principal el desarrollo de conductas altamente eficaces en las personas con algún trastorno mental o problema psicológico, se enfoca además en la modificación conductual, pretende también que las personas adquieran respuestas positivas y nuevas formas de solventar problemas, está basado en cinco etapas: 1) Guía u orientación de forma general, 2) clarificación y delimitación de la situación problemática; 3) construcción de nuevas formas de resolución, 4) Asumir una actitud para decidir, 5) una puesta en práctica y verificación (Alonzo Díez, 2020).
- **Activación o entrenamiento conductual:** Forma parte de la técnica de resolución de problemas, una vez que la persona ha seguido los pasos mencionados, debe encaminarse a la acción, para conseguir que la conducta se instaure y por ende se convierta en un hábito que le permita emplear técnicas alternativas para enfrentar una situación que genera dificultad en las personas. El objetivo de la técnica es también orientar a los consultantes

a la resolución mediante la confrontación guiada, de esta forma no se da paso a la evitación o huida por falta de habilidad; frente a ello el profesional realiza un entrenamiento acompañado hasta que la persona haya desarrollado mejores competencias para su ejercicio (Herskovic & Matamala, 2020).

- **Reestructuración cognitiva:** desde los aspectos de contenido teórico, supone que aquellas conductas desadaptativas en los niños son producto de algún esquema de pensamiento o proceso cognitivo disfuncional, en virtud a aquello se propone la técnica de reestructuración cognitiva que tiene las siguientes fases: a) identificación de idea disfuncional, b) determinar las reacciones a nivel emocional y comportamental, entrenamiento de respuestas funcionales, c) puesta en escena con la idea funcional que da como respuesta una conducta adaptativa en el contexto, social, familiar y académico (Muevecela & Hernández, 2022).
- **Entrenamiento en habilidades de afrontamiento:** están diseñadas específicamente para apoyar a los adolescentes en el camino hacia la resolución de problemas cotidianos que generan estrés, para ello el terapeuta identifica cual es aquella habilidad en la que el adolescente presenta dificultad, en base a aquello se encarga de diseñar un proceso de intervención donde se entrenen nuevas formas de resolución, enfocadas en la experiencia social, familiar y que sean trasladadas también en el contexto académico (Muevecela & Hernández, 2022).

Como se observa, estas son las principales técnicas que se han considerado para el desarrollo del plan de intervención, si bien estas técnicas son individuales, su aplicación también puede trasladarse a la psicoterapia de grupo, de este modo incluso se conseguirán mejores resultados para la población seleccionada para la intervención, a lo largo del trabajo se ha hablado del estrés, su manifestación, el afrontamiento, factores asociados, adolescencia y sus componentes, y en esta sección final se han detallado las técnicas de intervención desde el modelo cognitivo conductual.

## **CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO**

### **2.1. Paradigma investigativo**

#### **Paradigma**

Como paradigma se entiende a una postura de pensamiento o forma de ver el mundo, la misma que asume el investigador para el desarrollo de su estudio (Rondón, 2018).

Así mismo, para Atienza (2018) el paradigma post positivista surge a partir del paradigma positivista, con el propósito de proporcionar al investigador una habilidad para concebir la realidad desde su limitación sensorial, se basa en las leyes naturales y principios físicos y sociales. El desarrollo del presente trabajo de investigación se despliega dentro de un paradigma post positivista, con diseño no experimental, de tipo cuantitativo con alcance descriptivo y corte transversal.

#### **Diseño**

Se opta por un estudio con diseño no experimental esto implica que la persona que lleva la investigación se ha limitado únicamente a la observación del fenómeno cognoscible, es decir verlo, interpretarlo de manera objetiva a través de técnicas e instrumentos sin realizar ningún tipo de manipulación de las variables (Ramos, 2021). De modo que este tipo de diseño faculta una apreciación mucho más natural de los fenómenos a estudiar, puesto que se da necesariamente dentro del entorno en donde se produce la investigación.

Uno de los componentes más relevantes del diseño no experimental es que se desarrolla de forma empírica siguiendo una serie de pasos sistematizados encaminados en la comprensión del problema de investigación, sin que eso signifique el contacto directo con las variables o la manipulación de las mismas, (Arias & Covinos, 2021). En ese sentido lo primordial dentro de esta premisa es

poder observar, inferir y analizar de forma empírica y en el contexto normal del suceso o fenómeno.

### **Tipo de investigación**

Se elige un tipo cuantitativo, esto implica que parte de su accionar se basa en la recolección de información con respecto a las variables, para un análisis de datos se enfoca en determinar las particularidades o propiedades de los fenómenos medibles de diferentes áreas de desarrollo de las ciencias sociales (Maldonado, 2018). En ese sentido, el presente tipo de investigación tendrá como principal objetivo la recolección de información de las variables: afrontamiento al estrés y estrés, posterior a aquello se procederá al desarrollo de análisis estadísticos que sustentan el tipo cuantitativo.

Según Hidalgo (2019), menciona algunos pasos a seguir para el desarrollo de una investigación de tipo cuantitativa, éstos se detallan a continuación:

- Propone un problema investigativo concreto y bien delimitado.
- Realiza una búsqueda exhaustiva de información bibliográfica referente al problema de investigación planteado, con el propósito de crear un marco teórico.
- En base a la teoría se desarrolla también hipótesis a comprobar mediante el análisis de los datos.
- Se enfoca también en la comprobación de hipótesis, a través de pruebas de medición estadísticas que corroborarán los componentes teóricos descritos.
- Para la obtención de datos numéricos, la persona que asume el rol de investigador los recolecta mediante instrumentos de medición.

En síntesis, el enfoque cuantitativo utiliza como uno de sus principales instrumentos la recolección de datos numéricos para sujetarlos a análisis de tipo estadístico, además se enfoca en responder a preguntas de investigación o hipótesis para

cumplir con los objetivos del investigador; y esto la utilización de cuestionarios o entrevistas direccionadas a conocer un aspecto específico o particular de una muestra de personas (Hidalgo, 2019).

Además, Sánchez (2019) define a la investigación de tipo cuantitativa como aquella que se encarga de la recolección de datos de fenómenos sociales para su análisis de acuerdo al diseño del investigador, también revela algunas de las principales características: se basa en un diseño lógico y analítico para el procesamiento de los datos, tiene una medición controlada de carácter objetivo, y los análisis serán inferenciales, para ello el investigador posee criterio fundamentado desde el aspecto teórico para una mejor apreciación de los resultados.

### **Alcance**

En base al tipo de investigación elegido, se desprende también el alcance de la misma, es decir al ser de tipo descriptivo y corte transversal. Guevara, Verdezoto y Castro (2020) lo definen como un factor que permite al investigador detallar las principales características de un problema de investigación, para ello considera también aspectos estadísticos: por ejemplo, mediante este alcance se desarrollan análisis inferenciales, se calcula la media estadística, la moda, mediana, asimetría, entre otras.

Para Sánchez (2019), la investigación con alcance descriptivo tiene como objetivo primordial realizar una detallada descripción de una particularidad con respecto a una población específica, su utilidad para el campo de las ciencias sociales es elevado puesto que permite el diseño de programas, planes de intervención y acción, para ello se contará con un esquema de investigación bien estructurado, que dé respuesta a los objetivos y a la comprobación de las hipótesis, el investigador tiene habilidades de descripción elevadas, que den ir acompañadas de un conocimiento sobre el fenómeno o hecho social.

De igual forma, Guevara y otros (2020) menciona algunas características de la investigación con alcance descriptivo: utiliza como método o herramienta principal

la recolección de información cuantificable, ayuda a la descripción de un acontecimiento de índole social, las variables no han sido manipuladas de ninguna forma por el investigador, han sido tomadas de su contexto natural. Los autores hablan también de la importancia de desarrollar competencias esenciales para la descripción acompañada de conocimiento teórico.

## **Corte**

Finalmente, con respecto al corte de la investigación, es transversal esto implica que se ha desarrollado en un solo y único momento: tanto la recolección de información bibliográfica, como la aplicación de los instrumentos de evaluación con una muestra específica, este tipo de corte permite al investigador tener una apreciación del problema de investigación en un espacio de tiempo determinado por el investigador (Arias *et al.*, 2020). De modo que el presente trabajo de investigación sigue esta premisa, y realiza una sola aplicación de instrumentos a una población específica, estudiantes secundarios.

## **2.2. Técnicas e instrumentos.**

### **Encuesta/psicometría**

#### **Ficha de datos demográficos**

Permite al investigador contar con una serie de recursos para análisis, es decir los datos demográficos como: edad, sexo, etnia, aspectos económicos, sociales y académicos son variables potenciales que serían el punto de partida para el desarrollo de futuros estudios. Sin embargo, se aclara también que no serán datos personales los que registren puesto que se ha esclarecido en el consentimiento informado que todo el proceso se lleva bajo principios de ética y confidencialidad. La ficha es además un instrumento valioso y de mucha utilidad para los investigadores, puesto que a partir de estos se diseñan nuevas líneas de estudio en especial en las ciencias sociales.

## Escala Inventario de Estrategias de Afrontamiento

Se utilizó el cuestionario de afrontamiento CSI, en su versión original estaba compuesto por 72 ítems, tiene como objetivo evaluar las estrategias de afrontamiento, es un instrumento que ha sido validado en varios contextos, y de su versión original se redujo a 40 ítems con estilo de respuesta Likert con opciones de respuesta que van desde 0 = En absoluto hasta 4 = Totalmente, la estructura del cuestionario está diseñada para brindar una apreciación con respecto a ocho dimensiones (Tous *et al.*,2022).

A continuación, se describe la ficha técnica del cuestionario para evaluar las estrategias de afrontamiento:

**Tabla 2.**

*Ficha Técnica Inventario de Afrontamiento*

<b>Nombre</b>	<b>Escala Inventario de Estrategias de Afrontamiento,</b>
<b>Autor</b>	Tobin (1995).
<b>Adaptación</b>	Se realizó un estudio para su adaptación en población española (Cano, Rodríguez, & García, 2007). Además, se desarrolló una adaptación con población mexicana (Rodríguez <i>et al.</i> , 2014).
<b>Administración</b>	De acuerdo con la evidencia su administración se da de forma individual o colectiva con un tiempo de 15 minutos como máximo para su llenado.
<b>Aplicación</b>	Personas a partir de los 12 años.
<b>Duración</b>	Se estima un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos en su versión adaptada de 40 ítems.
<b>Escala</b>	Tipo Likert: 0 = En absoluto; 1 = Un poco; 2 = Bastante; 3 = Mucho; 4 = Totalmente
<b>Interpretación</b>	El cuestionario permite tener la perspectiva con respecto a ocho dimensiones, Resolución de Conflictos o problemas ( <i>ítems</i> : 1, 9, 17, 25, 33), Autocrítica (2, 10, 18, 26, 34), Expresión de emociones (3, 11, 19, 27, 35), Pensamiento desiderativo (4, 12, 20, 28, 36), Apoyo en el ámbito social (5, 13, 21, 29, 37); Reestructuración cognitiva (6, 14, 22, 30, 38), Evitación de situaciones conflictivas (7, 15, 23, 31, 39), Retirada social (8, 16, 24, 32, 40).
<b>Calificación</b>	Para su calificación se procede a la sumatoria de cada una de los puntajes directos de cada una de las dimensiones, una vez Recuperados estos, se desarrollará la transformación a centiles de acuerdo con el baremo de distribución, donde se expresa también la media estadística que permite dar una interpretación (Anexo 2).

Fuente: tomado a partir de (Cano, Rodríguez & García, 2007)

Además, el cuestionario cuenta con validez y confiabilidad, mediante los estudios de consistencia interna se ha recuperado que las características psicométricas son acordes, es el coeficiente de consistencia interna uno de los más relevantes con un 0,63 - 0,89 de alfa de Cronbach; por lo que se concluye que el instrumento sea aplicado para la evaluación de las estrategias de afrontamiento (Rodríguez *et al.*, 2014).

El instrumento ha sido utilizado en estudios asociados a las estrategias de afrontamiento frente al confinamiento debido a la pandemia por Covid-19, relacionado al estrés en personas con discapacidad (Barquín, Medina y Albéniz, 2018; Torres, Hidalgo & Suárez 2021).

Adicionalmente se realizó un análisis de confiabilidad, donde se encontró 0,938 para todos los elementos del inventario (n=40), encontrándose en un rango adecuado de confiabilidad en el presente estudio.

### **Escala de estrés percibido**

Es un instrumento propuesto de forma inicial por Cohen, Kamarck y Mermelestein (1983) de origen español con un total de 14 ítems, se diseñó con el objetivo de evaluar la percepción de estrés de las personas en situaciones de la vida diaria, los diversos estudios demuestran que cuenta con adecuados puntajes de consistencia interna, permite además tener una perspectiva de las personas con respecto a dos áreas importantes: percepción de estrés y afrontamiento del mismo (Campo, Pedrozo & Pedrozo, 2021).

A continuación, se describen algunas de las principales características del instrumento:

Tabla 3.

*Ficha técnica Escala de Estrés percibido*

<b>Nombre original</b>	<b>Escala de Estrés Percibido</b>
<b>Autor</b>	Cohen, Kamarck y Mermelstein (1983)
<b>Adaptación</b>	Española desarrollada por Remor (2006); adicionalmente se ha realizado también una adaptación al contexto ecuatoriano por Larzabal y Ramos (2019).
<b>Administración</b>	Se lo realiza de forma individual o grupal en diversos contextos incluido el académico o escolar.
<b>Aplicación</b>	Aplicable a partir de los 12 años
<b>Duración</b>	Un tiempo estimado de 5 a 8 minutos, únicamente consta de 14 ítems con opciones de respuesta con respecto a si percepción de estrés durante el último mes.
<b>Escala</b>	Diseñado mediante escala tipo Likert, con opciones de respuesta: 0 = nunca; 1 = casi nunca; 2 = de vez en cuando; 3 = a menudo; 4 = muy a menudo.
<b>Interpretación</b>	El cuestionario ofrece una apreciación de estrés, de acuerdo a los puntajes Recuperados, a mayor puntaje mayor percepción de estrés, además se ha dado la siguiente clasificación: menos de 19 equivale a estrés percibido leve; 19-28 nivel moderado; 29-38 severo y finalmente de 39-56 muy severo.
<b>Calificación</b>	Se procede a la sumatoria de los ítems de forma directa según la escala Likert, sin embargo, para los ítems: 4,5,6,7,9,10,13 que son positivos se realiza una inversión para la calificación; una vez obtenidas las puntuaciones directas se procede a verificar mediante la clasificación anterior, a que tipo de estrés percibido pertenece o puntúa la persona evaluada.

Fuente: tomado a partir de (Cevallos & Moreta, 2020).

En relación con la validez del instrumento, en Ecuador un estudio realizado por Brito, Nava y Juárez (2019) reportó un valor de 0,811 de Alfa de Cronbach, otro estudio ejecutado por Larzabal, Ramos (2019) en adolescentes ecuatorianos indicó un valor de 0,805 de Alfa de Cronbach, en la presente investigación la aplicación del instrumento obtuvo un valor de 0,793

### 2.3. Población y muestra

#### Población

Para el desarrollo del trabajo de investigación se contó con una población total de 267 adolescentes estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa “26 de noviembre” del Cantón Zaruma.

## **Muestra**

Se decide incluir a 189 participantes

## **Método de muestreo**

Mediante un muestreo no probabilístico aleatorio simple a conveniencia de la investigadora con criterios de inclusión y exclusión.

### **Criterios de inclusión:**

- Estar legal y debidamente inscrito en la Unidad Educativa 26 de noviembre.
- Contar con asentimiento informado
- Estar en el rango de edad de 14 a 15 años
- Al momento de la evaluación estar cursando el primero de bachillerato.
- No contar con alguna dificultad emocional, psicológica o enfermedad que afecte la evaluación.

### **Criterios de exclusión:**

- No contar con la autorización del representante legal para su participación en el estudio.
- Estar fuera del rango de edad descrito
- Tener alguna condición médica, psicológica o emocional que afecte el desarrollo de la evaluación.
- Pertenecer a un curso diferente al de primero de bachillerato.

Una vez se han descrito los criterios empleados, se menciona que luego de la revisión de los participantes 189 cumplieron con los criterios de inclusión, y a los

restantes no se los consideró para el estudio al no cumplir con los requerimientos investigativos.

## **Procedimiento**

### Tipo de recolección de información

Para el desarrollo del trabajo se han considerado como primordiales herramientas a: el consentimiento informado, la ficha de recolección de datos sociales y demográficos, cuestionario de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Estrés percibido; a continuación, se detalla cada uno de ellos:

### Consentimiento informado

Es un manuscrito en el que se da a conocer el tema del proyecto o trabajo de titulación, los objetivos de forma general, y se brinda una perspectiva clara de aquello que se pretende alcanzar con el desarrollo del mismo, además se mencionan los beneficios de su participación, deja constancia también de los posibles riesgos en su inclusión a la investigación, una vez se ha expuesto lo mencionado, en un apartado siguiente se solicita su participación voluntaria sin que esto represente una remuneración económica interesada (Celis *et al.*, 2018).

## **Procesamiento y análisis de la información**

Para el análisis de la información se siguió el proceso que se detalla a continuación:

- Se aplicó los instrumentos psicológicos a través de la plataforma de *Google Forms*, para evitar la aglomeración de estudiantes y además con el objetivo de reducir el tiempo en la aplicación y calificación, disponible en el enlace [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdeh-KvITzhSShXhH1qollFtQ7mgOVHLbmFSLwmykGOEPj8w/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdeh-KvITzhSShXhH1qollFtQ7mgOVHLbmFSLwmykGOEPj8w/viewform?usp=sf_link)

- Una vez obtenidas las respuestas de forma automática, se procede a descargar la hoja de cálculo para el procesamiento de los datos y transformar las respuestas cualitativas en numéricas mediante codificación para poder exportar al programa estadístico SPSS.24
- Para cumplir los objetivos de investigación se realizó el análisis descriptivo de las variables estudiadas además del análisis categorial en toda la muestra y una comparación del estado de las dimensiones de estrés entre grupos de sexo.
- Una vez desarrollado los análisis descriptivos y de correlación se procedió a la descripción de los resultados dando respuesta a los objetivos de investigación.

