



UNIVERSIDAD DE CUENCA
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología Clínica

Estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar

Trabajo de titulación previo a la obtención
del título de Psicóloga Clínica.

Autora:

Vanessa Johanna Ferán Orellana

CI: 0104605688

Directora:

Mgt: Juana Agustina Morales Quizhpi

CI: 0102939659

CUENCA-ECUADOR

16/07/2019



Resumen

En la investigación se propuso identificar las estrategias de afrontamiento que emplean los adolescentes frente a la situación específica de acoso escolar, participaron estudiantes de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 “Abdón Calderón” de la ciudad de Cuenca. Esta investigación fue cuantitativa de alcance descriptivo, de tipo transversal y no probabilística; el instrumento aplicado consta de una ficha sociodemográfica y de la *ACS Escala de Afrontamiento para Adolescentes* en su forma específica, esta forma de la escala consta de un apartado que menciona “mi preocupación principal es”, que permite al investigador poner de manifiesto situaciones específicas problemáticas que forman parte de la cotidianeidad de los adolescentes y evaluar cómo las afrontan, para dar cumplimiento a los objetivos de esta investigación se consideró las “situaciones de acoso escolar”. La población estuvo conformada por 215 adolescentes de entre 12 y 14 años. Los resultados indican que el empleo de la estrategia de afrontamiento *distracción física* es la más utilizada por los adolescentes participantes frente a situaciones de acoso escolar. De igual manera se describen los tipos de estrategias de afrontamiento según el sexo, observándose que los adolescentes hombres y mujeres utilizan *distracción física* como estrategia dominante. En cuanto a la edad, los adolescentes de 12 años puntúan alto en *buscar diversiones relajantes*, mientras que los de 13 y 14 años se concentran más en la *distracción física*. Finalmente se observa que el estilo de afrontamiento *dirigido a resolver el problema* es el que los adolescentes emplean en mayor medida.

Palabras claves: Estrategias de afrontamiento. Acoso escolar. Adolescencia.



Abstract

In the research, it was proposed to identify the coping strategies that adolescents used to deal with the specific situation of bullying, participated students of the Armed Forces Educational Unit Military School No. 4 "Abdón Calderón" of the city of Cuenca. This investigation was quantitative of descriptive scope, of transverse and non-probabilistic type; The applied instrument consists of a sociodemographic sheet and the ACS Scale of Coping for Adolescents in its specific form, this form of the scale consists of a section that mentions "my main concern is", which allows the researcher to reveal specific problematic situations that they are part of the daily life of adolescents and to evaluate how they face them, in order to comply with the objectives of this research, "situations of bullying" were considered. The population consisted of 215 adolescents between 12 and 14 years old. The results indicate that the use of the physical distraction coping strategy is the most used by adolescent participants in situations of bullying. Likewise, the types of coping strategies according to sex are described, observing that male and female adolescents use physical distraction as a dominant strategy. In terms of age, 12-year-olds score high in search of relaxing diversions, while those of 13 and 14 years old are more focused on physical distraction. Finally, it is observed that the coping style aimed at solving the problem is the one adolescents use to a greater extent.

Key words: Coping strategies. Bullying. Adolescence.



ÍNDICE DE CONTENIDO

| | |
|------------------------------|----|
| Resumen | 2 |
| Abstract | 3 |
| Fundamentación Teórica | 8 |
| Metodología | 17 |
| Resultados | 21 |
| Conclusiones | 31 |
| Recomendaciones | 33 |
| Bibliografía | 34 |
| Anexos | 38 |



ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICO

| | |
|--|----|
| Tabla 1 Perfil de estrategias de afrontamiento de los adolescentes | 21 |
| Tabla 2 Tipos de estrategias de afrontamiento en adolescentes hombres | 23 |
| Tabla 3 Tipos de estrategias de afrontamiento en adolescentes mujeres | 24 |
| Tabla 4 Tipos de estrategias de afrontamiento en los adolescentes según la edad | 26 |
| Tabla 5 Estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema | 27 |
| Tabla 6 Estilo de afrontamiento referencia a otros | 28 |
| Tabla 7 Estilo de afrontamiento no productivo | 29 |
| Gráfico 1 Frecuencias de los tipos de estrategias de afrontamiento según el sexo | 25 |

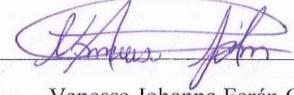


Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Vanessa Johanna Ferán Orellana en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar”, de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 16 de julio de 2019.



Vanessa Johanna Ferán Orellana

C.I: 0104605688



Cláusula de Propiedad Intelectual

Vanessa Johanna Ferán Orellana, autora del trabajo de titulación “Estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 16 de julio de 2019.

Vanessa Johanna Ferán Orellana

C.I: 0104605688



Fundamentación Teórica

En la actualidad la violencia ha ido ganando espacios cada vez más diversos, en el que se destaca el ambiente escolar, una de las manifestaciones de la violencia que genera preocupación es el acoso entre pares, siendo este a su vez un reflejo de una problemática mundial (Vega y González, 2016). Así, el acoso escolar o bullying ha propiciado que expertos centren su atención en el estudio de este fenómeno (Herrera-López, Romera y Ortega-Ruiz, 2018), tanto en lo que compete a su conceptualización, caracterización, génesis o en su perpetuación (Castillo, 2011).

Otro de los intereses de los especialistas en los últimos años es el cómo los estudiantes reaccionan frente al acoso escolar, es decir, a la descripción de cuáles son las estrategias de afrontamiento que emplean, ya sea desde la perspectiva de la víctima, del agresor, del agresor victimizado o del espectador (Nacimiento y Mora-Merchán, 2014).

Así, frente a las situaciones que el ser humano vive cotidianamente, especialmente aquellas que impliquen una mayor dificultad, se produce el desarrollo de estrategias de afrontamiento, que tienen la finalidad de aliviar el daño causado a nivel psicológico por los agentes externos o medioambientales, o a su vez, estas estrategias le permiten al sujeto mostrarse menos vulnerable ante el problema, considerando que no siempre el afrontamiento garantiza el bienestar, sí disminuye parcialmente el malestar causado (Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

Es decir, que las diferentes formas por las que se da respuesta a estímulos estresores o situaciones generadoras de estrés, resultan del esfuerzo que el sujeto hace para enfrentar al estresor o modificarlo, o bien del intento por regular las emociones, resignificando la situación problemática para disminuir su grado de amenaza (Lazarus y Folkman, 1986).

Entonces, “las estrategias de afrontamiento son las respuestas conductuales por las que se buscan frenar, amortiguar y, de ser posible, neutralizar o eliminar los efectos de las situaciones estresoras” (Reich, Costa y Remor, 2016, p. 616), traduciéndose en un esfuerzo por resolver el estrés psicológico a pesar de que, como se mencionó anteriormente, la puesta en marcha de estas estrategias no siempre garantiza la calma pero si son útiles para la adaptación del ser humano, evitando o disminuyendo su conflicto y generando beneficios personales que contribuyen a su fortalecimiento (Macías et al., 2013). Lazarus y Folkman (1986), desde su perspectiva teórica, definen al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son

evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 164). Las demandas externas son aquellas que proceden del entorno, por ejemplo, de los padres, escuela o sociedad en general; las internas hacen referencia a aquellas demandas que el sujeto se las hace a sí mismo, por ejemplo, la auto exigencia para obtener un resultado deseado.

Ahora, las formas en las que los seres humanos afrontan los problemas van a depender de las características personales, del ambiente que les rodea y de la interacción entre ambos (Lazarus y Folkman, 1986); además, la etapa de desarrollo por la que esté atravesando el sujeto influenciará en el cómo se afrontan las dificultades. Por ello es que los expertos han prestado atención al afrontamiento de los adolescentes en función de las características y las dificultades específicas de este periodo (De la Iglesia, Castro y Fernández, 2019).

La Organización Mundial Salud (OMS, 2019b) define a esta etapa del desarrollo humano como una transición que está posterior a la niñez y previa a la edad adulta, entre los diez y los diecinueve años se emergen cambios significativos en la persona y un ritmo apresurado del crecimiento; también la OMS (2019b) destaca que a más de la indudable influencia biológica, existen otros determinantes, culturales y sociológicos, que pueden intervenir en el desarrollo armónico de esta etapa y que les posiciona en una situación de vulnerabilidad por la presión existente al momento de asumir conductas de riesgo, entre ellas la violencia (Loredo-Abdalá, Perea-Martínez y López-Navarrete, 2008).

La adolescencia es un periodo de transición que conlleva un proceso de cambios con características complejas, en donde el sujeto quiere lograr completar su identidad e independencia, en el sistema cognitivo de los adolescentes se suscitan demandas contradictorias que si bien le provocan crisis, son necesarias para el desarrollo vital de su individualidad, es decir, adquieren la formación de su personalidad por medio de los cambios en todas las áreas de su vida, sean estas físicas, cognitivas o sociales (Lozano, 2014).