### **Caracterización de la Institución Educativa 26 de noviembre**

Se consideró la coordinación oportuna con la Unidad Educativa 26 de Noviembre, misma que es de tipo fiscal que se encuentra localizada en la provincia del Oro, cantón Zaruma y parroquia Zaruma; en las calles Honorato Márquez y Alonso de Mercadillo, cuenta con la modalidad presencial matutina y vespertina, pertenece al régimen costa de acuerdo con la organización del Ministerio de Educación, cuenta con accesos carrozables; tiene alrededor de 60 docentes y 1244 estudiantes distribuidos estratégicamente según los horarios pre establecidos.

### **Proceso metodológico**

A continuación, se describe el proceso a seguir para el desarrollo de la investigación:

- Una vez obtenida la aprobación para el desarrollo del tema de investigación a través del perfil aprobado por la Universidad, se procede a la fase inicial.

- En la fase inicial se realiza la búsqueda bibliográfica referente a las variables: estrategias de afrontamiento, estrés y adolescencia, mediante fuente de referencia primaria y de alto impacto (textos académicos, artículos científicos, libros asociados al tema).
- Una vez realizada esta búsqueda se procede con la clasificación de la información de acuerdo a la conveniencia del investigador, para el desarrollo de los apartados iniciales del trabajo (introducción, estado del arte y marco teórico).
- Luego se procedió con el desarrollo de los aspectos metodológicos de la investigación dentro del apartado de metodología, donde se ha detallado todo lo referente al diseño, tipo, alcance y corte, además de población de estudio e instrumentos a utilizar.
- Posteriormente se llevó a cabo la matriz para el análisis de los datos según los objetivos propuestos, trabajo que se desarrolló mediante el programa estadístico SPSS.24
- Luego se han planteado los resultados, discusión y también la propuesta de intervención para finalmente describir las conclusiones y recomendaciones.
- Como último punto se ha desarrollado una revisión con respecto a la estructura del trabajo, detalles de forma.
- A continuación, se detallan los resultados en torno al afrontamiento al estrés en adolescentes de una Unidad Educativa, primero se encontrarán los análisis de las variables demográficas, luego análisis descriptivos de: Estrés y Estrategias de afrontamiento, en base a los resultados Recuperados se va a diseñar la propuesta de intervención enfocada a mejorar las estrategias de afrontamiento.

El Análisis de la ficha sociodemográfica cuenta con los ítems de sexo, residencia, identificación étnica, identificación religiosa, tipo de familia, situación socioeconómica, académica, convivencia y edad. Los resultados se obtuvieron de la media, desviación estándar.

**Tabla 4.***Variables demográficas*

<b>Variables</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Masculino	93	49.2
Femenino	96	50.8
<b>Residencia</b>		
Urbano	131	69.3
Rural	58	30.7
<b>Identificación Étnica</b>		
Mestizo	167	88.4
Blanco	20	10.6
Afroecuatoriano	1	.5
Indígena	1	.5
<b>Identificación Religiosa</b>		
Católico	141	74.6
Cristiano	22	11.6
Testigo de Jehová	1	.5
Sin identificación	14	7.4
Ateo	11	5.8
<b>Tipo de Familia</b>		
Familia biparental	120	63.5
Familia monoparental	44	2.3
Familia reconstruida	13	6.9
Familia de acogida	2	1.1
Familia adoptiva	10	5.3
<b>Sit. Socioeconómica</b>		
Muy buena	22	11.6
Buena	80	42.3
Regular	82	43.4
Mala	5	2.6
<b>Sit. Académica</b>		
Muy buena	37	19.6
Buena	96	50.8
Regular	55	29.1
Mala	1	.5
<b>Vive Actualmente</b>		
Padres	179	94.7
Abuelos	7	3.7
Tíos	2	1.1
Otro familiar	1	.5
<b>Edad</b>		
14 años	94	49.74
15 años	95	50.26

**Fuente:** elaboración propia

En relación con la identificación étnica de la población; el 88,4% (n=167) se identifican como mestizos, luego el 10,6% (n=20) se identifican como blancos, posteriormente el ,5% (n=1) menciona ser afroecuatoriano al igual que el ,5% (n=1) que dice ser indígena. De modo que se infiere que la etnia mestiza predomina en entre los participantes. Asimismo, en relación con la identificación religiosa de los participantes se evidencia que; el 74,6% (n=141) se identifican como católicos,

seguido del 11,6% (n=22) quienes mencionan ser cristianos, luego el 7,4% (n=14) revelan ser creyentes sin ninguna identificación religiosa, también el 5,8% (n=11) son ateos y finalmente el ,5 (n=1) es testigo de Jehová. Se infiere entonces que predominan aquellos que se identifican como católicos.

En cuanto al tipo de familia que el 63,5% (n=120) revelan ser parte de una familia biparental, seguido del 23,3% (n=44) pertenecen a familia monoparental, luego el 6,9% (n=13) pertenecen a una familia compuesta, seguido del 5,3% (n=10) familia adoptiva y finalmente el 1,1% (n=2) forma parte de una familia de acogida. En cambio, para la situación económica familiar, el 43,4% (n=82) refiere que es regular, luego el 42,3% (n=80) refiere tener una situación económica buena, luego el 11,6% (n=22) una situación muy buena, finalmente el 2,6% (n=5) una situación mala. Se infiere entonces que existe una prevalencia de niveles regular y bueno de situación socioeconómica.

De igual forma, en lo referente a la situación académica de la población que el 50,8% (n=96) revela tener un rendimiento académico bueno, luego el 29,1% (n=55) con rendimiento regular, luego el 19,6% (n=37) tienen un rendimiento muy bueno, y únicamente el ,5 (n=1) reveló un rendimiento malo, si bien hay que indicar que esta es la percepción de cada uno de los participantes, y existe una prevalencia de un rendimiento académico bueno. Finalmente, en relación con quien vive actualmente, el 94,7% (n=179) revela que vive con sus padres, seguido del 3,1% (n=7) viven con los abuelos, después el 1,1% (n=2) viven con los tíos, y finalmente el ,5% (n=1) revelan vivir con otro familiar. En ese sentido se infiere que la mayoría de los estudiantes de bachillerato viven con sus padres.

Finalmente se ha descrito también la distribución según la edad; el 50.26% (n=95) está en el rango de edad de 15 años, mientras que el 49.74% (n=94) tienen 14 años.

## CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

### 3.1. Análisis de resultados de la escala inventario de estrategias de afrontamiento

El instrumento cuenta con 8 dimensiones que se exploraron en el análisis descriptivo: resolución de problemas, autocrítica, expresión emocional, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas, retirada social. Para desarrollar los análisis de tipo descriptivo se consideraron las siguientes medidas: media aritmética ( $\bar{X}$ ), media ponderada, desviación estándar (DE), asimetría (As), curtosis (Cu) para evaluar cada dimensión de la escala.

**Tabla 5.**

*Análisis descriptivo de la Escala Inventario de Estrategias de Afrontamiento*

<b>Dimensión</b>	<b><math>\bar{X}</math></b>	<b>DE</b>	<b>As</b>	<b>Cu</b>
Resolución de problemas	9,12	5,026	,385	-,618
Autocrítica	8,88	5,390	,435	-,846
Expresión emocional	7,43	4,738	,705	,009
Pensamiento desiderativo	11,04	5,911	-,042	-1,181
Apoyo social	7,59	4,600	,753	,143
Reestructuración cognitiva	8,68	4,870	,470	-,516
Evitación de problemas	8,74	4,814	,304	-,512
Retirada social	9,07	5,768	,413	-,352
Resultado global	70,21	30,134	,301	-,018

**Nota:**  $\bar{X}$ =media aritmética; DE=desviación estándar; As=asimetría; Cu=curtosis.

**Fuente:** elaboración propia

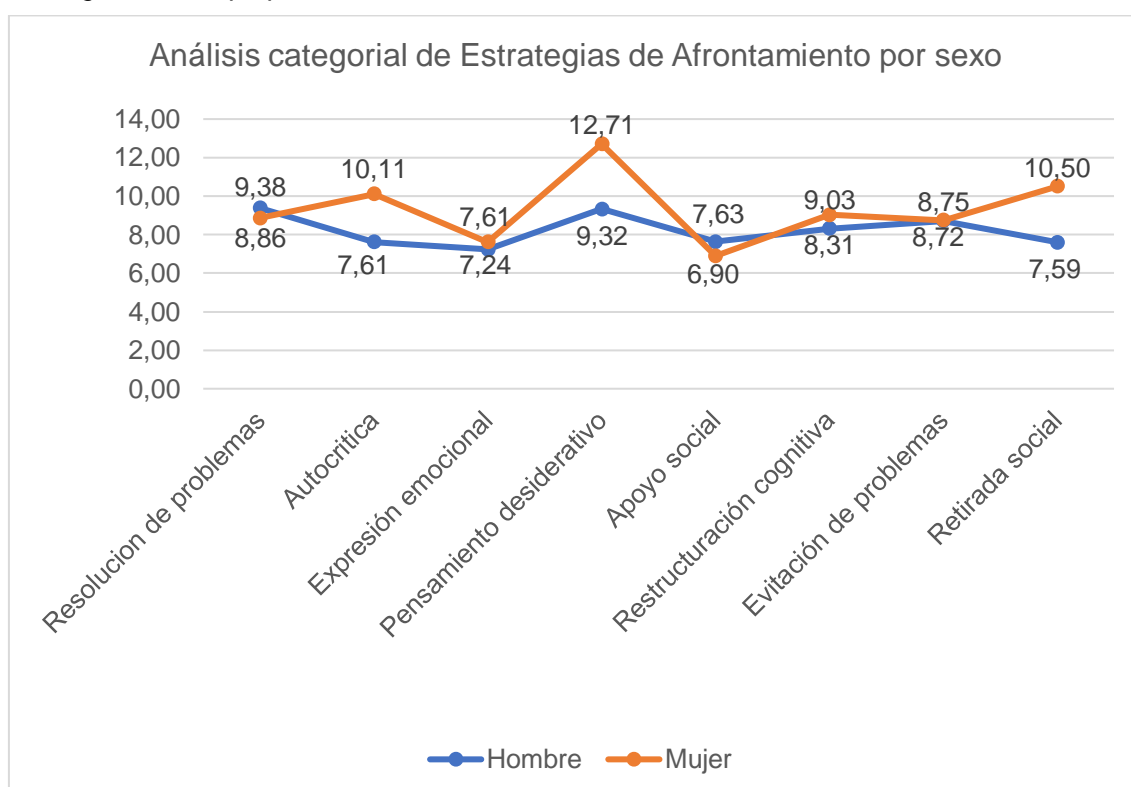
La tabla 5 se muestra que las principales estrategias presentes en la población estudiada son en primer lugar *Pensamiento Desiderativo*, seguido de *Resolución de problemas* y *Retirada social*. Estos resultados indican una prevalencia de estrategias de afrontamiento desadaptativas, caracterizado por respuestas cognitivas y conductuales negativas que provocan la evitación del problema o factor estresante. Estos resultados son similares a los afrontamientos negativos de estilo cognitivos ( $\bar{X}=25$ ) como los principales encontrados en una población de adolescentes.

En un estudio de población similar, Ursul y Herrera (2022) concluyeron que los adolescentes presentan estrategias de afrontamiento emocionales negativas. En la

investigación realizada por Tóala y Rodríguez (2022) se reportan estrategias de afrontamiento evasivas, se enfoca en el abordaje emocional. Las características de cambios fisiológicos, emocionales, conductuales y de identidad que se presentan en la adolescencia limitan la oportunidad de adopción de estrategias de afrontamiento favorables que se orienten a acciones conductuales positivas y al afrontamiento de los factores estresores.

### Gráfico 1.

*Cronograma de la propuesta de intervención*



**Fuente:** elaboración propia

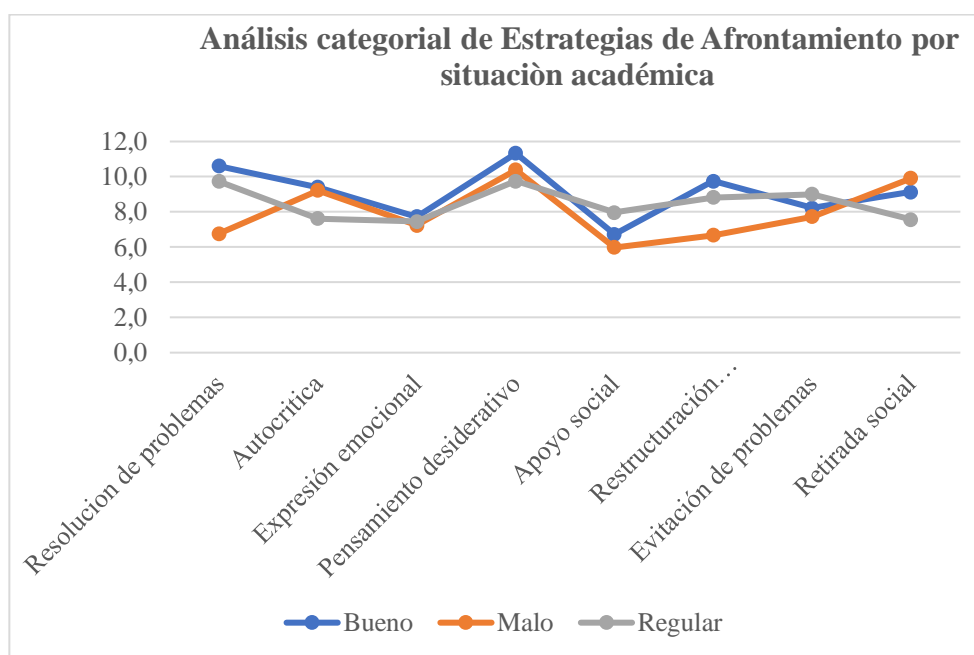
El gráfico 1 muestra el comportamiento de las variables de afrontamiento por sexo de los participantes, en hombres ( $\bar{X}=9,32$ ) y mujeres ( $\bar{X}=12,71$ ) el pensamiento desiderativo es la estrategia con el puntaje medio alto, en el grupo de mujeres, la retirada social ( $\bar{X}=10,50$ ) y autocrítica ( $\bar{X}=10,11$ ) son las dos estrategias que cuentan con medias elevadas, por otro lado, en el grupo de hombres, la resolución de problemas ( $\bar{X}=8,86$ ) y la Evitación ( $\bar{X}=8,72$ ) son las estrategias que complementan los primeros lugares. A pesar de que exista diferencia de 3 puntos

en las principales dimensiones de afrontamiento entre hombres y mujeres, estos resultados se asemejan a los presentados por Espinoza y otros (2018), presentaba similares estilos de afrontamiento, sin embargo, estos valores medios variaban a medida de la edad.

González (2022) señalan las mujeres usan estilos de afrontamiento con la finalidad de abordar el problema. La adolescencia es una etapa de cambios y de diversos eventos que generan conflicto en las relaciones interpersonales con reacciones principalmente conductuales de enfrentamiento agresivo entre pares, la presencia continua de estas acciones genera en los adolescentes la prevalencia de estrategias evitativas.

### Gráfico 2.

*Análisis categorial de estrategias de afrontamiento por situación académica.*



**Fuente:** elaboración propia

En el Gráfico 2 se observa que las estrategias de afrontamiento más frecuentes en el grupo con situación académica buena fueron Pensamiento desiderativo, Resolución de problemas, Reestructuración; el grupo de rendimiento académico regular presentó Pensamiento desiderativo, Resolución de problemas y Evitación de problemas; el grupo que indicó rendimiento académico malo reportó

Pensamiento desiderativo, Retirada social y autocrítica. Estos resultados son similares a los manifestados por Guevara y otros (2020) quienes encontraron que los estudiantes que tienen mejor rendimiento académico reportan menores niveles de estrés, asociado al uso de estrategias de afrontamiento que enfrentaban las causas de estrés.

En este mismo sentido, la investigación realizada por Pilco y Fernández (2022) en jóvenes de Perú, indicó que aquellos estudiantes con estilos de afrontamientos activos frente al problema tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes donde predomina la expresión emocional del estrés. De esta forma se entiende la asociación de estrategias de afrontamiento que buscan la resolución de la situación estresante y su efecto positivo en el rendimiento académico. Además, el rendimiento académico tiene un rol como causa de estrés y como consecuencia de estrategias no efectivas de afrontamiento, de esta manera se enfatiza la importancia de las estrategias de afrontamiento en la incapacidad de los estudiantes para manejo de estrés.

### 3.2. Análisis de resultados de la escala de estrés percibido

La Percepción del Estrés (PSS-14) presenta las áreas que se evalúan en el siguiente instrumento psicológico: ausencia de estrés, estrés leve, estrés moderado, estrés severo, y además un análisis de frecuencias y porcentajes, los mismos que se describen en la tabla 6.

**Tabla 6.**

*Análisis categorial de Escala de percepción de estrés PSS-14*

<b>Niveles</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Ausencia de estrés	12	6,3
Estrés leve	72	37,9
Estrés moderado	81	42,9
Estrés Severo	24	12,6
Total	189	100,0

**Nota:** N= 189: f=frecuencia; %=porcentaje.

**Fuente:** elaboración propia

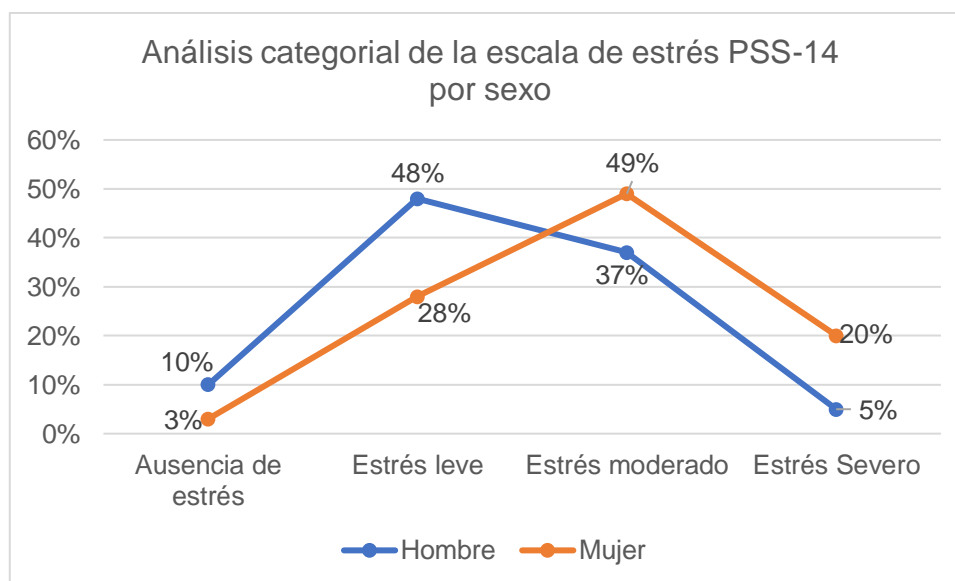
En la tabla 6 se muestra los resultados de estrés, el 42,9% (n=81) de los participantes presento un nivel de estrés moderado, un 37,9 % (n=72) estrés leve, 12,6% (n=24) estrés severo o grave, finalmente un 6,3 %(n=12) ausencia de estrés. Estos hallazgos guardan relación con lo descrito por Barraza *et al.*, (2019), quienes en su estudio identificaron indicadores de estrés moderado en al menos el 75 % de la muestra, al analizarlo con factores demográficos han revelado que aquellos con situación económica baja y media tienen también tendencia a niveles de estrés mayor.

En este sentido Higuera y otros (2019), en su estudio sobre la incidencia de estrés el ámbito educativo encontró datos similares, evidencia la presencia de niveles moderados en el 39% y altos en el 29%; frente a esto sugieren estrategias para el mejoramiento de estos niveles. Vega y Vega (2022), indicaron en su estudio en población general, la presencia de 51% de síntomas moderados de estrés y 355 de síntomas leves.

En la investigación realizado por Toctaguano y Eugenio (2023) los participantes adolescentes indicaron 40% de síntomas de estrés severo y 35% de síntomas de estrés moderado. Las condiciones psicosociales que se presentan en la etapa del desarrollo de la adolescencia exponen al individuo a situaciones que sean percibidas como riesgo para su integridad física, además, las relaciones interpersonales suceden bajo estas condiciones de grupo, relacionadas significativamente a las preocupaciones de identidad y aprobación de pares.

**Gráfico 3.**

*Análisis categorial de Escala de percepción de estrés PSS-14 por sexo (189 participantes)*

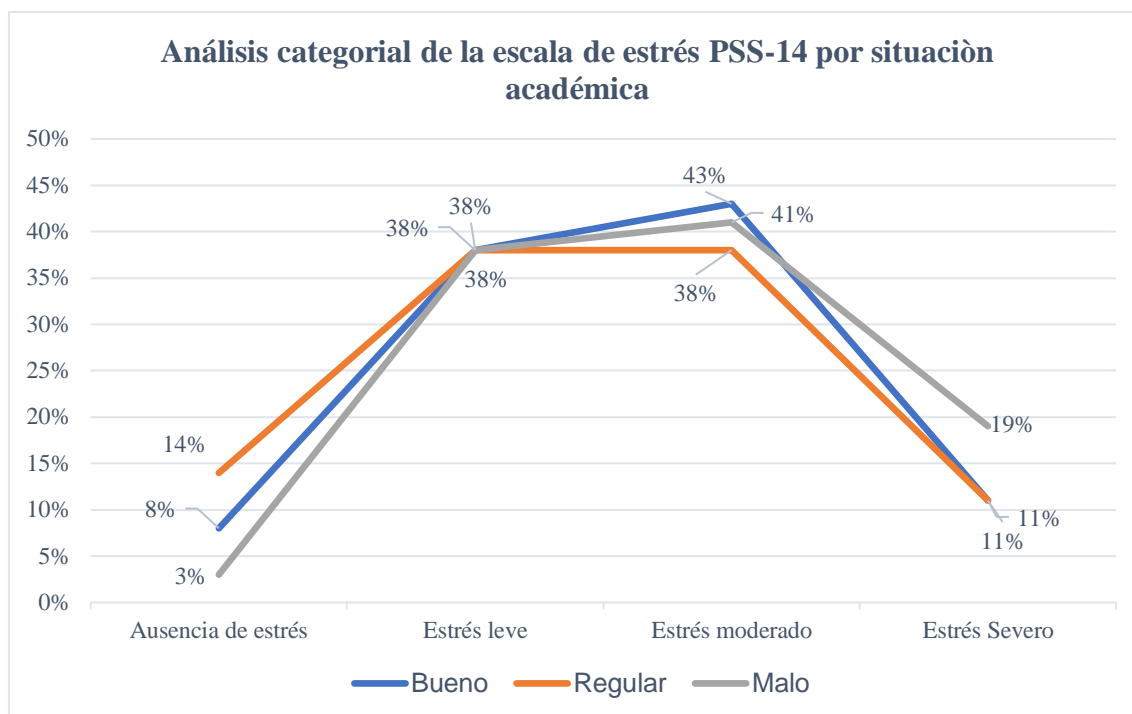


**Fuente:** elaboración propia

En el Gráfico 3, se muestra que el grupo de hombres presenta 48% (n=45) de síntomas de estrés leve, 37% (n=34) estrés moderado, 5% (n=5) de estrés severo y 10% (n=9) de participantes no presentó síntomas de estrés; mientras que en el grupo de mujeres 49% (n=47) reportó síntomas moderados, 28% (n=27) síntomas leves, 20% (n=19) síntomas moderados y el 3% (n=3) no presentó síntomas de estrés. Acosta y Manzanares (2020), en un estudio en población ecuatoriana, reportaron una diferencia leve en mujeres ( $\bar{X}=8,50$ ) sobre hombres ( $\bar{X}=7,43$ ) en la presencia de síntomas de estrés. Toctaguano y Eugenio (2023) no reportaron diferencias entre sexos para la presencia de síntomas moderados y graves de estrés en una población adolescente. Las diferencias de sexo no representan un factor de riesgo.

**Gráfico 4.**

*Análisis categorial de Escala de percepción de estrés PSS-14 por situación académica (116 participantes).*



**Fuente:** elaboración propia.

En el Gráfico 4 se observa la presencia de estrés y su relación con la situación académica, donde el estrés leve se presenta por igual en los tres grupos, el estrés moderado se presenta ligeramente superior en el grupo con rendimiento académico bueno, y finalmente, el estrés severo se presenta con mayor frecuencia en el grupo de rendimiento académico malo. Estos resultados son similares a los reportados por Sales y otros (2020) donde los estudiantes, de 13 años en promedio, con un mayor nivel de estrés presentaron rendimiento académico más bajo. La investigación realizada por García y otros (2018) en jóvenes de Perú, obtuvo resultados que indican que los estudiantes que percibieron mayor estrés tenían promedio de académico menor.

El estudio realizado por Licht y otros (2021) concluyó que, a mayor presencia de estrés, menor es el rendimiento académico en estudiantes de Colombia Rosler y otros (2020) reportaron en su investigación con estudiantes argentinos que aquellos que reportaron niveles altos de estrés presentaban rendimiento académico por debajo de la media. Los presentes resultados están directamente relacionadas a

las condiciones inherentes al contexto académico, donde el rendimiento académico tiene sus consecuencias principalmente en la promoción académica y su relación con acciones y esfuerzo adicional para la recuperación académica.

### **3.3. Propuesta de intervención**

**Tema:** “Modelo de Intervención para mejorar el afrontamiento al estrés en adolescentes”

#### **Antecedentes**

En base a la fase de evaluación diagnóstica con respecto al afrontamiento al estrés en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa del cantón Zaruma, mediante los cuestionarios se ha podido identificar que: la mayoría de los participantes reveló niveles de estrés entre leve y moderado. Asimismo, con el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento se encontró que las dimensiones: resolución de problemas, expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva: sus puntuaciones han sido por debajo de la media estadísticas; por lo que se infiere que presentan dificultad en el desarrollo.

En virtud a lo mencionado con anterioridad, surge la necesidad e importancia del desarrollo de la propuesta de intervención primaria enfocada en mejorar el afrontamiento al estrés en población adolescente desde el enfoque cognitivo conductual.

Se realizó la propuesta de intervención basado en el enfoque cognitivo, mediante la inclusión de una fase de psicoeducación, puesto que, en el sistema educativo de las instituciones de sostenimiento fiscal, no se brinda terapias psicológicas en niños, niñas y adolescentes, según el (MINEDUC) Ministerio de Educación del Ecuador (2016). Sin embargo, en los casos en los que se ha evidenciado niveles de estrés medios se realizara la recomendación de que se establezcan procesos de intervención en segundo nivel de atención.

Las estrategias utilizadas por los profesionales de los departamentos de consejería estudiantil mayormente utilizadas son las siguientes: entrevista, observación directa e indirecta, encuestas, animación sociocultural, estrategias de prácticas restaurativas y técnicas para la resolución pacífica de conflictos, orientadas a la detección, intervención, promoción, seguimiento de las diferentes problemáticas que afectarán a la comunidad educativa.

Los profesionales del departamento DECE dentro del eje de detección de problemáticas suscitadas o identificada proceden a análisis el caso y si se tratan de situaciones contextualizadas en riesgos psicosociales proceden a:

Realizar una valoración general del caso para identificar si requiere atención especializada con lo cual articulan el apoyo con organismos como Ministerio de Salud Pública, Juntas cantonales de protección de derechos y demás organismos garantes de derechos.

En caso de ser una situación de menor complejidad, el o la profesional procede a realizar un proceso psicoeducativo en base a la problemática con el objetivo de:

1. Sensibilizar al estudiante, padre o madre de familia, docente tutor y autoridades de la institución sobre el afrontamiento al estrés.
2. Guiar sobre el adecuado manejo del estrés a través de pautas claras y realizables tanto y dentro de la institución conforme el rol de los diferentes miembros de la comunidad educativa.
3. Realizar seguimiento del proceso psicoeducativo con la finalidad de comprobar o evidenciar cambios favorables de la situación del estudiante o de la comunidad educativa; el seguimiento se lo realiza, por ejemplo: contrasta el rendimiento académico, el estilo de comunicación intrapersonal y las habilidades básicas de afrontamiento frente a la temática identificada inicialmente.

## **Justificación**

De acuerdo al cuestionario de afrontamiento CSI y escala de estrés percibido realizados en el Colegio de Bachillerato “26 de noviembre” del Cantón Zaruma a la población de adolescentes de primero año de bachillerato, reveló niveles de estrés entre leve y moderado, de la misma manera en el cuestionario de estrategias de afrontamiento se encontró que las dimensiones han sido por debajo de la media estadísticas, lo que interfiere en el desarrollo integral de los adolescentes.

El desarrollo del programa de intervención es viable y factible puesto que se cuenta con el apoyo del personal docente, departamento de consejería estudiantil DECE, y autoridades competentes quienes han manifestado su interés en el desarrollo de este tipo de iniciativas con el propósito de dar atención mediante charlas de psicoeducación a los estudiantes que conformaron el estudio; adicionalmente se cuenta con los espacios físicos y recursos materiales y humanos para empezar con las intervenciones una vez se haya socializado con las autoridades los resultados expuestos con anterioridad.

Los beneficiarios directos de esta intervención a manera de psicoeducación serán los estudiantes evaluados y de forma indirecta sus familiares y los docentes quienes podrán evidenciar algún cambio posterior a la culminación del proceso de intervención.

## **Objetivo general**

- Desarrollar un plan de intervención con enfoque cognitivo conductual encaminado a mejorar las estrategias de afrontamiento frente al estrés en adolescentes de una unidad educativa.

## **Objetivos específicos**

- Diseñar un plan de intervención para mejorar el afrontamiento al estrés en los adolescentes de la unidad educativa 26 de noviembre de Zaruma.

- Planificar actividades para el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento en las que se obtuvieron puntajes bajos.
- Proponer actividades con la participación de la familia y la comunidad que permitan potencializar el desarrollo emocional de los jóvenes.

### **Alcance**

A través, de la aplicación de la propuesta de intervención se tendrá como beneficiarios directos a los estudiantes de bachillerato evaluados, con quienes se espera trabajar en coordinación oportuna con el personal de la unidad educativa, docentes y familiares de los adolescentes para su participación en las actividades que se van a proponer en la estructura de la propuesta.

### **Estructura de la propuesta**

En virtud al proceso de intervención con la población elegida, se ha considerado dividir el trabajo a realizar en fases: una inicial, una intermedia, una final y una de seguimiento; cada una de las fases del proceso tendrá lo siguiente:

- Número de sesión terapéutica
- Objetivo de la sesión
- Técnicas
- Recursos
- Responsables
- Fuente de verificación

A continuación, se describe una síntesis de cada una de las fases del proceso de intervención:

**Fase inicial:** se abordarán las temáticas con respecto al afrontamiento, inducción sobre las formas de afrontar los problemas, afrontamiento positivo y

negativo, estrategias para favorecer el afrontamiento, los roles del adolescente y la resolución de conflictos.

**Fase intermedia:** se realizará sesiones enfocadas al entrenamiento en habilidades específicas con respecto a las estrategias de afrontamiento: resolución de problemas, expresión emocional, apoyo social y reestructuración cognitiva; para todas estas dimensiones se desarrollan actividades de entrenamiento conductual.

**Fase final:** Se tiene previsto el desarrollo de sesiones de exposición a situaciones cotidianas de acuerdo a su contexto social, familiar y académico; donde se pongan de manifiesto las estrategias de afrontamiento previamente entrenadas.

**Fase de seguimiento:** en esta fase se desarrollará, posterior a la culminación del presente programa de intervención, en ese sentido se tiene previsto un pos-test para conocer si ha existido alguna variación con respecto a los resultados iniciales, mismos que fueron la base para el desarrollo del programa.

**Duración de cada sesión:** se tiene previsto un tiempo de 1 hora y 15 minutos por cada sesión de intervención terapéutica.

**Número de sesiones estimado:** se prevé un número de 11 sesiones según las fases descritas con anterioridad.

### **Metodología de la propuesta**

El presente plan de intervención está enfocado en el uso de técnicas de psicoeducación, debido a que de acuerdo al marco legal del ministerio de educación no se realiza terapias psicológicas a los adolescentes. Se ha estructurado en 8 sesiones, dirigido con las temáticas de afrontamiento al estrés y entrenamiento de habilidades personales, cada sesión incluye: objetivo, actividad, tiempo estimado a desarrollarse cada actividad, metodología, los resultados, recursos y los profesionales responsables, fuente de verificación.

Cada sesión busca desarrollar las estrategias de afrontamiento en los adolescentes, es así, que se plantean los siguientes objetivos:

- Analizar el contenido del plan de intervención a ejecutar en la institución educativa a los estudiantes.
- Abordar la temática de las estrategias de afrontamiento: fundamentación teórica sobre las estrategias de afrontamiento.
- Abordar el conocimiento sobre el afrontamiento positivo y negativo durante la adolescencia.
- Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento positivo en la adolescencia (desarrolla un foro debate sobre la adolescencia y el afrontamiento).
- Desarrollar técnica de intervención grupal enfocada a un entrenamiento en habilidades específicas para el desarrollo de estrategias de afrontamiento. (Entrenamiento conductual sobre la resolución de conflictos o problemas).
- Desarrollar en los participantes del grupo de intervención la importancia de poder expresar sus emociones frente a situaciones cotidianas.
- Favorecer la percepción del apoyo social en el grupo de adolescentes.
- Conseguir que el grupo de adolescentes conozca y entrene nuevas formas de respuesta conductual.

Se indica que cada una de las fases del presente programa de intervención primaria se van a direccionar de forma grupal, con eso se abarca a más personas en virtud del tiempo, y se tendrán mejores resultados, debido a los componentes de la psicoterapia grupal, adhesión al grupo, cohesión, sentido de pertenencia. Para esto se coordinará con el personal docente y de psicología de la unidad educativa 26 de noviembre de Zaruma.

Se tiene previsto dividir al grupo de acuerdo a cada uno de los paralelos y realizar una coordinación oportuna para la realización de la intervención grupal.

**Destinatarios:**

Directos: Para la aplicación del presente plan de intervención se tiene previsto trabajar con los 189 adolescentes de 14 a 16 años de edad de la unidad educativa 26 de noviembre de Zaruma, quienes formaron parte de la evaluación psicológica.

Indirectos: los padres de familia o representantes legales de los adolescentes evaluados, docentes, y personal del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE).

**Recursos:**

Aquellos recursos destinados a la ejecución del plan de intervención se detallan a continuación:

- Humanos.
- Tecnológicos.
- Material de oficina (hojas, esferos, papelotes).
- Espacio físico (predios de la institución).

Tabla 7.

## Socialización

**Primera sesión:** Empatizar con los estudiantes.

**Objetivo general:** Analizar el contenido del plan de intervención a ejecutar en la institución educativa a los estudiantes.