Estos cambios, generan una crisis de identidad marcada por la inestabilidad (Ruiz, 2013; Garaigordobil, 2001); frente a ello, el adolescente busca la estabilidad en el proceso de la consolidación de su identidad sexual, vocacional e ideológica (Ruiz, 2013). Lograr la homeostasis en esta etapa resulta crucial en el desarrollo vital adecuado, ya que, es aquí donde se configuran los ideales de vida que después van a construir la identidad personal adulta (Garaigordobil, 2001).

En armonía con lo que señalan De la Iglesia et al. (2019), otro aspecto importante para lograr el equilibrio en la adolescencia es la adquisición de estrategias de afrontamiento, esto se establece

como un hito en su desarrollo pues por medio de ellas podrán lograr una adaptación exitosa. Las estrategias de afrontamiento se consideran el resultado de aprendizajes realizados por medio de experiencias pasadas, y debido a que el repertorio disponible y la frecuencia de su uso aumenta con el pasar de los años, los adolescentes suelen utilizarlas en menor medida (De la Iglesia et al., 2019).

Frydenberg y Lewis (1993) señalan que para que los adolescentes sean capaces de afrontar de manera óptima una situación problemática, es importante que sean conscientes de sus conductas de afrontamiento, así estos autores definen al afrontamiento adolescente como el “conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular. Ellas representan un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo” (p. 255). Desde este punto de vista, una situación de crisis en la adolescencia (que es una etapa de desarrollo y consolidación) representa una oportunidad de crecimiento y madurez, obligando a reestructurar sus habilidades y destrezas, y adaptarlas para lograr el ajuste a las nuevas circunstancias. En este punto, es donde cobran gran relevancia las estrategias de afrontamiento efectivas, es decir los recursos personales disponibles para enfrentar situaciones hostiles cumplirán un rol protector de la salud mental y del desarrollo armónico (Contini, Coronel, Levin y Estevez, 2003).

En cuanto a la descripción y a la medición de las distintas estrategias de afrontamiento en adolescentes, existen diversas maneras de concebirlas (Frydenberg y Lewis, 1993; Lazarus y Folkman, 1986). Frydenberg y Lewis (1997), proponen un instrumento de medición que lo denominan *ACS Escalas de Afrontamiento para Adolescentes* (ACS – Adolescent Coping Scale) que permite la evaluación de 18 estrategias diferentes de afrontamiento, y estas a su vez se agrupan en tres estilos básicos.

Los estilos por definición, pueden representar aspectos funcionales o disfuncionales de afrontamiento. Dentro de los primeros (funcionales o productivos) están dos, el que está dirigido a la *resolución del problema* que es cuando el adolescente es capaz de resolver los problemas por sí mismo, y el *afrontamiento relacionado con los demás* que implica compartir las preocupaciones con los demás y buscar el apoyo en las personas allegadas; el tercer estilo, en cambio refiere al afrontamiento *disfuncional o improductivo*, ya que las estrategias que le pertenecen orientan al sujeto más hacia la evitación que hacia la resolución de problemas, sin dejar de reconocer que le ayudan a aliviar el conflicto (Frydenberg, 1997).



Las dieciocho estrategias propuestas por Frydenberg y Lewis (1997) según los estilos de afrontamiento de los adolescentes son:

Estilo dirigido a la resolución de problemas (funcional o productivo):

1. *Concentrarse en resolver el problema*: frente a una dificultad, el adolescente elige estudiarlo sistemáticamente y analizar las diferentes opciones de solución.
2. *Esforzarse y tener éxito*: refiere al compromiso, dedicación y ambición que posea el adolescente.
3. *Buscar pertenencia*: refiere al interés del adolescente por sus relaciones interpersonales, y más concretamente, es la preocupación por lo que los otros piensan.
4. *Fijarse en lo positivo*: por medio de esta estrategia, el adolescente busca con atención el aspecto positivo de la situación, ve el lado bueno de las cosas y se considera afortunado.
5. *Buscar diversiones relajantes*: se caracteriza por actividades de ocio como leer, pintar, escuchar música, tocar un instrumento musical, ver televisión.
6. *Distracción física*: esta estrategia es cuando el sujeto frente a las dificultades se centra en hacer deporte, mantenerse en forma, etc.

Estilo de referencia a otros (funcional o productivo):

7. *Buscar apoyo social*: es cuando un adolescente prefiere compartir sus problemas con sus amigos o con adultos significativos y busca su apoyo como mejor solución.
8. *Acción social*: se refiere a cuando se permite que otros sepan del problema por el que está atravesando y el adolescente procura conseguir ayuda escribiendo peticiones u organizando actividades.
9. *Buscar apoyo espiritual*: es cuando se utiliza la oración como mecanismo de resolución de problemas y el adolescente tiene la creencia de que Dios o un líder religioso lo podrá ayudar.
10. *Buscar ayuda profesional*: se centra en la búsqueda de la opinión de profesionales, ya sean maestros u otros consejeros.