**Responsables:** Profesionales del DECE

Tiempo	Actividad	Descripción de la actividad	Recursos
Se tiene previsto una duración máxima de 20 a 25 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.	Socialización del plan de intervención terapéutica grupal a realizar con el grupo de adolescentes.	Presentación del equipo de trabajo, bienvenida e información inicial de la actividad a desarrollar.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
5 minutos	Encuadre terapéutico	<p>Informar a los participantes del primer grupo los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Objetivo de las intervenciones (mejorar las estrategias de afrontamiento).</li> <li>- Tiempo estimado del programa de intervención (8 semanas).</li> <li>- Tiempo de cada sesión (entre 60 a 90 minutos).</li> <li>- Intervención en base a los siguientes valores: respeto, consideración, paciencia, tolerancia, humildad.</li> <li>- Una síntesis del plan de intervención (fases y temas relevantes a desarrollar).</li> </ul> <p>Presentación de la Dinámica de apertura: "Quien soy yo ante el grupo".</p> <p>Desarrollo: La profesional en psicología da las indicaciones para la dinámica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se solicita a los participantes del grupo que procedan a presentarse de la siguiente forma: decir su segundo nombre y apellido, su alias o apodo, su mejor virtud y un aspecto que desee mejorar.</li> </ul>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Tecnológicos (proyector y laptop).
15 minutos	Psicoeducación sobre la forma de afrontar los problemas en los contextos (social, familiar, personal, académico).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Luego de la presentación la facilitadora de la intervención hará una retroalimentación sobre aquello que considere pertinente para el tema de las estrategias de afrontamiento.</li> <li>- Una vez ha realizado la retroalimentación con el grupo, procederá a explicar de forma clara y directa los principales aspectos de las estrategias de afrontamiento: son formas de</li> </ul>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)

---

<p><b>15 minutos</b></p>	<p>Tiempo para la reflexión de nuestra forma de proceder o afrontar los problemas.</p>	<p>actuar frente alguna dificultad, la comunicación es importante, la capacidad resolutoria, planeación.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora solicita la participación de cada uno de los miembros para que dieran su criterio con respecto a las estrategias de afrontamiento, para ello se utilizará una lluvia de ideas, se designará a un participante para que sea el quien registre los principales aspectos que surjan en la lluvia de ideas.</li> <li>- Finalmente, la facilitadora dará a conocer en consenso con el grupo el aprendizaje del día sobre las estrategias de afrontamiento.</li> </ul> <p>La facilitadora dará las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pedirá a los participantes que se ubiquen en un espacio en el suelo de la sala de usos múltiples, para ello se necesitará un cojín.</li> <li>- Una vez ubicados en los espacios del salón la facilitadora dará a conocer lo importante que es aprender a desarrollar actividades en base a las estrategias de afrontamiento.</li> <li>- Se realizan las siguientes preguntas: ¿Cuál es la mejor estrategia que utilizaría en un problema en el colegio?; ¿Cuál ha sido la forma en que hemos reaccionado en problemas de nuestra vida diaria?; ¿Qué podríamos hacer de diferente?</li> <li>- Una vez realizadas las preguntas se realizará el cierre de la actividad mediante retroalimentación.</li> </ul>	<p>Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Un cojín por participante.</p>
	<p><b>Metodología</b></p>	<p>De forma inicial la profesional en psicología a cargo del proyecto en compañía con los profesionales del DECE y autoridades de la institución hablan de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Agradecen el trabajo realizado por el maestrante en el desarrollo del proyecto de investigación</li> <li>- Hablan además de la importancia del plan de intervención que se va a desarrollar</li> <li>- Dan la bienvenida a los participantes del grupo, docentes quienes formaran parte de las actividades programadas para un tiempo estimado de ocho semanas.</li> <li>- Luego de dar la bienvenida la facilitadora se queda a cargo del grupo en compañía del personal del DECE y los docentes quienes ayudarán en el control del grupo.</li> <li>- La facilitadora con el conocimiento debido hablara de forma preliminar sobre el encuadre terapéutico, la temática de las estrategias de</li> </ul>	

---

---

afrontamiento, hace alusión a la capacidad de las personas para hacer frente a las dificultades y problemas mediante herramientas previamente adquiridas o desarrolladas en base a la experiencia en los ámbitos de vida social, personal y familiar: además mediante el uso de una metáfora dará a conocer lo que se espera de las personas en general al momento de presentarse un problema, una de las mejores alternativas frente a esto es comunicarse, resolverlos, buscar fuentes de ayuda y expresar el malestar.

- La facilitadora, promoverá también actividades de participación como el dibujo donde los miembros del grupo hablaran sobre sus experiencias en torno a la actividad.
- Se realiza finalmente el cierre terapéutico de la primera sesión, mediante retroalimentación.

**Resultados a esperar**

Se espera conseguir que los participantes tengan conocimientos de la importancia del plan de intervención, sus objetivos de la intervención, cuáles serán los resultados positivos y las habilidades a adquirir en las estrategias de afrontamiento y logren un cuestionamiento personal sobre sus formas de actuar en problemas en el colegio, la familia y en el contexto social, logra mantener interés por la ejecución del plan.

---

**Fuente:** Elaboración propia

Tabla 8.

Segunda sesión: Familiarizándose con las estrategias de afrontamiento

<b>Segunda sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Abordar la temática sobre las estrategias de afrontamiento.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
Se tiene previsto una duración máxima de 20 a 30 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.	Fundamentación teórica sobre las estrategias de afrontamiento.	Implementar un taller teórico-practico con respecto a las estrategias de afrontamiento.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
<b>10 minutos</b>	Dinámica de apertura	<p>A continuación, se va a desarrollar la Técnica de la escultura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora solicita a los participantes que empiecen a caminar en círculos dentro del espacio de reuniones de usos múltiples.</li> <li>- Mientras los participantes caminan en el espacio de interacción la facilitadora va a ir hablando sobre lo importante de escuchar, para poder expresar y desarrollar esta habilidad o estrategias de afrontamiento.</li> <li>- Luego pedirá que el grupo se divida en dos de forma equitativa y pedirá a cada grupo que elija una de las estrategias que se han abordado (comunicación o resolución de problemas).</li> <li>- Una vez conformados los grupos se pedirá que representen estas dos estrategias una cada grupo de forma indistinta, la idea es que todos los miembros del grupo participen.</li> <li>- Una vez que hayan pasado un tiempo estimado de 5 a 8 minutos se pedirá que concluyan la elaboración de la escultura humana que representa una de las estrategias de afrontamiento.</li> <li>- La facilitadora solicitará a cada uno de los miembros que hable sobre cómo se siente en el lugar donde se encuentre representando la estrategia, eso permitirá conocer dos aspectos importantes: la postura que asumen frente a la estrategia y la forme de pensamiento.</li> <li>- Cierre de la técnica de la escultura mediante retroalimentación y descarga de emociones frente a la situación.</li> </ul>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Tecnológicos (proyector y laptop).
<b>10 minutos</b>	Desarrollo del tema propuesto.	A continuación, la facilitadora realiza el siguiente proceso:	Humanos (profesionales en psicología).

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza una breve retroalimentación con respecto a la sesión de intervención anterior.</li> <li>- Luego se establecen normas de participación, tiempo y actividades a desarrollar para cumplir con el objetivo.</li> <li>- Presentación de un video como recurso para el entendimiento de las estrategias de afrontamiento:</li> <li>- <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LAL8fK_MpeM">https://www.youtube.com/watch?v=LAL8fK_MpeM</a></li> <li>- Una vez haber visto las estrategias de afrontamiento en el video, se procede al análisis grupal del contenido y los principales factores asociados.</li> </ul>	<p>Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)</p>
<b>10 minutos</b>	Trabajos en grupos pequeños	<p>La facilitadora del programa de intervención dará las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se pedirá a los participantes que se dividan en grupos o equipos de trabajo con un número máximo de 6 integrantes.</li> <li>- Una vez conformados los grupos de trabajo se pedirá que cada uno prepara una síntesis de la información recibida mediante el video y la explicación de la facilitadora sobre las estrategias de afrontamiento.</li> <li>- Cada grupo elija una forma de explicar el contenido de su síntesis (mediante una dramatización, canción, dibujo).</li> <li>- Cada grupo procederá a explicar el trabajo realizado y el mensaje que quisieran haber recibido en años anteriores para mejorar sus estrategias de afrontamiento.</li> <li>- Cierre de la actividad: se realizará una retroalimentación y cada participante mencionara en una palabra la síntesis del aprendizaje.</li> </ul>	<p>Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Material de oficina (cartulinas, lápices, colores, marcadores, cinta adhesiva).</p>
<b>Metodología</b>		<p>La profesional en psicología a cargo del proyecto en compañía con los profesionales del DECE y autoridades de la institución hablan de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora del grupo en primera instancia hará una retroalimentación de la sesión anterior, para lograr que el grupo de adolescentes perciban la continuidad del plan de intervención,</li> <li>- Una vez realizada la retroalimentación la encargada del programa de intervención realizará la primera actividad descrita que consiste en la técnica de la escultura humana, que tiene como propósito conocer en cada uno de los participantes la percepción sobre su postura frente a las estrategias de afrontamiento (cogniciones y emociones); una vez identificado la postura o posición de cada uno de ellos se procede a dar directrices sobre las estrategias y la forma correcta de empearlas en momentos específicos (ámbito académico, social, personal y social).</li> </ul>	
<b>Resultados a esperar</b>		<p>Se espera conseguir que los participantes reconozcan cuales son las estrategias de afrontamiento, su importancia en aprender a desarrollar estas habilidades personales para su vida diaria.</p>	

Fuente: Elaboración propia

Tabla 9.

Tercera sesión: Los tipos de Afrontamiento

<b>Tercera sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Abordar el conocimiento sobre el afrontamiento positivo y negativo durante la adolescencia.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
Se tiene previsto una duración máxima de 20 a 25 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.	El afrontamiento positivo y negativo durante la adolescencia.	Desarrollar una presentación donde se aborde las formas de afrontamiento positivo y negativo.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
<b>5 minutos</b>	Dinámica de apertura	<p>A continuación, se va a desarrollar la Técnica de las frutas y la estrategia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica de las frutas</li> <li>- Se pide a cada uno de los participantes del grupo que piense en una de sus frutas favoritas y en la estrategia de afrontamiento que consideren que manejan mejor.</li> <li>- Luego cada uno de ellos va a decir la fruta de su preferencia y la estrategia a mejorar.</li> <li>- Se van a conformar grupos con los integrantes según la estrategia que deseen mejorar, una vez realizado esta actividad, los grupos darán a conocer los principales pasos para conseguir mejorar la estrategia seleccionada.</li> </ul> <p>A continuación, se detallan los aspectos relevantes que la facilitadora dará a conocer para el desarrollo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza un encuadre terapéutico con el grupo de intervención al iniciar la sesión,</li> <li>- Se anima a la participación dinámica del grupo, luego se crea un ambiente propicio (caldeamiento), para el desarrollo del sociodrama con el tema:</li> <li>- “Quien es el afrontamiento”; drama que tiene como propósito mostrar a los participantes la diferencia entre una forma funcional de afrontar las situaciones cotidianas con</li> </ul>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Tecnológicos (proyector y laptop).
<b>20 minutos</b>	Desarrollo del tema propuesto, mediante un psicodrama.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza un encuadre terapéutico con el grupo de intervención al iniciar la sesión,</li> <li>- Se anima a la participación dinámica del grupo, luego se crea un ambiente propicio (caldeamiento), para el desarrollo del sociodrama con el tema:</li> <li>- “Quien es el afrontamiento”; drama que tiene como propósito mostrar a los participantes la diferencia entre una forma funcional de afrontar las situaciones cotidianas con</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala de reuniones grupales.</li> <li>- Profesional en psicología con mención en Intervención.</li> <li>- Recursos para el sociodrama.</li> <li>- Cámara digital para documentar la intervención.</li> <li>- Hojas</li> <li>- Esferos</li> <li>- Marcadores</li> </ul>

---

	<p>respecto a formas no funcionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se espera designar roles para la participación, entre ellos a una persona que lleve un registro de los aprendizajes desprendidos de la intervención.</li> <li>- Luego el terapeuta realiza un refuerzo sobre las principales dudas y aspectos a trabajar.</li> <li>- Se realiza finalmente un cierre terapéutico.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	<p>La profesional en psicología a cargo del proyecto en compañía con los profesionales del DECE y autoridades de la institución hablan de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora del grupo realizara en un primer momento una retroalimentación sobre los principales aspectos asociados a las estrategias de afrontamiento y sobre todo la importancia de conocer los componentes de la adolescencia.</li> <li>- Se espera dar las instrucciones mencionadas con anterioridad para el desarrollo de la dinámica de apertura que permite motivar y animar a los participantes del grupo piensa en la adhesión de cada uno de los miembros al grupo de intervención.</li> <li>- Luego se establece un psicodrama con el propósito de abordar el tema del afrontamiento positivo y el afrontamiento negativo, la idea es que cada uno de los participantes desarrolle una presentación a manera de drama sobre actividades de la vida cotidiana con respecto al afrontamiento visto de porfa positiva y negativa, para ello se pedirá la inclusión de cada uno de los participantes</li> <li>- Luego de esta actividad, la facilitadora realizará un cierre de esta actividad, luego se dará apertura para el desarrollo de un foro debate sobre el tema de la adolescencia y las formas de afrontarla mediante las estrategias.</li> <li>- Finalmente se realiza un cierre de las actividades.</li> </ul>
<b>Resultados a esperar</b>	<p>Se espera conseguir que los participantes adquieran estrategias de afrontamiento para adaptarse a las situaciones que más les provocan estrés, logran identificar y soluciona problemáticas si aparecen en su desarrollo integral en su etapa de la adolescencia.</p>

---

**Fuente:** Elaboración propia

Tabla 10.

Cuarta sesión: Estrategias de afrontamiento positivo

<b>Cuarta sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Favorecer el desarrollo de estrategias de afrontamiento positivo en la adolescencia.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
Se tiene previsto una duración máxima de 20 a 25 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.	Favorece el afrontamiento positivo en la adolescencia.	Realizar una intervención grupal sobre, la vida en la adolescencia con estrategias de afrontamiento.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
<b>5 minutos</b>	Dinámica de apertura a la intervención.	<p>A continuación, se va a desarrollar la Técnica de las frutas y la estrategia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica de las frutas</li> <li>- Se pide a cada uno de los participantes del grupo que piense en una de sus frutas favoritas y en la estrategia de afrontamiento que consideren que manejan mejor.</li> <li>- Luego cada uno de ellos va a decir la fruta de su preferencia y la estrategia a mejorar.</li> <li>- Se van a conformar grupos con los integrantes según la estrategia que deseen mejorar, una vez realizado esta actividad, los grupos darán a conocer los principales pasos para conseguir mejorar la estrategia seleccionada.</li> </ul> <p>A continuación, se detallan los aspectos relevantes que la facilitadora dará a conocer para el desarrollo de la actividad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza un encuadre terapéutico con el grupo de intervención al iniciar la sesión,</li> <li>- Se anima a la participación dinámica del grupo, luego se crea un ambiente propicio (caldeamiento), para el desarrollo del sociodrama con el tema:</li> <li>- “Quien es el afrontamiento”; drama que tiene como propósito mostrar a los participantes la diferencia entre una forma funcional de afrontar las situaciones cotidianas con</li> </ul>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Tecnológicos (proyector y laptop).
<b>20 minutos</b>	Desarrollo del tema propuesto, mediante un psicodrama.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza un encuadre terapéutico con el grupo de intervención al iniciar la sesión,</li> <li>- Se anima a la participación dinámica del grupo, luego se crea un ambiente propicio (caldeamiento), para el desarrollo del sociodrama con el tema:</li> <li>- “Quien es el afrontamiento”; drama que tiene como propósito mostrar a los participantes la diferencia entre una forma funcional de afrontar las situaciones cotidianas con</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sala de reuniones grupales.</li> <li>- Profesional en psicología con mención en Intervención.</li> <li>- Recursos para el sociodrama.</li> <li>- Cámara digital para documentar la intervención.</li> <li>- Hojas</li> <li>- Esferos</li> <li>- Marcadores</li> </ul>

---

	<p>respecto a formas no funcionales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se espera designar roles para la participación, entre ellos a una persona que lleve un registro de los aprendizajes desprendidos de la intervención.</li> <li>- Luego el terapeuta realiza un refuerzo sobre las principales dudas y aspectos a trabajar.</li> <li>- Se realiza finalmente un cierre terapéutico.</li> </ul>
<b>Metodología</b>	<p>La profesional en psicología a cargo del proyecto en compañía con los profesionales del DECE y autoridades de la institución hablan de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora del grupo realizara en un primer momento una retroalimentación sobre los principales aspectos asociados a las estrategias de afrontamiento y sobre todo la importancia de conocer los componentes de la adolescencia.</li> <li>- Se espera dar las instrucciones mencionadas con anterioridad para el desarrollo de la dinámica de apertura que permite motivar y animar a los participantes del grupo piensa en la adhesión de cada uno de los miembros al grupo de intervención.</li> <li>- Luego se establece un psicodrama con el propósito de abordar el tema del afrontamiento positivo y el afrontamiento negativo, la idea es que cada uno de los participantes desarrolle una presentación a manera de drama sobre actividades de la vida cotidiana con respecto al afrontamiento visto de porfa positiva y negativa, para ello se pedirá la inclusión de cada uno de los participantes</li> <li>- Luego de esta actividad, la facilitadora realizará un cierre de esta actividad, luego se dará apertura para el desarrollo de un foro debate sobre el tema de la adolescencia y las formas de afrontarla mediante las estrategias.</li> <li>- Finalmente se realiza un cierre de las actividades.</li> </ul>
<b>Resultados a esperar</b>	<p>Se espera conseguir que los participantes respondan de una manera asertiva, identifica alternativas y opciones para la toma de decisiones, manteniendo un comportamiento más resiliente ante los problemas.</p>

---

**Fuente:** Elaboración propia

Tabla 11.