Estilo no productivo (disfuncional):

11. *Preocuparse*: esta estrategia indica elementos que están relacionados con el temor al futuro o de manera más específica por la preocupación por la felicidad futura.
12. *Invertir en amigos íntimos*: hace alusión a la búsqueda de relaciones personales íntimas.

13. *Hacerse ilusiones*: esta estrategia se expresa por medio de la esperanza y de la anticipación de una salida positiva.
14. *Falta de afrontamiento*: manifiesta la incapacidad del adolescente para abordar el problema y como consecuencia surgen síntomas psicosomáticos.
15. *Reducción de la tensión*: refleja un intento de sentirse mejor y relajar la tensión.
16. *Ignorar el problema*: cuando se produce el rechazo consciente de la presencia del problema.
17. *Autoinculparse*: es cuando el sujeto se ve a sí mismo como responsables de los problemas o preocupaciones.
18. *Reservarlo para sí*: cuando el sujeto huye de los demás y no desea los otros que conozcan sus dificultades.

Además, un aspecto a considerar es que Frydenberg y Lewis (1997) al desarrollar este constructo mencionan que es importante plantearse los estilos en términos de las respuestas que dan los adolescentes a sus preocupaciones específicas (por ejemplo, ante situaciones concretas con problemáticas familiares, la preocupación por el medio ambiente o la situación en la escuela), o por el contrario, describir el estilo general de afrontamiento de los jóvenes, en donde implicaría el abordaje de todas sus preocupaciones. Haciendo así una distinción entre el afrontamiento específico y el general, esta investigación particularmente se centra en la primera perspectiva, frente al acoso escolar como fenómeno específico independientemente del rol que ocuparon los participantes (agresor, víctima, espectador o agresor victimizado); cuando se aborda al afrontamiento desde esta óptica, es de reconocer que el estilo puede variar en el tiempo, existiendo situaciones en las que las estrategias mejoren o empeoren, siendo más o menos adaptativas (Frydenberg, 1997).

Previo a describir la conceptualización y características del acoso escolar como un tipo de violencia, es necesario señalar la diferencia entre violencia y agresividad, está última es positiva y requerida para la autoafirmación. Tanto niños como adultos ocasionalmente se oponen y rechazan al otro como búsqueda de ser escuchados, comprendidos y reconocidos; en el caso de los adolescentes es importante que se propicie el desarrollo de estrategias no violentas de afrontamiento, debido a que se encuentran en la etapa de formación de sus redes de apoyo social que le ayudarán en el proceso de consolidación de su identidad social. Además, lo óptimo es que puedan canalizar las emociones negativas de manera efectiva, empleando estrategias de

autoafirmación, positivas de ayuda y de defensa asertiva, para que así puedan actuar de manera respetuosa con quienes les rodean, previniendo que esta agresividad intrínseca se torne desadaptativa (López y De la Caba, 2011).

En cambio, la violencia es definida por la OMS (2019a) como el uso intencionado y/o deliberado de la fuerza o del poder físico, contra uno mismo, contra otro o hacia una colectividad, puede ser únicamente como amenaza o ya de hecho consumado, esto provoca o tiene muchas probabilidades de provocar daños psicológicos, lesiones, muerte o trastornos del desarrollo.

El acoso escolar es considerado como un tipo de violencia que se manifiesta por agresiones, ya sean de índole psicológica, física o social; que se repiten en el tiempo y las víctimas la sufren en el entorno escolar, donde los agresores son sus compañeros o pares (Olweus, 1999). Dan Olweus (1999), pionero en el abordaje de este fenómeno, señala que es necesario distinguir el acoso escolar de otras acciones violentas, para lo cual considera tres criterios: primero, el comportamiento agresivo debe ser efectuado con intención de hacer daño; segundo, el acoso debe estar presente de manera repetida a través del tiempo; y tercero, necesariamente debe desarrollarse una relación asimétrica, es decir, el encuentro relacional entre los pares está caracterizado por un desequilibrio de poder o de fuerza.