Quinta sesión: Entrena las estrategias de afrontamiento

<b>Quinta sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Desarrollar técnica de intervención grupal enfocada a un entrenamiento en habilidades específicas para el desarrollo de estrategias de afrontamiento.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
<b>Se tiene previsto una duración máxima de 20 a 30 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.</b>	Resolviendo problemas de forma efectiva y eficiente.	Realizar un entrenamiento conductual sobre la resolución de conflictos o problemas.  La facilitadora dará a conocer cada uno de los siguientes componentes de la intervención. Encuadre terapéutico. Objetivo de terapia grupal. Explicación de la Técnica de resolución de problemas. Retroalimentación Cierre terapéutico.  A continuación, se describe la sesión de intervención:  Se realiza en primer lugar un encuadre de la sesión de terapia grupal. Luego se da a conocer el objetivo de la sesión. Posteriormente se explica la técnica de Resolución de Conflictos siguiendo el orden a continuación: 1) Guía u orientación de forma general, 2) clarificación y delimitación de la situación problemática; 3) construcción de nuevas formas de resolución, 4) Asumir una actitud para decidir, 5) una puesta en práctica y verificación. Una vez explicada la técnica se realiza una breve inducción en la práctica de ésta.  Se realiza una retroalimentación y el cierre terapéutico.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
	Inducción a técnica de resolución de conflictos.	A continuación, se detallan las actividades propuestas por la facilitadora para el desarrollo de la	Sala de reuniones grupales. Profesional en
<b>10 minutos</b>	Aplicación en vivo de la técnica de		

	<p>resolución de conflictos.</p>	<p>sesión de intervención:</p> <p>Se empieza por recordar las fases de la técnica de resolución de conflictos de la sesión anterior.</p> <p>Una vez realizado esto, se procede a la aplicación de la técnica.</p> <p>Con el grupo se llega a consenso de la situación problemática más común para el grupo de adolescentes.</p> <p>Una vez identificada la situación se clarifica y con el grupo se construye una nueva forma de resolución más funcional.</p> <p>Luego se asume una actitud de decisión y finalmente se entrena ala forma de respuesta alternativa y se evalúan los resultados desde la perspectiva del grupo.</p> <p>Finalmente se da la retroalimentación de la sesión y se obtiene una apreciación general de los participantes.</p> <p>La facilitadora del programa de intervención dará las siguientes indicaciones para generar acuerdos que ayuden a consolidar el aprendizaje:</p> <p>Se pedirá a los participantes que una vez que se les ha explicado la técnica de resolución de conflictos y se ha puesto en práctica la técnica, elijan que es aquello que se animarían a hacer para mejorar sus estrategias resolutivas.</p> <p>Cuando cada participante haya mencionado su aprendizaje la facilitadora dará lectura y con el grupo acordará aquellas que el grupo ponga en práctica durante la semana. Estos acuerdos serán escritos y firmados por cada uno de los participantes, será una hoja que quedará a disposición de todos los miembros de grupo para llevárselo y poner en práctica durante la semana.</p> <p>La facilitadora realizará un cierre terapéutico a esta actividad que permita la consolidación del proceso.</p>	<p>psicología con mención en Intervención.</p> <p>Recursos para el sociodrama.</p> <p>Cámara digital para documentar la intervención.</p> <p>Hojas</p> <p>Esferos</p> <p>Marcadores</p>
<p><b>10 minutos</b></p>	<p>Generación de acuerdos de participación.</p>	<p>La profesional en psicología a cargo del proyecto en compañía con los profesionales del DECE y autoridades de la institución hablan de los siguientes aspectos:</p> <p>La facilitadora del grupo realizará una retroalimentación de los aspectos adquiridos hasta el momento dentro del plan de intervención.</p> <p>A continuación, se va a dar a conocer de forma teórica el contenido de la técnica de resolución de conflictos desde el enfoque cognitivo que permitan entrenar la forma de proceder en medio de situaciones cotidianas.</p> <p>La facilitadora una vez ha dado a conocer mediante su explicación de la técnica en cada una de sus fases y etapas en las que se va a desarrollar la</p>	<p>Salón de reuniones grupales.</p> <p>Profesional en psicología con mención en Intervención.</p> <p>Recursos para el sociodrama.</p> <p>Sillas</p> <p>Mesas</p> <p>Agua</p>
<p><b>Metodología</b></p>			

---

técnica.

Para ello también se solicitará la participación de los integrantes del grupo para conocer su perspectiva con respecto a las formas en las que han intentado resolver sus problemas o conflictos y de esta forma conocer qué tipo de inconvenientes les ha generado su forma de proceder, una vez que se han escuchado a los participantes se realiza una retroalimentación que permita consolidar el aprendizaje.

Luego se dará paso a la aplicación de la técnica dentro del contexto grupal, para ello se seguirán los pasos explicados en la descripción de esta técnica, consiste en pedir a los participantes que recuerden alguna de sus situaciones personales, sociales, o familiares que les han generado malestar sobre todo su forma de reaccionar o actuar.

Se pedirá que cada uno de los participantes ejemplifique o dramatice la forma en como ha reaccionado y luego en grupo va a ir evaluado y el terapeuta calibra las respuestas que considera son más relevantes y asertivas dentro del plan de intervención.

**Resultados a  
esperar**

Se espera conseguir que los participantes cuenten con habilidades y alternativas para la resolución de conflictos.

---

Fuente: Elaboración propia

Tabla 12.

Sexta sesión: Las emociones como parte de la vida diaria

<b>Sexta sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Desarrollar en los participantes del grupo de intervención la importancia de poder expresar sus emociones frente a situaciones cotidianas.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
<b>Se tiene previsto una duración máxima de 20 a 30 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.</b>	La importancia de la expresión emocional	Lograr que los adolescentes comprendan la importancia de la expresión emocional.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
	Genera expresión emocional afectiva en el grupo de adolescentes.	<p>La facilitadora dará a conocer cada uno de los siguientes componentes de la intervención enfocada a la expresión de emociones.</p> <p>A continuación, se describe la sesión de intervención:</p> <p>Se realiza el encuadre con las normas de participación y objetivos de la actividad.</p> <p>Se aplica la técnica de externalización de las emociones, que tiene que ver con la posibilidad de los adolescentes en vivir una experiencia en donde la emoción disfuncional no esté presente en sus vidas, mediante la imaginería verán en sí mismos como sería estar y verse expresando adecuadamente sus emociones.</p> <p>Para fortalecer este trabajo se pide a los participantes que representen en el espacio de terapia grupal un momento de su vida en el que han experimentado una emoción negativa y que muestren la forma en como han reaccionado.</p> <p>Luego se les anima a que expresen sus emociones de forma positiva mediante el acompañamiento debido de la facilitadora.</p> <p>Finalmente se realiza una retroalimentación y un cierre terapéutico</p> <p>Se realiza una retroalimentación y el cierre terapéutico.</p>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Tecnológicos (proyector y laptop).

<p><b>10 minutos</b></p>	<p>Dialogo en parejas para fomentar y consolidar el aprendizaje.</p>	<p>A continuación, se detallan las actividades propuestas por la facilitadora para el desarrollo de la sesión de intervención:</p> <p>Una vez que se ha realizado la primera parte de la intervención sobre la externalización de la emoción se pide a los participantes realizar un trabajo en pareja y respondan las siguientes preguntas:          ¿Cómo eres tú expresando tus emociones?          ¿Qué tipo de emociones expresas usualmente?          ¿Conoces las formas en las que expresas tus emociones?          ¿Cómo te sientes al expresar tus emociones?          ¿Te ha sido útil lo aprendido hoy en la sesión de terapia?          ¿Cómo crees que lo pondrás en práctica?          Una vez que las parejas hayan respondido y dialogado sobre estas preguntas se procederá a socializar dentro del grupo.</p>	<p>Sala de reuniones grupales.          Profesional en psicología con mención en Intervención.          Recursos para el sociodrama.          Cámara digital para documentar la intervención.          Hojas          Esferos          Marcadores</p>
<p><b>10 minutos</b></p>	<p>Cierre de la sesión de intervención grupal.</p>	<p>La facilitadora de la intervención se encargará de realizar el cierre de la sesión de terapia, mediante un semi círculo pedirá a cada participante que mencione un compromiso personal frente al aprendizaje recibido.          Además, la facilitadora realizará una retroalimentación y refuerzo positivo a cada uno de los participantes del grupo y al grupo de intervención por los cambios que se han evidenciado en el grupo durante este tiempo de las sesiones grupales.</p>	<p>Salón de reuniones grupales.          Profesional en psicología con mención en Intervención.          Recursos para el sociodrama.          Sillas          Mesas          Agua</p>
<p><b>Metodología</b></p>	<p>La profesional en psicología a cargo del proyecto en compañía con los profesionales del DECE y autoridades de la institución hablan de los siguientes aspectos:          La facilitadora del grupo realizará una retroalimentación de los aspectos adquiridos hasta el momento dentro del plan de intervención.          A continuación, se va a dar a conocer los puntos a desarrollar dentro de la sesión, además habla de lo importante que ha sido su participación en cada una de las sesiones grupales; luego se habla de forma introductoria sobre las emociones, se da a conocer cuáles son las emociones básicas del ser humano: enojo, ira, miedo, alegría y asombro y la forma en como los seres humanos tienden a reaccionar con cada una de estas emociones.          Una vez dada esta introducción sobre las emociones se informa también a los participantes que existen algunas formas de respuesta frente a las emociones; la manera asertividad y la agresiva.          Al dar a conocer toda esta información se procede con cada una de las actividades de la intervención grupal para el mejoramiento de las estrategias afrontamiento como la expresión emocional.</p>		

---

**Resultados a  
esperar**

Se procede con la aplicación de la técnica de externalización de las emociones, mediante la ayuda del recurso de la imaginería y la puesta en escena por cada uno de los participantes.  
Luego se realiza el cierre del proceso de terapia dentro de esa sesión.  
Se espera conseguir que los participantes conozcan la importancia de la expresión emocional, formas de expresar sus emociones de forma positiva a los demás.

---

**Fuente:** Elaboración propia

Tabla 13.

Séptima sesión: Sintiendo el Apoyo social

<b>Séptima sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Favorecer la percepción del apoyo social en el grupo de adolescentes.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
Se tiene previsto una duración máxima de 20 a 30 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.	Permitiendo el apoyo social y comunitario.	<p>Desarrollar en los adolescentes habilidades de expresión social y participación interpersonal.</p> <p>Se realiza a continuación la síntesis de la intervención terapéutica grupal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se desarrolla el encuadre terapéutico</li> <li>- Posterior a aquello se informa sobre la actividad a realizar de enfoque comunitario que consiste en acudir a algún lugar previamente establecido y gestionado el permiso para que identifique la necesidad del apoyo social a través de la atención y cercanía a grupos vulnerables.</li> </ul>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
	Desarrollo del tema: conseguir la percepción adecuado con respecto al apoyo social y comunitario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es decir, la idea dentro de esta sesión de intervención es acudir con el grupo de participantes del grupo a un lugar que sea una casa de acogida, hogar para adultos mayores, donde los adolescentes verán la importancia del apoyo social y comunitario.</li> <li>- Una vez se habla cumplido con esta actividad dentro del espacio de intervención se realizará una retroalimentación de las emociones y experiencias vertidas en la actividad.</li> <li>- La facilitadora hablará de la importancia de manifestar las emociones y de percibir positiva del apoyo social.</li> <li>- En el espacio establecido se desarrolla actividad de reflexión y retroalimentación, finalmente se da un cierre terapéutico.</li> </ul>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Tecnológicos (proyector y laptop).
<b>10 minutos</b>	Psicodrama sobre la importancia de la percepción	La facilitadora da a conocer los puntos importantes a desarrollar dentro del psicodrama:	- Sala de reuniones grupales.

	del apoyo social.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- El tema del psicodrama es: "Percibiendo el apoyo de mi comunidad"; para ello se designan a los participantes para que van a desempeñar los siguientes roles: adolescentes dentro de su espacio académico quien siente que no tiene el apoyo de su familia, ni de sus amigos o grupo de pares y tampoco el apoyo de su comunidad.</li> <li>- Una vez puesta en escena la idea sobre los personajes se atribuyen características a cada uno de los personajes: asertividad, agresividad, percepción negativa del apoyo social.</li> <li>- Se pide representar una actividad cotidiana al grupo de adolescentes que permita el desarrollo de un análisis del grupo.</li> <li>- La facilitadora del grupo permitirá que cada uno de los participantes se exprese de forma asertiva y haga una reflexión sobre los principales aprendizajes realizados en la intervención.</li> <li>- La facilitadora realizará una dinámica de cierre que consiste en pedir a cada uno de los participantes del grupo que comenten aspectos relevantes de la intervención grupal.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesional en psicología con mención en Intervención.</li> <li>- Recursos para el sociodrama.</li> <li>- Cámara digital para documentar la intervención.</li> <li>- Hojas</li> <li>- Esferos</li> <li>- Marcadores</li> </ul>
<b>10 minutos</b>	Cierre de la sesión de intervención grupal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Además, el grupo se encargará de evaluar su desempeño mediante una escala del 0 al 10, con el propósito de evidenciar aquellos aspectos a trabajar.</li> <li>- La facilitadora realizará una retroalimentación con respecto a las actividades que considere se deban reforzar en el transcurso de la semana a manera de tarea inter sesión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón de reuniones grupales.</li> <li>- Profesional en psicología con mención en Intervención.</li> <li>- Recursos para el sociodrama.</li> <li>- Sillas</li> <li>- Mesas</li> <li>- Agua</li> </ul>
<b>Metodología</b>	<p>La profesional en psicología a cargo del proyecto en compañía con los profesionales del DECE y autoridades de la institución hablan de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora del grupo realizara una retroalimentación y un refuerzo positivo por las acciones que evidencia dentro del grupo en el transcurso de este tiempo (cohesión, participación dinámica de cada uno de sus miembros).</li> <li>- Luego de la retroalimentación, la facilitadora dará a conocer el objetivo de la intervención, aborda la temática de la importancia del apoyo social y comunitario, para ello se entrara en un punto de reflexión hace referencia a los grupos vulnerables (niños, niñas, adolescentes y adultos mayores), y se procederá a explicar la actividad programada para el día de la</li> </ul>		

---

intervención en la que se tiene previsto visitar un lugar para vincular a los adolescentes en un servicio comunitario que complemente el trabajo que se ha venido llevando a cabo.

- Además, se da a conocer aspectos vinculados a la situación social y el apoyo que ellos merecen recibir, pero sobre todo se destaca la importancia de percibir de forma positiva aquello que la sociedad, la comunidad y sus familias realizan a su favor.
- Finalmente se planifica el desarrollo de un psicodrama con el propósito de consolidar el conocimiento acerca de la percepción del apoyo social, que es también una estrategia de afrontamiento.
- Se realiza el cierre de la actividad grupal.

**Resultados a esperar** Se espera conseguir que los participantes mejoren la percepción con respecto al apoyo social recibido de parte de los adolescentes.

---

**Fuente:** Elaboración propia

Tabla 14.

*Octava sesión: Entrenamiento conductual*

<b>Octava sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Conseguir que el grupo de adolescentes conozca y entrene nuevas formas de respuesta conductual.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
<b>Se tiene previsto una duración máxima de 20 a 30 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.</b>	Exposición conductual en el ámbito social, familiar y académico.	Realizar un entrenamiento conductual en los adolescentes para modelar sus conductas en el ámbito social, familiar y académico.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
	Exposición conductual en el ámbito familiar.	<p>Se realiza a continuación la síntesis de la intervención terapéutica grupal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En primera instancia la facilitadora del programa de intervención realiza el encuadre terapéutico para la sesión de ese día dando a conocer el objetivo general, los principales logros que se espera obtener en el ámbito conductual aplicado al contexto grupal.</li> <li>- Se da a conocer los aspectos asociados a la técnica de exposición conductual.</li> <li>- Mediante el trabajo grupal se incluye el juego de roles se representan las principales actividades y comportamientos que generan problemas en el ámbito familiar.</li> <li>- Una vez se ha identificado la conducta a trabajar, se procede con el entrenamiento, actividad que se desarrolla en parejas mediante la guía del profesional donde explica la actividad de entrenar las reacciones funcionales frente a la conducta problema.</li> <li>- Dentro del contexto familiar, luego se realiza una retroalimentación, cierre terapéutico y se pide a manera de tarea terapéutica practicar la conducta en sus casas dentro del contexto familiar.</li> </ul>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Tecnológicos (proyector y laptop).
<b>10 minutos</b>	Exposición en vivo de una conducta en el	La facilitadora da a conocer los puntos importantes a desarrollar dentro del psicodrama:	- Sala de reuniones grupales.

	<p>ámbito social mediante la empatía.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza el encuadre con respecto a las normas de participación, tiempo, objetivos y técnica.</li> <li>- Luego se da a conocer la técnica de entrenamiento conductual mediante una confrontación guiada de aquellas respuestas disfuncionales con respecto a la empatía en las relaciones sociales.</li> <li>- Se habla también sobre lo que es una estrategia de afrontamiento positiva, posteriormente en el grupo se realiza una puesta en escena sobre lo que significa tener empatía en las relaciones sociales.</li> <li>- Para ello se pide que trabajen en parejas y que cada uno de los miembros de las parejas represente en un primer momento a una persona que si tiene empatía en las relaciones sociales y también que muestren como sería el accionar de alguien que no tiene empatía en la interacción.</li> <li>-</li> </ul> <p>La facilitadora tiene previsto realizar un cierre terapéutico adecuado con el grupo de participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se realiza un encuadre final dando a conocer el objetivo de la sesión.</li> <li>- Además, se utiliza una metáfora para explicar el fin del proceso, "Metáfora del fin del viaje"; a través de esta metáfora se da a conocer a los adolescentes que la compañía que han tenido de parte del profesional se termina por ahora, sin embargo, en cualquier momento se volverán a encontrar en este camino llamado vida.</li> <li>- Una vez explicada la situación, se realiza un círculo de despedida grupal, se reciben observaciones y sugerencias finales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Profesional en psicología con mención en Intervención.</li> <li>- Recursos para el sociodrama.</li> <li>- Cámara digital para documentar la intervención.</li> <li>- Hojas</li> <li>- Esferos</li> <li>- Marcadores</li> </ul>
<p><b>10 minutos</b></p>	<p>Cierre del proceso de intervención grupal.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salón de reuniones grupales.</li> <li>- Profesional en psicología con mención en Intervención.</li> <li>- Recursos para el sociodrama.</li> <li>- Sillas</li> <li>- Mesas</li> <li>- Agua</li> </ul>
<p><b>Metodología</b></p>	<p>La profesional en psicología a cargo del proyecto en compañía con los profesionales del DECE y autoridades de la institución hablan de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La facilitadora del grupo realizará una explicación a los participantes donde se dará a conocer que esta será la sesión final del plan de intervención, con el propósito de que cada uno de los participantes disponga su atención para disfrutar del tiempo que se ha podido compartir.</li> </ul>		

---

<b>Seguimiento de la aplicación de la presente propuesta de intervención.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez realizada esta explicación, se procede a explicar a los participantes que la idea de esta última intervención tiene que ver con exponerlos a situaciones reales de la vida diaria en los ámbitos de relación social, familiar y académico, en el que tendrán que poner en práctica el conocimiento previamente adquirido en las sesiones anteriores, se necesitan de aspectos cognitivos y también de los aspectos emocionales pero sobre todo se ha dado mayor relevancia a la práctica del conocimiento.</li> <li>- Una vez realizado esto, se procede a la retroalimentación de todo el recorrido que los participantes han realizado desde su ingreso al grupo, las primeras sesiones y esta última donde se da a conocer también todo lo que han aprendido gracias a su buena voluntad y disposición.</li> <li>- Finalmente se realiza un cierre terapéutico general del proceso dando a conocer los aspectos positivos de la participación en este plan de intervención.</li> </ul> <p>Se espera realizar una evaluación final posterior a la aplicación del programa de intervención grupal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se coordina de forma oportuna con la unidad educativa y se procede con una evaluación con respecto a las variables estrategias de afrontamiento al estrés, posterior a la aplicación del programa de intervención, con eso se espera identificar la variación con respecto al programa.</li> <li>- Evaluación</li> <li>- Análisis estadístico comparativo</li> </ul>
<b>Resultados a esperar</b>	<p>Se espera conseguir que los participantes consoliden el conocimiento previamente adquirido con respecto a las estrategias de afrontamiento y las técnicas de exposición.</p>

---

**Fuente:** Elaboración propia

Tabla 15.

Novena sesión "Técnica de relajación 4-7—8": Disminuyendo los niveles de estrés

<b>Novena sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Reducir los niveles de estrés medios en los estudiantes evaluados.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
<b>Se tiene previsto una duración máxima de 20 a 30 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.</b>	Psicoeducación sobre la importancia de la relajación y respiración.	La presente técnica consiste en inducir a los estudiantes a comprender la importancia de la respiración en el ser humano y su implicación directa con todo el cuerpo, la estabilidad física y psicológica, es decir que la acción de relajarse y respirar ayudara	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
<b>5 minutos</b>	Inducción a la técnica	<p>En este punto se socializan las directrices prácticas y conceptos teóricos sobre la respiración como técnica de contención inmediata del estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se da a conocer los aspectos asociados a la técnica de relajación y respiración.</li> <li>- Una vez se ha realizado, se procede con el entrenamiento, actividad que se desarrolla en el grupo.</li> </ul>	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
<b>10 minutos</b>	Técnica de relajación 4-7-8	<p>La profesional en psicología a cargo del proyecto en compañía con los profesionales del DECE y autoridades de la institución hablan de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez realizada esta explicación, se procede a dar a conocer las fases de la respiración:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La técnica implica inhalar por la nariz durante 4 segundos, retener la respiración durante 7 segundos y exhalar por la boca hacer un sonido de "siseo" durante 8 segundos. Luego se repite el ciclo varias veces, la gestión de la técnica implica realizar las siguientes:</li> <li>2. En el aula se solicita a los estudiantes que se sienten cómodos.</li> <li>3. Luego se solicita colocar la punta de la lengua en el paladar superior, justo detrás de los dientes frontales superiores y mantener la lengua allí durante todo el ejercicio.</li> <li>4. Se pide al grupo exhalar completamente por la boca, hacer un sonido de "siseo" mientras exhales.</li> <li>5. Se solicita que cierren la boca e inhalen silenciosamente por la nariz durante 4 segundos.</li> <li>6. Se mantiene la respiración durante 7 segundos.</li> <li>7. Se exhala por la boca haciendo un sonido de "siseo" durante 8 segundos.</li> <li>8. Este se repite durante al menos 4 veces seguidas.</li> </ol> </li> </ul> <p>La práctica de esta técnica durante unos minutos al día permite reducir la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que a su vez reduce la ansiedad y la tensión en el cuerpo.</p>	
<b>Metodología</b>			
<b>Resultados a esperar</b>	El presente ejercicio favorece la reducción del estrés y la ansiedad, la técnica de respiración 4-7-8 ayuda a reducir los niveles de cortisol, la		

---

hormona del estrés, y reducir la actividad del sistema nervioso simpático, lo que a su vez reduce la ansiedad y el estrés.

**Nota:** toma en cuenta los niveles de estrés encontrados en la población se tiene previsto realizar esta misma técnica durante 3 a 4 sesiones para generar un aprendizaje específico y entrenar a los adolescentes para que replique esta técnica en sus casas.

---

**Fuente:** Elaboración propia

Tabla 16.

Décima sesión: Relajación Muscular Progresiva (RMP).

<b>Novena sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Reducir los niveles de estrés medios y altos los estudiantes evaluados.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
Se tiene previsto una duración máxima de 20 minutos. Una semanal de atenciones con los diferentes paralelos.	Resolviendo problemas de forma frecuencia efectiva y eficiente.	Realizar un entrenamiento que permite reducir la tensión muscular y el estrés acumulado en el cuerpo	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
<b>10 minutos</b>	Inducción a técnica de resolución de conflictos.	La facilitadora presentara a cada uno de los siguientes componentes de la intervención. Enquadre terapéutico. Objetivo de terapia grupal. Explicación de la técnica RMP Una vez explicada la técnica se realiza una breve inducción en la práctica de ésta. Se realiza una retroalimentación y el cierre terapéutico.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Tecnológicos (proyector y laptop).
		<b>Relajación Muscular Progresiva (RMP)</b> A continuación, se detallan las actividades propuestas por la facilitadora para el desarrollo de la sesión de intervención: En un lugar donde los estudiantes estarán cómodos y sin distracciones. Pueden sentarse o recostarse, lo que te resulte más comfortable.	
<b>15 minutos</b>	Aplicación en vivo de la técnica de resolución de conflictos.	<b>Respiración profunda:</b> Empiezan tomando unas respiraciones profundas y relajadas es necesario inhalar lentamente por la nariz, llena el abdomen de aire, y luego exhala suavemente por la boca. <b>Tensión y relajación muscular:</b> La técnica consiste en tensar y relajar los grupos musculares de forma secuencial. La actividad inicia tensando los pies y avanza hacia arriba hasta la cabeza. <b>Pies:</b> Aprieta los músculos de los pies, mantén la tensión durante unos segundos y luego relaja completamente. Siente la diferencia entre la tensión y la relajación. <b>Pantorrillas:</b> Aprieta los músculos de las pantorrillas, mantén la tensión y luego relaja.	Sala de reuniones grupales. Profesional en psicología con mención en Intervención.

---

	<p><b>Muslos:</b> Tensa los músculos de los muslos, mantén la tensión y luego relaja.</p> <p><b>Glúteos:</b> Aprieta los músculos de los glúteos, mantén la tensión y luego relaja.</p> <p><b>Abdomen:</b> Contrae los músculos del abdomen, mantén la tensión y luego relaja.</p> <p><b>Brazos y manos:</b> Aprieta los puños y tensa los músculos de los brazos y las manos. Luego, relaja completamente.</p> <p><b>Hombros:</b> Levanta los hombros hacia las orejas, mantén la tensión y luego relaja.</p> <p><b>Cuello:</b> Aprieta los músculos del cuello, inclina la cabeza hacia adelante o hacia atrás suavemente. Luego, relaja los músculos por completo.</p> <p><b>Cara:</b> Arruga los músculos de la frente, frunce el ceño, aprieta los ojos y la mandíbula. Mantén la tensión y luego relaja.</p> <p>Es necesario mantener cada tensión durante aproximadamente 5 a 10 segundos y luego soltar la tensión, permitiendo que los músculos se relajen completamente.</p>
<b>10 minutos</b>	
	<p>La facilitadora del grupo realizará una retroalimentación de los aspectos adquiridos hasta el momento dentro del plan de intervención, en este espacio se socializarán los contenidos teóricos del uso de la técnica de Relajación Muscular Progresiva (RMP), la cual se basa en un enfoque terapéutico conocido como Terapia de Relajación.</p>
<b>Metodología</b>	<p>Este enfoque se sustenta en la idea de que el estrés y la ansiedad se manifiestan tanto a nivel mental como físico, y que, al aprender a relajar conscientemente el cuerpo, se logra una reducción de la tensión y el estrés general.</p> <p>Finalmente, se realiza a retroalimentación de todo el recorrido que los participantes han realizado.</p>
<b>Resultados a esperar</b>	<p>La RMP se basa en la premisa de que la tensión muscular y el estrés están interrelacionados. El uso de la RPM permite tensar y luego relajar conscientemente los grupos musculares a fin de promover la relajación física y mental.</p>

---

**Fuente:** Elaboración propia

Tabla 17.

Onceava sesión: Escritura terapéutica

<b>Novena sesión</b>			
<b>Objetivo general:</b> Desarrollar técnica de intervención grupal enfocada a un entrenamiento en habilidades específicas para el desarrollo de estrategias de afrontamiento.			
<b>Responsables:</b> Psicóloga Clínica, Magister en Psicoterapia/Profesionales del DECE			
<b>Tiempo</b>	<b>Actividad</b>	<b>Descripción de la actividad</b>	<b>Recursos</b>
Se tiene previsto una duración máxima de 15 minutos. Una frecuencia semanal de atenciones con los diferentes paralelos.	Resolviendo problemas de forma efectiva y eficiente.	La escritura terapéutica, también conocida como escritura expresiva o escritura emocional, es una técnica que involucra la escritura como medio para explorar y procesar emociones, pensamientos y afrontar situaciones difíciles.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución)
	<b>5 minutos</b> Inducción a técnica de resolución de conflictos.	La facilitadora presentara a cada uno de los siguientes componentes de la intervención. Encuadre terapéutico. Objetivo de terapia grupal. Explicación de la técnica de escritura terapéutica. Una vez explicada la técnica se realiza una breve inducción en la práctica de ésta. Se realiza una retroalimentación y el cierre terapéutico. <b>Técnica de resolución de conflictos.</b> Crear un ambiente propicio. Antes de comenzar a escribir, se establece una intención o un propósito para la sesión. Se escribe libremente y sin censura, es necesario dejar de lado cualquier preocupación por la gramática, la ortografía o la estructura.	Humanos (profesionales en psicología). Espacios físicos (salón de usos múltiples de la institución) Tecnológicos (proyector y laptop).
<b>10 minutos</b>	Aplicación en vivo de la técnica de resolución de conflictos.	Explorar emociones y experiencias, en este punto es necesario que se enfoquen en los sentimientos, pensamientos y experiencias actuales o pasadas que sean significativas, mediante esta técnica se escribirán sobre eventos específicos, desafíos personales, relaciones, sueños, metas o cualquier otro tema que te genere inquietud o te resulte relevante. Mientras se escribe, es necesario intentar ser lo más descriptivo posible. Prestar atención a los detalles, las sensaciones físicas, las imágenes y cualquier otra información que surja. Después de cada sesión de escritura terapéutica, es necesario tomar un	Sala de reuniones grupales. Profesional en psicología con mención en Intervención. Hojas Lápiz/Lapicero

---

	<p>tiempo para leer y reflexionar sobre lo escrito. Observar patrones, nuevas perspectivas o ideas que surgieran. Esta etapa de reflexión brindar una mayor comprensión de ti mismo y de los temas que has explorado.</p>
<b>Metodología</b>	<p>La escritura terapéutica, también conocida como escritura expresiva o escritura emocional, es una técnica utilizada en terapia que involucra la escritura como medio para explorar y procesar emociones, pensamientos y experiencias difíciles.</p> <p>Esta técnica consiste en escribir de manera libre y sin censura sobre los sentimientos y las experiencias personales con el objetivo de promover la autorreflexión, la claridad emocional y el crecimiento personal.</p> <p>La escritura terapéutica se basa en la premisa de que expresar los pensamientos y emociones a través de la escritura tiene beneficios terapéuticos. Al escribir libremente y sin juicio, se permite a la persona explorar y dar voz a lo que está sintiendo de una manera segura y privada.</p>
<b>Resultados a esperar</b>	<p>Los estudiantes podrán obtener una mayor claridad emocional, una mejor comprensión de sí mismo, el procesamiento de eventos traumáticos, el alivio del estrés y la ansiedad, la resolución de conflictos internos y el fomento del autocuidado.</p>

---

**Fuente:** Elaboración propia

**Tabla 18.**

Cronograma de la propuesta de intervención

Actividades o sesiones de intervención	Meses																	
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre					
	4	1	1	2	4	1	1	2	1	8	1	2	2	6	1	2		
Sesión 1: psicoeducación con respecto a la forma de afrontar los problemas en diversos contextos																		
Sesión 2: Impartir un taller teórico práctico sobre las estrategias de afrontamiento.																		
Sesión 3: Fortalecer el conocimiento sobre el afrontamiento positivo y negativo durante la																		







Seguimiento de los avances o efectos de la aplicación de la intervención.																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Fuente:** Elaboración propia.

## Limitaciones y prospectiva

Como principales limitaciones al presente estudio se ha identificado que:

- No existe a nivel institucional una planificación enfocada a implementar programas que fomenten el desarrollo de estrategias de afrontamiento del estrés en los estudiantes, se limita exclusivamente actividades de contención emocional de forma esporádicas por parte del Departamento de Consejería Estudiantil.
- La institución carece de horarios flexibles que permitan implementar programas de afrontamiento al estrés dentro de su planificación curricular, lo que impide sostener la implementación de la propuesta a mediano plazo.
- La formación de las actividades se encuentra limitada a la aplicación de la propuesta, no obstante, se requiere de procesos de formación de formadores que permitan mantener la gestión y formación de estrategias de afrontamiento del estrés a mediano y largo plazo en la institución educativa.

Sobre la prospectiva del presente estudio se consideran las siguientes:

- Para futuras líneas de investigación se considera pertinente ampliar el tamaño de la muestra y además incluir a adolescentes en un rango mayor de edad, serían de 12 a 17 años, con eso se dispone de más recursos para análisis.
- Se recomienda incluir otro tipo de evaluaciones psicológicas que permitan conocer la situación actual de los adolescentes con respecto a temas de relevancia como la salud mental.
- En base a los resultados de la segunda evaluación psicológica que se prevé una vez terminado con el plan de intervención, se considerará replicar el presente plan con adolescentes de rango de edad similar de otra unidad educativa.

## CONCLUSIONES

- Los hallazgos alcanzados identificaron indicadores de estrés leves y moderados en el 79 % de la población de estudio, estos datos sugieren la necesidad de implementar estrategias para la mejora del afrontamiento al estrés de los estudiantes del 1º Año de bachillerato”.
- Entre los datos recuperados referentes a la evaluación del afrontamiento y el estrés, se identificó que los sujetos evaluados presentan dificultad en cuanto a la resolución de conflictos, en el ámbito académico, familiar y social.
- Por otro lado, los niveles de estrés encontrados en esta población se engloban en puntajes leves y moderados, estos datos indican que en esta población de estudio se encuentra en riesgo como consecuencia de los altos niveles de estrés.
- Se alcanzado el tercer objetivo de investigación, puesto que se ha diseñado una propuesta de intervención que consta de actividades de enfoque cognitivo conductual, que permitan construir en los estudiantes aprendizajes de forma lúdica, para ello se ha dividido en etapas: una inicial direccionada a trabajar aspectos relacionados a conocer las estrategias de afrontamiento, una fase intermedia de entrenamiento en habilidades específicas y una etapa final de técnicas de exposición conductual.