En definitiva, el acoso escolar es entendido como:

Una conducta de persecución física y/o psicológica que realiza un alumno hacia otro, al que elige como víctima de repetidos ataques. Esta acción, negativa e intencionada, sitúa a las víctimas en posiciones de las que difícilmente pueden salir por sus propios medios. (Pizarro, 2012, p. 17)

De acuerdo a Valadez (2008) este fenómeno puede manifestarse de diferentes formas:

- *Maltrato verbal*: cuando el agresor dice lo que desea y piensa, sin tomar en cuenta que está afectando y dejando de lado los derechos de los demás. El agresor tiende a humillar y agredir a la víctima, provocándole culpa y resentimiento, es poco asertivo y no fomenta la comunicación. En esta situación la consecuencia más importante es que disminuye progresivamente la autoestima del individuo, generándole sentimientos de inutilidad. En los casos más graves, la víctima puede llegar a interiorizar las críticas y asumirlas como propias, por lo que termina ratificando la violencia asumiéndola como una sanción por sus errores.

- *Maltrato físico*: dependiendo de la gravedad pueden ser considerados como leves, moderados o severos. Los maltratos leves, no necesitan atención médica; los moderados requieren de algún diagnóstico; mientras que los daños graves ameritan ser atendidos de manera inmediata ya que precisan de hospitalización producto de la lesión. Las manifestaciones más frecuentes son empujones, patadas, agresiones con objetos, peleas, golpes.
- *Maltrato social*: implica el uso y propagación de rumores e historias falsas con la finalidad de que la víctima sea aislada y excluida por parte de su grupo etario. Igualmente, puede darse al ignorar a la víctima y no involucrarla en las actividades escolares o extracurriculares.
- *Maltrato económico*: cuando se asume el control de los recursos económicos de la víctima, lo que involucra pérdida o sustracción de sus pertenencias, las cuales pueden ser escondidas o destruidas.
- *Maltrato psicológico*: en todas las categorías anteriores se percibe el maltrato psicológico. Puesto que en todas las situaciones descritas se puede generar un deterioro en la personalidad de la víctima, con alteraciones en la expresión de sus emociones y habilidades en el proceso de socialización.
- *Cyberbullying*: o acoso cibernético, con mayor alcance y consecuencias negativas para quien lo padece, es descrito como una agresión intencional, de forma frecuente, por parte de un grupo o un individuo, usando formas electrónicas de contacto, por lo que la víctima no puede defenderse fácilmente por sí misma (Ortega, Calmaestra y Mora, 2008).

El acoso escolar representa un fenómeno de gran relevancia ya que paulatinamente puede ir deteriorando la vida personal de los adolescentes implicados; es prudente mencionar que ellos generalmente intentan asumir lo que les ocurre por sí solos y evitan ser ayudados, pueden tener una visión catastrófica de este fenómeno, lo que no les permite ver más allá y encontrar las opciones factibles para resolver los conflictos entre pares, sumado a ello, pueden presentar miedo y temor a represalias, optando así por el silencio sin buscar redes de apoyo (Lugones y Ramírez, 2017).

Esta situación, genera consecuencias significativas en el funcionamiento global del individuo, pudiendo desencadenar síntomas relacionados con la depresión, ansiedad, baja autoestima, retramiento, sentimientos de inferioridad, entre otros; de esta manera se ve afectada la vida

personal y social de quienes están involucrados, incluso en el caso de las víctimas puede inducir la deserción escolar o, en casos extremos, el suicidio en los adolescentes (Cepeda-Cuervo, Pacheco-Durán, García-Barco y Piraquive-Peña, 2008).

El acoso escolar se considera en la actualidad un fenómeno social en crecimiento dada la alta prevalencia en la vida de los adolescentes (Zych, Baldry y Farrington, 2017). Como consecuencia de ello ha sido necesario generar espacios de reflexión en torno a la comprensión de esta etapa de desarrollo frente a las problemáticas que están afrontando los adolescentes, específicamente frente al acoso escolar.

Actualmente, en el Ecuador cada vez son más frecuentes las noticias relacionadas con el tema de acoso escolar, la Asamblea Nacional del Ecuador manifestó que es uno de los países donde predomina el acoso en las instituciones educativas, siendo el segundo país en Latinoamérica posterior a Argentina con altos índices en acoso escolar, debido a estos índices, las consecuencias en nuestro contexto de este tipo de violencia son preocupantes, pues va acompañado con la presencia de depresión profunda que puede en la adolescencia generar comportamientos suicidas (Ecuadorinmediato, 2019).

En un estudio realizado por Ordóñez, Mora y Pacheco (2016) en Cuenca se evidenció que un 10,1% de niños fueron víctimas de acoso escolar y un 33,1% de potenciales víctimas. El perfil de las víctimas está representado por la presencia de los siguientes síntomas: distimia, evitación, aislamiento, ansiedad, negación, somatizaciones y en algunos casos bajo rendimiento académico.

Finalmente es importante acotar que nos encontramos en una sociedad que exige que se propicie el desarrollo de estrategias de afrontamiento asertivas para sobrellevar el acoso escolar en la adolescencia, ya que se ha convertido en un problema de primera índole. De acuerdo a las investigaciones, las conductas de acoso son más frecuentes en edades comprendidas entre los 10 y 14 años, constituyéndose la población más vulnerable ante este fenómeno (Elizalde, 2010).

En nuestro contexto, existe las investigaciones se han centrado en estudiar al fenómeno en relación con sus protagonistas (Ordóñez, Mora y Pacheco, 2016). Sin embargo, no se ha estudiado las estrategias de afrontamiento que poseen los adolescentes frente al acoso escolar como fenómeno general, independientemente del rol que ocupen (como víctima, agresor, agresor victimizado o espectador); lo cual es importante hacerlo para que los programas de prevención que se desarrollen estén orientados desde una perspectiva integral, así el círculo de la violencia se vea disminuido (Hamodi y Jiménez, 2018).



Con lo anteriormente mencionado, esta investigación tuvo como objetivo general determinar las estrategias de afrontamiento en los adolescentes frente a situaciones específicas de acoso escolar; y como objetivos específicos se pretendió, por un lado, identificar las estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar según la variable sexo, y por otro, determinar las estrategias de afrontamiento según la edad de los estudiantes de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 “Abdón Calderón”. Cumpliendo con estos objetivos se pudo responder con la pregunta de investigación ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que tienen los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar?

Metodología

Enfoque y alcance

Esta investigación fue cuantitativa de alcance descriptivo (Hernández, Fernández y Baptista, 2014) en función de que se identificaron las estrategias y estilos de afrontamiento en los adolescentes específicamente frente a las situaciones de acoso escolar; el tipo de diseño fue no experimental transversal, ya que se recopilaron los datos en un momento único en el periodo académico septiembre 2017 – julio 2018.

Población

En cuanto a la población, estuvo conformada por 215 estudiantes matriculados en el período académico 2017-2018 de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 “Abdón Calderón”, de la ciudad de Cuenca. Se trabajó con toda la población con edades comprendidas entre 12 y 14 años, además que presentaron el consentimiento informado (Anexo 2) de los padres y su propio asentimiento (Anexo 3), de tal modo que se garantizó la participación voluntaria en la investigación según los principios éticos, cumpliendo así ambos criterios de inclusión. El criterio de exclusión, se consideró la presencia de discapacidad intelectual y la negación de su participación.

La media de edad de la población fue de 13.00 años con una DT de 0,803. De los cuales el 60,5% (130) fueron hombres y el 39,5% (85) mujeres; la población esta subdividida según la nueva estratificación que se designa a la educación general básica superior comprendida: el 19,1% (41) cursaban el octavo de básica, el 39,1% (84) noveno, el 34% (73) estaban matriculados en décimo de básica y el 7,9% (17) en primer año de bachillerato.

Instrumentos

Se aplicó una ficha sociodemográfica (Anexo 4) que permitió obtener la caracterización de la población antes descrita y la adaptación al español por Pereña y Seisdedos (2000) de la *ACS Escala de Afrontamiento para Adolescentes* elaborada originalmente por Frydenberg y Lewis en Australia (Frydenberg y Lewis, 1997) (Anexo 5). Esta escala evalúa 18 estrategias y tres estilos básicos de afrontamiento detallados en el marco teórico. Esta escala se puede aplicar de dos maneras, la primera determina las estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a sus preocupaciones en general y la segunda frente a una situación específica debido a que los adolescentes tienen inquietudes o preocupaciones sobre diferentes aspectos como su familia, sus relaciones de amistad,

el ambiente escolar entre otros (Frydenberg y Lewis, 1997); en esta investigación se empleó esta última forma de aplicación frente a la situación específica “situaciones de acoso escolar”; es decir, en esta investigación no se identificaron a las víctimas de acoso escolar, sino se consideró al acoso escolar como una problemática global que se encuentra presente en el contexto educativo como reflejo de la violencia en la sociedad (Olweus, 1999; Zych et al., 2017), es decir, se determinó las estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente al fenómeno del acoso escolar.