## RECOMENDACIONES

- Para el desarrollo de futuras investigaciones se recomienda establecer estudios de carácter correlacional y documental que aborden las estrategias de afrontamiento frente a situaciones de estrés, a fin de complementar la investigación realizada.
- A nivel escolar, se recomienda incluir un grupo etario adicional de otros subniveles educativos, a fin de identificar factores ambientales que incidirán dentro de esta comunidad educativa.
- Esta investigación se complementa con el abordaje de otras variables que, que permitan abordar a profundidad el estado emocional y la salud mental de la población educativa.
- Se sugiere coordinar con la Unidad Educativa donde se aplicaron los instrumentos psicológicos, para la implementación de la propuesta de intervención para mejorar las estrategias de afrontamiento, adicionalmente se recomienda realizar una monitorización o seguimiento al plan de intervención y considerar un post test para conocer la eficacia de las intervenciones.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abenza, J. (2021). Factores de riesgos psicosociales y satisfacción laboral en personal sanitario de las unidades de cuidados intensivos de servicio murciano de salud. Murcia: repositorio de la universidad de murcia. Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/105921>
- Acosta, G., & Manzanares, J. (2020). Neurobiología del estrés temprano: Respuesta del estrés durante la programación de la vida temprana. Argentina: Science. Obtenido de <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/136763>
- Akanksha, S., Baldeep, K., & Anshika, B. (2020). To study the predictors of general health on coping strategies among adolescents'. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11|(3), 186-190. Obtenido de <https://www.proquest.com/openview/e58f76b18c4b09c0d24192dcd8db880b/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032133>
- Alba, S., Mireia, A., Carlos, B., Maria, B., & Diego, M. (2020). Estrés social y rendimiento académico en adolescentes. *Uji*.
- Alonzo, A., & Díez, A. (2020). La intervención Cognitivo Conductual en TCA. Valladolid: Repositorio de la Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/42150/TFG-M-N2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alvitez, C. (2019). Teacher Stress and Psychosocial Factors in Teachers from Latin America, North America and Europe. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-178. doi:10.20511/pyr2019.v7n3.393

- American Academy of Pediatrics. (2022). Etapas de la Adolescencia. Wisconsin: Healthy Children.org. Obtenido de [https://saludmentalparatodos.co/wp-content/uploads/2022/03/1.-Etapas-de-la-adolescencia-HealthyChildren.org\\_.pdf](https://saludmentalparatodos.co/wp-content/uploads/2022/03/1.-Etapas-de-la-adolescencia-HealthyChildren.org_.pdf)
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y Metodología de la Investigación* (Primera ed.). Perú: ENFOQUES CONSULTING EIRL.
- Arias, J., Covinos, M., & Cáceres, M. (2020). Formulación de los objetivos específicos desde el alcance correlacional en trabajos de investigación. *Ciencia Latina*, 4(2), 237-247. doi:10.37811/cl\_rcm.v4i2.73
- Atienza, M. (2018). La concepción Post positivista del derecho de Miguel Angel Rodilla. *Cuadernos de Filosofía del Derecho*, 41(1), 321-337. doi: 10.14198/DOXA2018.41.16
- Baireiro, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *MultiMed*, 5.
- Barquín, R., Medina, M., & Albéniz, G. (2018). Coping strategies among people with intellectual disability. *Psychosocial Intervention*, 27(4), 89-94. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/inter/v27n2/1132-0559-inter-27-2-0089.pdf>
- Barraza, B., Pelcastre, A., Martínez, D., Iglesias, A., & Ruvalcaba, J. (2019). El estrés como problema de salud durante la adolescencia. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 8(15), 73-276. Obtenido de <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/issue/archive>
- Brito, J., Nava, M., & Juárez, A. (2019). Escala de estrés percibido en estudiantes de odontología, enfermería y psicología: validez de constructo. *Conciencia EPG*, 4(2), 42-54. doi:10.32654/CONCIENCIAEPG.4-2.4

- Burgos, C., Maraboli, M., & Montoya, B. (2022). Estrategias de afrontamiento en adultos de la zona centro-sur de Chile durante la contingencia sanitaria por COVID-19. *Revista Costarricense de Psicología*, 4(1), 67–80. doi:10.22544/rcps.v41i01.04
- Campo, A., Pedrozo, M., & Pedrozo, J. (2021). Pandemic-Related Perceived Stress Scale of COVID-19: An exploration of online psychometric performance. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 229-230. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v49n4/0034-7450-rcp-49-04-229.pdf>
- Canchari, Y. (2020). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución Educativa Estatal de la ciudad de Lima. Lima: Señor de Sipán.
- Cano, F., Rodríguez, L., & García, J. (2007). Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas Psiquiátricas*, 35(1), 29-39. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/235419673\\_Adaptacion\\_Espanola\\_del\\_Inventario\\_de\\_Estrategias\\_de\\_Afrontamiento](https://www.researchgate.net/publication/235419673_Adaptacion_Espanola_del_Inventario_de_Estrategias_de_Afrontamiento)
- Carrion, F., & Aranda, J. (2022). Violencia hacia la mujer y estrategias de afrontamiento en madres de familia de Ucayali, Perú. *Apuntes Universitarios*, 12(3), 349–366. doi:10.17162/au.v12i3.1135
- Castillo, E. (2017). Dependencia emocional, estrategias de afrontamiento al estrés y depresión en mujeres víctimas de violencia de pareja de la ciudad de Chiclayo. *Revista Científica PAIAN*, 8(2), 36-62. Obtenido de <https://revistas.uss.edu.pe/index.php/PAIAN/article/view/735/645>
- Castro, A., & Fernández, M. (2018). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/issue/archive>. *Revista de Psicología*, 14(27), 77-92. Obtenido de <https://erevistas.uca.edu.ar/index.php/RPSI/article/view/1360/1285>

- Cejudo, J., Ruiz, D., López, M., & Losada, L. (2018). Emotional Intelligence and Its Relationship with Levels of Social Anxiety and Stress in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(6), 12-19. doi:10.3390/ijerph15061073
- Celis, M., Halabe, J., Arrieta, O., Burgos, R., Campillo, C., Llata, M., & Domínguez, J. (2018). El consentimiento informado: recomendaciones para su documentación. *Gaceta Médica de México*, 1(2), 716-719. doi:10.24875/GMM.18004339
- Cevallos, L., & Moreta, R. (2020). El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua. *Ambato: Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato*. Obtenido de <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3035>
- Collaredo, C., Cruz, A., & Moreno, D. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres en condición de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Coppari, N., Barcaleta, B., Cudas, G., López, H., & Martínez, Ú. (2019). Influence of Sex, Age, and Culture on Coping Strategies of Paraguayan and Mexican Adolescents. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1-17. Obtenido de [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-1%20\(2019\)/64757831011/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/UPSY/18-1%20(2019)/64757831011/)
- Dalla, L., Stumpf, P., Isdra, C., & Chavez, C. (2018). Los factores estresantes en pacientes adultos internados en una unidad de cuidados intensivos: una revisión integradora. *Enfermería Global*, 82(1), 580-590. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v17n52/1695-6141-eg-17-52-580.pdf>

- Dapieve, N., Von, J., Cozzer, A., Flores, P., & Scorsolini, F. (2021). Mental Health and Coping Strategies in Undergraduate Students During COVID-19 Pandemic. *Trends in Psychology*, 29(1), 414–433. Obtenido de <https://link.springer.com/article/10.1007/s43076-021-00069-z>
- Díaz, A., Maquilón, J., & Mirete, A. (2020). Uso desadaptativo de las TIC en adolescentes Perfiles, supervisión y estrés tecnológico. *Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 64(1), 29-38. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7486697>
- Echeburúa, E., & Amor, P. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptativas. *Terapia Psicológica*, 37(1), 71-80. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/terpsicol/v37n1/0718-4808-terpsicol-37-01-0071.pdf>
- Espinoza, A., Guamán, M., & Siguenza, W. (2018). Coping Styles of Adolescents from Schools in Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana de Educación Superior*, 2(1), 45-62. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces04218.pdf>
- Estévez, A., Jauregui, P., & López, H. (2019). Attachment and behavioral addictions in adolescents: The mediating and moderating role of coping strategies. *Scandinavian Journal of Psychology*, 3(4), 2-13. doi:10.1111/sjop.12547
- Etcheverry, L., & Barros, A. (2022). Revisión sistemática de estrategias de afrontamiento en cuidadores principales de personas con demencia. *Revista de Psicología UNEMI*, 6(11), 258-272. doi:10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp258-272p
- Ferradás, M., Freire, C., & Gonzáles, P. (2021). Flexibilidad en el afrontamiento del estrés y fortalezas personales en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 14(1), 1-14. doi:10.32457/ejep.v14i1.1400

Ferreira, R., & Araujo, N. (2018). Subjective well-being of children and adolescents: integrative review. *Ciencias Psicológicas*, 12(2), 249-260. doi:10.22235/cp.v12i2.1689

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2015). Una Aproximación a la situación de adolescentes y jóvenes en América latina y el Caribe a partir de la evidencia cuantitativa reciente. Panamá: Oficina Regional para América Latina y el Caribe (LAC-RO). Obtenido de [https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org/lac/files/2018-04/UNICEF\\_Situacion\\_de\\_Adolescentes\\_y\\_Jovenes\\_en\\_LAC\\_junio2105.pdf](https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org/lac/files/2018-04/UNICEF_Situacion_de_Adolescentes_y_Jovenes_en_LAC_junio2105.pdf)

Forteza, C. G., Palos, P. A., & Tapia J. A. (2018). Recursos psicológicos relacionados con el estrés cotidiano en una muestra de adolescentes mexicanos.

Fundacion de las Naciones Unidas para la Infancia. (2021). La Crianza durante la adolescencia. New York: Publicaciones Unicef. Obtenido de <https://www.unicef.org/lac/media/29781/file/La-crianza-durante-la-adolescencia.pdf>

García, A., Castellanos, R., & Pérez, D. (2018). Características de la Red de Apoyo Social y Bienestar Psicológico en Adolescentes. *Revista cubana de psicología*, 2(2), 1-18. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Jagger-Rafael-Cruz/publication/345140213\\_AISLAMIENTO\\_FISICO\\_EN\\_LOS\\_HOGARES\\_A\\_CAUSA\\_DE\\_LA\\_COVID-19\\_EFECTOS\\_PSICOLOGICOS\\_SOBRE\\_NINOS\\_Y\\_ADOLESCENTES\\_UBANOS\\_PHYSICAL\\_ISOLATION\\_IN\\_HOUSEHOLDS\\_DUE\\_TO\\_COVID-19\\_PSYCHOLOGICAL\\_](https://www.researchgate.net/profile/Jagger-Rafael-Cruz/publication/345140213_AISLAMIENTO_FISICO_EN_LOS_HOGARES_A_CAUSA_DE_LA_COVID-19_EFECTOS_PSICOLOGICOS_SOBRE_NINOS_Y_ADOLESCENTES_UBANOS_PHYSICAL_ISOLATION_IN_HOUSEHOLDS_DUE_TO_COVID-19_PSYCHOLOGICAL_)

- García, D., Hernández, J., Espinoza, J., & Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(2), 182-190. Obtenido de <https://biblat.unam.mx/es/revista/archivos-venezolanos-de-farmacologia-y-terapeutica/articulo/salud-mental-en-la-adolescencia-montevideana-una-mirada-desde-el-bienestar-psicologico>
- García, F., Catrilef, M., Fuentes, Y., Garabito, S., & Aravena, V. (2021). Coping strategies, perceived stress and psychological well-being in individuals with primary headache. *Acta Colombiana de Psicología*, 24(1), 8-18. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v24n1/0123-9155-acp-24-01-8.pdf>
- Gil, V., Costa, R., Ramos, E., Mela, D., & Pinto, I. (2020). Urban traffic and the stress factors perceived by bus drivers: a phenomenological Study/O. *Enfermagem Uerj*, 28(1), 1-12. Obtenido de <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA648388609&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=01043552&p=IFME&sw=w&userGroupName=anon%7Efa8fa309>
- González, L., Jiménez, M., & Torres, Z. (2019). Niveles de estres en grupo de madres y padres de familia con hijos que presentan necesidades educativas especiales. *Conducta científica*, 2(2), 9-23. Obtenido de <http://revistas.ulatina.edu.pa/index.php/conductacientifica/article/view/101>
- González, S. (2022). *Terapia Cognitivo Conductual en adolescentes y jóvenes adultos con Depresión: Una revisión sistemática*. Lima: Repositorio Digital de la Universidad de Jaen. Obtenido de <https://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/17218>
- Guevara, G., Verdezoto, A., & Castro, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción). *Recimundo*, 4(3), 163-173. doi:10.26820/recimundo/4.(3).julio.2020.163-173

- Gustems, J., Calderón, C., & Calderón, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. doi:10.1080/02619768.2019.1576629
- Ham, E., Scior, K., & Crane, L. (2022). A systematic review on autistic people's experiences of stigma and coping strategies. *Autism Research*, 15(1), 12-26. Obtenido de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/aur.2652>
- Herskovic, V., & Matamala, M. (2020). Somatization disorder, anxiety and depression in children and adolescents. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 31(1), 183-187. doi:10.1016/j.rmclc.2020.01.006
- Hidalgo, A. (2019). Técnicas Estadísticas de análisis cuantitativo de datos. *Sigma*, 15(1), 28-44. Obtenido de <http://funes.uniandes.edu.co/15431/1/Sureda2019Construccion.pdf>
- Higuera, R., Bravo, X., Ordaz, M., Santillan, C., & Gallardo, M. (2019). Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en el equipo de. *Revista de psicología y educación*, 14(2), 157-166. doi:10.23923/rpye2019.02.180
- Kosovsky, R. (2018). El abordaje de la terapia cognitivo conductual para niños, niñas y sus familias. *Revista Digital de la Facultad de Psicología*, 8(27), 12-15. Obtenido de [http://intersecciones.psi.uba.ar/revista\\_ed\\_num\\_27.pdf#page=12](http://intersecciones.psi.uba.ar/revista_ed_num_27.pdf#page=12)
- Larzabal, A., & Ramos, I. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de estrés percibido PS-14 en estudiantes de bachillerato. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 269-283. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v17n2/v17n2\\_a03.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rap/v17n2/v17n2_a03.pdf)

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/265221612/Lazarus-y-Folkman-1986>
- lega, L., Ellis, A., & Cabello, V. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual / Teoría y práctica de la terapia racional emotiva conductual*. Granada: Siglo XXI.
- Lemos, M., Henáo, M., & López, D. (2018). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. *Archivos de Medicina*, 14(2), 1-8. Obtenido de <https://www.itmedicalteam.pl/articles/estreacutes-y-salud-mental-en-estudiantes-de-medicina-relacioacuten-con-afrontamiento-y-actividades-extracurriculares.pdf>
- Libera, G., Giorgi, G., Ginevra, L., Pandolfi, C., Foti, G., León, J., . . . Mucci, N. (2021). Resilience, Coping Strategies and Posttraumatic Growth in the Workplace Following COVID-19: A Narrative Review on the Positive Aspects of Trauma. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(18), 1-24. doi:10.3390/ijerph18189453
- Licht, V., Soto, S., & Angulo, R. (2021). Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios que trabajan y los que no. *Espacios*.
- Lira, D., Ortiz, A., Ramírez, A., Sánchez, G., Tovar, D., Zaragosa, S., . . . Villada, C. (2021). Regulación emocional cognitiva y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios ante el COVID-19. *Verano de la Ciencia*, 10(1), 1-10. Obtenido de <https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/articloe/view/3457>

- Maffini, G., Reis, M., Cassel, P., & Wathier, J. (2021). Terapia Cognitivo Conductual para pacientes con algun trauma o abuso sexual, una revisión sistemática. *Psicologia E Saúde Em Debate*, 7(1), 327-342. doi:10.22289/2446-922X.V7N1A23
- Maldonado, J. (2018). Metodología de la Investigación en las ciencias Sociales. Paradigmas: cuantitativo, sociocrítico, cualitativo, complementario. (Primera ed.). Bogotá-Colombia: Ediciones del U. Obtenido de [https://books.google.com.ec/books?hl=en&lr=&id=FTSjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA23&dq=cuantitativo&ots=6l9PZNNLW1&sig=hlq0rRouqFB6UMprZE9rwr6zy\\_A&redir\\_esc=y#v=onepage&q=cuantitativo&f=false](https://books.google.com.ec/books?hl=en&lr=&id=FTSjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA23&dq=cuantitativo&ots=6l9PZNNLW1&sig=hlq0rRouqFB6UMprZE9rwr6zy_A&redir_esc=y#v=onepage&q=cuantitativo&f=false)
- Mamani, O., Brousett, M., Ccory, D., & Villasante, K. (2018). La inteligencia emocional como factor protector en adolescentes con ideación suicida. *Duazary*, 15(1), 39-50. doi:10.21676/2389783X.2142
- Marsollier, R., & Expósito, C. (2021). Afrontamiento docente en tiempos de COVID-19. *CienciAmérica*, 10(1), 35-54. doi:10.33210/ca.v10i1.357.
- Mella, J., López, Y., Sáez, Y., & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la COVID-19. *CienciAmérica*, 9(2), 322-333. doi:10.33210/ca.v9i2.324.
- MINEDUC. (2016). Informe de la propuesta de psicoeducación . Ministerio de Educación.
- Momeñe, J., Estéves, A., Pérez, A., Olave, L., & Irurarrizaga, I. (2021). Estilos de Afrontamiento, esquemas disfuncionales y síntomas psicopatológicos relacionados con la dependencia emocional hacia la pareja. *Behavioral Psychology*, 29(1), 29-50. Obtenido de [https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/04/02.Momene\\_29-1Es.pdf](https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2021/04/02.Momene_29-1Es.pdf)

- Morales, B., & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Ridu*, 93.
- Moran, C., & Menezes, E. (2019). Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos. *Revista Infad de Psicología*, 1(2), 281-297. doi:10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1697
- Morán, C., Finez, M., Meneses, E., Cruz, M., & Urchaga, J. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Infad*, 4(1), 183-190. doi:10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542
- Muevecela, D., & Hernández, Y. (2022). Terapia Cognitivo Conductual Afirmativa para la Depresión en Adolescentes con Disforia de Género. *Polo del conocimiento*, 7(4), 1155-1168. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8483019>
- Munawar, K., & Riaz, D. (2021). Exploring stress coping strategies of frontline emergency health workers dealing Covid-19 in Pakistan: A qualitative inquiry. *Exploring stress coping strategies of frontline emergency health workers dealing Covid-19 in Pakistan: A qualitative inquiry*, 49(3), 286-292. doi:10.1016/j.ajic.2020.06.214
- Navinés, R., Olive, V., Fonseca, F., & Martín, R. (2021). Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 pandemia: An up-date. *Med Clin (Barc)*, 157(3), 130-140. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8101798/>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1-12. Obtenido de <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.584333/full>

- Olivari, P., Peche, L., Ciudad, C., Chanbergo, D., Patiño, A., Runzer, F., . . . Echegarray, O. (2019). Prevalencia de estrés relacionado con el trabajo y factores asociados en personal de la Marina de Guerra del Perú. *Medicina Interna de México*, 35(6), 835-844. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2019/mim196b.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). *Salud del Adolescente*, informe de secretaría. Consejo Ejecutivo. Obtenido de [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB136/B136\\_17-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB136/B136_17-sp.pdf)
- Ortíz, A. (2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Revista Daena (International Journal of Good Conscience)*, 15(3), 1-19. Obtenido de <https://web.p.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&authtype=crawler&jrnl=1870557X&AN=147694204&h=Ge1enGetbZhaL7V%2ft5fGrEfOa5V0ueiak5OXD35ckyOHd57fh8WlfbG%2frPpti1FHwMw2TQifrY8H%2bdOs175nzg%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resultLo>
- Oyola, M., & Handa, R. (2017). Hypothalamic–pituitary–adrenal and hypothalamic–pituitary–gonadal axes: sex differences in regulation of stress responsivity. *The International Journal on the Biology of Stress*, 20(5), 476–494. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10253890.2017.1369523?needAccess=true>
- Pigainani, Y., Zoccante, L., Zocca, A., Mnegolli, M., Fadel, S., Ruggeri, M., & Collizi, M. (2020). Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare*, 8(472), 1-12. doi:10.3390/healthcare8040472
- Pilco, U., & Fernández, L. (2022). Relación entre autoeficacia, estrés percibido y malestar psicológico en una muestra de adolescentes de Tungurahua. *Unemi*.