El instrumento ACS consta de 80 ítems, en donde la última pregunta es abierta y las 79 primeras son de escala tipo Likert del 1 al 5 en donde los valores de menor a mayor se asignan de la siguiente manera: A) no me ocurre nunca o no lo hago; B) me ocurre o lo hago raras veces; C) me ocurre o lo hago algunas veces; D) me ocurre o lo hago a menudo y E) me ocurre o lo hago con mucha frecuencia (Frydenberg y Lewis, 1997). La aplicación se realizó de forma colectiva según lo que indica el manual, respetando el propio tiempo en las respuestas al mismo que osciló entre 25 y 30 minutos aproximadamente.

Finalmente, con respecto a las características psicométricas los autores del instrumento informan coeficiente de consistencia interna, que para la forma de aplicación específica se encuentra entre 0.62 y 0.87, de tal manera que el instrumento presenta una adecuada consistencia interna y confiabilidad apropiada (Frydenberg y Lewis, 1997). En esta investigación se consideraron las 18 estrategias de afrontamiento propuestas por Frydenberg y Lewis (1997) para identificar la estrategia de afrontamiento que tiene prevalencia frente a la situación específica de acoso escolar; además de describir cómo los adolescentes afrontan este fenómeno. El alfa de Cronbach obtenido en esta investigación fue de 0.95 que refleja una fiabilidad adecuada del instrumento.

Procedimiento

La investigación se inició con la respectiva aprobación de las autoridades de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 “Abdón Calderón” en esta unidad educativa, a su vez que se solicitó el espacio de aplicación de los instrumentos antes descritos, partiendo de una reunión con la autoridad educativa, el rector quien solicitó socializar con la comunidad educativa (padres de familia, docentes y estudiantes) el objetivo y alcance de la investigación.

Una vez realizada la socialización con la comunidad educativa se entregó los consentimientos informados para obtener la autorización de participación de los representantes legales de los

estudiantes, y finalmente se procedió a la entrega de los asentimientos informados a los adolescentes para garantizar su participar voluntaria en la investigación.

En una siguiente etapa se procedió a la aplicación de los instrumentos de investigación únicamente a aquellos estudiantes que entreguen los dos documentos firmados (consentimientos y asentimientos informados) y que cumplan con los criterios de inclusión de la investigación. Se explicó la forma de aplicación tanto de la ficha sociodemográfica como de la *ACS Escala de Afrontamiento de los Adolescentes* frente a la situación específica “situaciones de acoso escolar”; para dar cumplimiento a los objetivos de esta investigación, se indicó de manera explícita que en el apartado de la escala en la parte inferior de la hoja de respuestas que señala *Mi preocupación principal es*, que da la posibilidad del instrumento a que expresen su situación específica, la misma que se indica en este campo la respuesta abordada en el contexto de acoso escolar, finalmente se solventaron dudas que emergieron en esta etapa y antes de la entrega definitiva de los cuestionarios completos se revisó que estén llenados adecuadamente.

Procesamiento de datos

La recolección de información inició con la constatación de aquella población que denoto en la situación específica del instrumento, situaciones de acoso escolar, que tiene la base de datos, en cuanto a la pregunta número 80 que es de orden cualitativo, sirvió para identificar lo que los adolescentes harían frente a la situación específica de acoso escolar de manera detallada, para las 79 preguntas de carácter cuantitativo se realizó una base de datos empleando los programas SPSS versión 24 para Windows y Microsoft Excel 2016, con este último se elaboró el perfil individual que muestra la estrategia que utiliza con mayor frecuencia cada adolescente. Con el software estadístico SPSS V. 24 se realizó el análisis de datos que incluyó estadística descriptiva básica que incluye medidas de tendencia central, medias, desviación típica (DT), valores máximos y mínimos, frecuencias y porcentajes; todo ello que permitió a la consecución de los objetivos de esta investigación por medio del análisis de la información, así como a la identificación de las estrategias y estilos de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar.

Procedimiento ético

Respecto a los aspectos éticos de la investigación, se obtuvo la autorización correspondiente de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 “Abdón Calderón” (Anexo 1), el consentimiento y asentimiento informado para la participación voluntaria en la investigación, se socializó la importancia y claridad de los objetivos y alcance de la investigación, resaltando que



los resultados serán usados sólo con fines académicos y garantizando la confidencialidad y el anonimato de los participantes, así como también se cumplió los lineamientos de las normas éticas de la Asociación Americana de Psicología (APA).

Resultados

A continuación, se presentan los resultados relacionados con el objetivo general, al igual que los datos relevantes vinculados con los objetivos específicos. Donde se presentan los hallazgos sobre los estilos de afrontamiento de los adolescentes.