- Pilker, W., Deborah, F., & Shuming, B. (2020). *Person Stress Concentration Factors* (cuarta ed.). New York: Jhon Wiley & Sons. INC. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=apXFDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR23&dq=libros+sobre+estres&ots=YrLrxZ74Kf&sig=kzmih0zjRXUFaeanklANUZwtDVc#v=onepage&q&f=false>
- Pozos, B., Preciado, M., Plascencia, A., & Acosta, M. Á. (2022). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación en educación médica*, 11(1), 19-25. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v11n41/2007-5057-iem-11-41-18.pdf>
- Quiceno, J., & Vonaccia, S. (2014). Calidad de vida, fortalezas personales, depresión y estrés en adolescentes según sexo y estrato. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(2), 155-170. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/560/56031293002.pdf>
- Quilano, M., & Navarro, M. (2020). Inteligencia emocional y estrés académico en estudiantes de enfermería. *Ciencia y enfermería*, 26(3), 1-9. Obtenido de <https://www.scielo.cl/pdf/cienf/v26/0717-9553-cienf-26-3.pdf>
- Quintana, R. (2021). Modelo de Incertidumbre, estres percibido y estrategias de afrontamiento para explicar el desarrollo emocional, social y físico en adolescentes. Nuevo León: Repositorio de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/22281/1/1080315371.pdf>
- Ramírez, O., Estevés, R., Pérez, M., González, A., Ávila, G., & Machado, I. (2021). Nivel de Afrontamiento al Estrés Académico de Estudiantes de la Licenciatura en Enfermería del Centro Universitario Valle de Chalco en el Periodo 2020. *Revista Cubana de Enfermería*, 37(1), 1-14. Obtenido de <http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4401>

- Ramos, C. (2021). Diseños de investigación experimental. *CienciaAmérica*, 10(1), 1-7. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7890336>
- Ramos, V., Pantoja, O., Tejera, E., & Gonzáles, M. (2019). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Revista Espacios*, 40(7), 8-15. Obtenido de [https://www.researchgate.net/profile/Valentina-Ramos-3/publication/336035242\\_Estudio\\_del\\_estres\\_laboral\\_y\\_los\\_mecanismos\\_de\\_afrontamiento\\_en\\_instituciones\\_publicas\\_ecuatorianas/links/5e593306299bf1bdb8441ef9/Estudio-del-estres-laboral-y-los-mecanismos-de-](https://www.researchgate.net/profile/Valentina-Ramos-3/publication/336035242_Estudio_del_estres_laboral_y_los_mecanismos_de_afrontamiento_en_instituciones_publicas_ecuatorianas/links/5e593306299bf1bdb8441ef9/Estudio-del-estres-laboral-y-los-mecanismos-de-)
- Recuero, L., & Segovia, A. (2021). Work-Family Conflict, Coping Strategies and Burnout: A Gender and Couple Analysis. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 37(1), 21-28. doi:10.5093/jwop2021a5
- Roa, K., & Gonzáles, R. (2020). An Instrument for Identifying Stressing Factor Perceived by Patients in the Intensive Care Unit. *Revista Cubana de Enfermería*, 33(6), 1-11. Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v36n3/1561-2961-enf-36-03-e3271.pdf>
- Rodríguez, F., Estrada, C., Franco, L., & Bringas, C. (2014). Adaptación del Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) a la Población Penitenciaria de Mexico. *Psicologia: Refl exão e Crítica*, 27(3), 415-423. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/188/18831844001.pdf>
- Roldán, M., & Díaz, T. (2021). Afrontamiento al estrés por teletrabajo en docentes de la Unidad Educativa Emilio Bowen Roggiero. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 133-146. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8385884>
- Rondón, E. (2018). Conocimiento Científico en la Investigación Postpositivista del Siglo XXI: De lo Externo a lo Interno del Ser. *Revista Scientific*, 3(8), 79-99. doi:10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2018.3.8.4.79-99

- Rosler, R., Grabner, L., Castro, M., & López, M. (2020). Sueño y rendimiento académico en adolescentes de 13 a 18 años de edad. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento* .
- Ruiz, A., Díaz, K., & Zaldivar, D. (2020). La psicología como ciencia en el afrontamiento a la COVID-19: apuntes generales. *Anales, académicos de la ciencia cubana*, 10(2), 1-10. Obtenido de <http://revistaccuba.sld.cu/index.php/revacc/article/view/839/856>
- Sánchez, F. (2019). Epistemic Fundamentals of Qualitative and Quantitative Research: Consensus and Dissensus. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. doi:10.19083/ridu.2019.644
- Sánchez, J. (2010). Antecedentes históricos del estrés. *Hidrogénesis*, 8(10), 55-63. Obtenido de <https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Silva, M., López, J., & Meza, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Sommerfeldt, T. (2020). Inteligencia emocional y estrés laboral en docentes de educación escolar básica. *La Saeta Universitaria*, 9(2), 39–51. doi:10.56067/saetauniversitaria.v9i2.239
- Tobin, L. (1995). Coping and depression in bulimia nervosa. *Coping and depression in*, 18(4), 359-363. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/188/18831844001.pdf>
- Tomiyaama, J. (2018). Stress and Obesity. *Annual Review of Psychology*, 11(12), 5-16. Obtenido de <https://www.dishlab.org/pubs/AR%20Stress%20&%20Obesity.pdf>

- Torres, S., Hidalgo, G., & Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento en confinamiento por la Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(7), 491-507. Obtenido de <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2866>
- Torres, S., Hidalgo, G., & Suárez, K. (2021). Estrategias de afrontamiento frente a la pademia por Covid-19. *Polo del conocimiento*, 6(7), 591-507. Obtenido de <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2866/6149>
- Tous, J., Espinoza, I., Lucas, S., Valdivieso, L., & Gómez, M. (2022). CSI-SF: Propiedades psicométricas de la versión española del inventario breve de estrategias de afrontamiento. *Anales de psicología*, 38(1), 85-92. Obtenido de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/478671>
- Urbano, E. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262. Obtenido de <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/1083/1505>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). The importance of coping strategies on psychological wellbeing in a school-based sample of adolescent population. *Psicogente*, 21(40), 440-457. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/4975/497557156010/html/>
- Ursul, G., & Herrera, F. (2022). Emociones negativas en Adolescentes. *Salud Uninorte*.
- Valdez, M. (2018). Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes con respecto a la percepción del clima familiar en Perú. *Acta Psicológica Peruana*, 3(1), 10-33. Obtenido de <http://201.234.119.250/index.php/ACPP/article/view/133>

- Valero, N., Vélez, M., Durán, A., & Torres, M. (2020). Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión. *Enfermería Investiga*, 5(3), 63-70. doi:10.31243/ei.uta.v5i3.913.2020.
- Vargas, C., & Zambrana, Á. (2021). Relation of Anxiety Risk with Associated Post Quarantine Stressors in University Students in the City of Cochabamba, 2021. *Gaceta Médica Boliviana*, 44(2), 198-203. doi:10.47993/gmb.v44i2.357
- Vargas, K., Tovar, M., Liñan, A., Cañadas, G., Fuente, E., & Díaz, L. (2022). Coping Strategies in Elderly Colorectal Cancer Patients. *Cancers*, 14(3), 608-614. doi:10.3390/cancers14030608
- Vásquez, E. (2016). Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicaciones clínicas. *Revista de Neuropsiquiatría*, 79(1), 42-51. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v79n1/a06v79n1.pdf>
- Virto, C., Cornejo, Á., Loayza, W., Gallegos, I., & Triveño, J. (2020). Estrés y depresión con estilos de afrontamiento en estudiantes de enfermería en contacto con COVID-19 del Cusco Perú. *Revista Científica de Enfermería*, 3(4), 1-8. Obtenido de [https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_1477b15d49fc79752aa23504b1341330](https://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_1477b15d49fc79752aa23504b1341330)
- Vizioli, N., & Crespi, M. (2020). Factores Estresantes y Sintomatología Psicológica durante el Aislamiento Social Preventivo Obligatorio por COVID-19 en Población Adulta de Buenos Aires. *Revista Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 24(2), 17-41. Obtenido de <https://publicacionescientificas.uces.edu.ar/index.php/subyprocog/article/view/886/1061>

Zumba, D., & Moreta, R. (2022). Afectividad, Regulación Emocional, Estrés y Salud Mental en adolescentes del Ecuador en tiempos de pandemia. *Revista de psicología de la salud*, 10(1), 117-129. Obtenido de <https://revistas.innovacionumh.es/index.php/psicologiasalud/article/view/1370>

**ANEXOS****Anexo 1: Ficha Sociodemográfica****FICHA SOCIODEMOGRÁFICA****DATOS PERSONALES:**

Edad (años cumplidos):

Año de escolaridad:

**COLOCAR UNA (X) DENTRO DEL CASILLERO****CORRESPONDIENTE:****LUGAR DE RESIDENCIA.**

Urbano	
Rural	

**AÑO DE ESCOLARIDAD**

8vo	
9no	
10mo	
1° Año Bachillerato	
2° Año de Bachillerato	
3° Año de Bachillerato	

## ORGANIZACIÓN FAMILIAR

Mi familia con la que vivo está formada por:

Familia biparental con hijos (papá y mamá)	
Familia monoparental (solo papá o solo mamá)	
Familia reconstruida o compuesta (familias con padrastros e hijastros)	
Familia de acogida (vivir temporalmente con alguien)	
Familia adoptiva (padres adoptivos)	
Familia extensiva (vivir con otros miembros familiares)	

## MIS PADRES MANTIENEN UNA RELACIÓN POR:

Matrimonio	
Unión libre	
No están juntos	

## ME SIENTO A GUSTO ESTANDO EN MI HOGAR:

Mucho		Indiferente	
Poco		Nada	

**CON QUIEN VIVE ACTUALMENTE:**

Padres	
Abuelos	
Tíos	
Otro familiar	

**SITUACIÓN SOCIOECONÓMICO FAMILIAR:**

Muy buena		Regular	
Buena		mala	

**IDENTIFICACIÓN RELIGIOSA:**

Católico		Testigo de Jehová	
Cristiano		Mormón	
No creyente		Ateo	

**IDENTIFICACIÓN ÉTNICA.**

Mestizo		Afroecuatoriano	
Blanco		Indígena	

**Anexo 2:** Cuestionario de Afrontamiento al Estrés CSI.**INVENTARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Estrategias Primarias.

Estrategias de afrontamiento	En absol uto	Un poco	Bast ante	Much o	Total ment e
<b>Resolución de problemas.</b>					
1.Luché para resolver el problema					
9.Me esforcé para resolver los problemas de la situación					
17.Hice frente al problema					
25. Supe lo que había que hacer, así que doble mis esfuerzos y traté con más ímpetu de hacer que las cosas funcionaran.					
33. Mantuve mi postura y luché por lo que quería.					
<b>Autocrítica</b>					
2. Me culpé a mí mismo.					
10. Me di cuenta de que era personalmente responsable de mis dificultades y me lo reproché.					
18. Me critiqué por lo ocurrido					

26. Me recriminé por permitir que esto ocurriera.					
34. fue un error mío, así que tenía que sufrir las consecuencias					
<b>Expresión emocional</b>					
3. Deje salir mis sentimientos para reducir el estrés.					
11. Expresé mis emociones, lo que sentía.					
19. Analicé mis sentimientos y simplemente los deje salir.					
27. Dejé desahogar mis emociones.					
35. Mis sentimientos me abrumaban y estallaron					
<b>Pensamiento desiderativo</b>					
4. Deseé que la situación nunca se hubiera dado					
12. Deseé que la situación no existiera o que de alguna manera terminase.					
20. Deseé no encontrarme nunca más en esa situación.					
28. Deseé poder cambiar lo que había sucedido.					

36. Me imaginé que las cosas podrían ser diferentes.					
<b>Apoyo social</b>					
5. Encontré a alguien a quien contarle mi problema que escuchó mi problema.					
13. Hablé con una persona de confianza.					
21. Dejé que mis amigos me echaran una mano.					
29. Pasé algún tiempo con mis amigos.					
37. Pedí consejo a un amigo o familiar que respeto.					
<b>Reestructuración cognitiva</b>					
6. Repasé el problema una y otra vez en mi mente y al final vi las cosas de una forma diferente.					
14. Cambié la forma en que veía la situación para que las cosas no parecieran tan malos.					
22. Me convencí de que las cosas no eran tan malas como parecían.					
30 .Me pregunté que era realmente importante y descubrí					

que las cosas no estaban tan mal después de todo.					
38. Me fijé en el lado bueno de las cosas.					
<b>Evitación de Problemas.</b>					
7. No dejé que me afectara; evité pensar en ello demasiado.					
15. Traté de olvidar por completo el asunto.					
23. Quité importancia a la situación y no quise preocuparme más.					
31. Me comporté como si nada hubiera pasado.					
39. Evité pensar o hacer nada.					
Retirada social					
8. Pasé algún tiempo solo.					
16. Evité estar con gente.					
24. Oculté lo que pensaba y sentía.					
32. No dejé que nadie supiera como me sentía.					
40. Traté de ocultar mis sentimientos.					
Grado de eficacia percibida del afrontamiento					

41. me consideré capaz de afrontar la situación.					
--	--	--	--	--	--

### Anexo 3: Cuestionario de Estrés Percibido

#### Escala de Estrés Percibido (PSS -14)

Las preguntas en esta escala hacen referencia a sus sentimientos y pensamientos durante el **último mes**. En cada caso, por favor indique con una "X" cómo usted se ha sentido o ha pensado en cada situación.

Esta escala es un instrumento de auto informe que evalúa el nivel de estrés percibido durante el último mes, consta de 14 ítems con un formato de respuesta de una escala de cinco puntos (0 = nunca, 1 = casi nunca, 2 =de vez en cuando, 3 = a menudo, 4 = muy a menudo). La puntuación total de la PSS se obtiene invirtiendo las puntuaciones de los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 (en el sentido siguiente: 0=4, 1=3, 2=2, 3=1 y 4=0) y sumando entonces los 14 ítems. La puntuación directa obtenida indica que a una mayor puntuación corresponde un mayor nivel de estrés percibido.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	A menudo	Muy a menudo
1. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4

2. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida?	0	1	2	3	4
3. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?	0	1	2	3	4
4. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
5. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que ha afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en su vida?	0	1	2	3	4
6. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado seguro sobre su capacidad para manejar sus problemas personales?	0	1	2	3	4
7. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las cosas le van bien?	0	1	2	3	4

8. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía afrontar todas las cosas que tenía que hacer?	0	1	2	3	4
9. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar las dificultades de su vida?	0	1	2	3	4
10. En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido que tenía todo bajo control?	0	1	2	3	4
11. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha estado enfadado porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control?	0	1	2	3	4
12. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha pensado sobre las cosas que le quedan por hacer?	0	1	2	3	4
13. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha podido controlar la forma de pasar el tiempo?	0	1	2	3	4

14. En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puede superarlas?	0	1	2	3	4
--	---	---	---	---	---

**Anexo 4:** Ficha de registro de emociones.

- Piensa en tú en la última situación, en la que sentiste alguna de las emociones y escríbelas.

<b>ALEGRÍA</b>
----------------

<b>ENFADO</b>
---------------

<b>TRISTEZA</b>
-----------------

<b>SORPRESA</b>
-----------------

**Anexo 5:** Preguntas de expresión emocional.

- ¿Cómo eres tú expresando tus

emociones? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Qué tipo de emociones expresas

usualmente? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Conoces las formas en las que puedes expresar tus

emociones? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Cómo te sientes al expresar tus

emociones? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- ¿Te ha sido útil lo aprendido hoy en la sesión de terapia? \_\_\_\_\_

---

---

---

- ¿Cómo crees que lo pondrás en práctica? \_\_\_\_\_

---

---

---