Tipos de estrategias de afrontamiento de los adolescentes

Tabla 1

Perfil de estrategias de afrontamiento de los adolescentes

| Estrategias de Afrontamiento | Frecuencia | Porcentaje % |
|--------------------------------------|------------|--------------|
| Buscar apoyo social | 5 | 2,3 |
| Concentrarse en resolver el problema | 8 | 3,7 |
| Esforzarse y tener éxito | 30 | 14,0 |
| Preocuparse | 15 | 7,0 |
| Invertir en amigos íntimos | 4 | 1,9 |
| Buscar pertenencia | 3 | 1,4 |
| Hacerse ilusiones | 3 | 1,4 |
| Falta de afrontamiento | 3 | 1,4 |
| Reducción de la tensión | 1 | 0,5 |
| Acción social | 1 | 0,5 |
| Ignorar el problema | 3 | 1,4 |
| Autoinculparse | 3 | 1,4 |
| Reservarlo para sí | 5 | 2,3 |
| Buscar apoyo espiritual | 12 | 5,6 |
| Fijarse en lo positivo | 15 | 7,0 |
| Buscar ayuda profesional | 18 | 8,4 |
| Buscar diversiones relajantes | 37 | 17,2 |
| Distracción física | 49 | 22,8 |
| Total | 215 | 100 |

Fuente: base de datos
Autora de la investigación

En relación al objetivo general, orientado a determinar las estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar, los resultados obtenidos con la aplicación de la escala (ACS), indican que frente a situaciones de acoso escolar, los adolescentes optan en mayor medida por la distracción física (22,8%), seguido por buscar diversiones relajantes con un 17,2%; mientras que la estrategia de afrontamiento menos utilizada en esta población fue reducción de la tensión y acción social con un 0,5% (Tabla 1).

Estos datos tienen una similitud con los resultados obtenidos en relación al estudio realizado por Veloso-Besio, Caqueo-Arancibia, Caqueo-Urizar, Muñoz y Villegas (2010) determinan que dentro de las estrategias de afrontamiento más utilizadas se encuentran, buscar diversiones relajantes, esforzarse y tener éxito, distracción física y fijarse en lo positivo; con ello se puede notar que en los adolescentes existe una inclinación hacia el deporte, al esfuerzo físico y mantenerse en forma.

Es evidente además que la estrategia acción social y reducción de la tensión, son empleadas pocas veces (0,5%) por los adolescentes participantes de esta investigación (Tabla 1); resultados que concuerdan con los obtenidos en la investigación realizada por Rodríguez Díaz, Ovejero Bernal, Bringas Molleda, y de la Villa Moral Jiménez (2016) existiendo una similitud con la presente investigación debido que estas estrategias se emplea en menor medida por los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar según los resultados que se han obtenido (Tabla 1).

Tabla 2
Tipos de estrategias de afrontamiento en adolescentes hombres

| Estrategias de Afrontamiento | Frecuencia | Porcentaje % |
|--------------------------------------|------------|--------------|
| Buscar apoyo social | 2 | 1,5 |
| Concentrarse en resolver el problema | 4 | 3,1 |
| Esforzarse y tener éxito | 19 | 14,6 |
| Preocuparse | 10 | 7,7 |
| Invertir en amigos íntimos | 1 | 0,8 |
| Buscar pertenencia | 1 | 0,8 |
| Hacerse ilusiones | 2 | 1,5 |
| Falta de afrontamiento | 3 | 2,3 |
| Reducción de la tensión | 1 | 0,8 |
| Acción social | 1 | 0,8 |
| Ignorar el problema | 1 | 0,8 |
| Autoinculparse | 1 | 0,8 |
| Reservarlo para sí | 1 | 0,8 |
| Buscar apoyo espiritual | 6 | 4,6 |
| Fijarse en lo positivo | 9 | 6,9 |
| Buscar ayuda profesional | 8 | 6,2 |
| Buscar diversiones relajantes | 27 | 20,8 |
| Distracción física | 33 | 25,4 |
| Total | 130 | 100 |

Fuente: base de datos

Autora de la investigación

Según el primer objetivo específico de esta investigación: Identificar las estrategias de afrontamiento presentadas por los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar en relación al sexo; se muestra que la estrategia de afrontamiento predominante en adolescentes hombres es la distracción física con un 25,4%, y las menos frecuentes son: invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí; cada una de ellas con un 0,8% (Tabla 2).

Tabla 3
Tipos de estrategias de afrontamiento en adolescentes mujeres

| Estrategias de Afrontamiento | Frecuencia | Porcentaje % |
|--------------------------------------|------------|--------------|
| Buscar apoyo social | 3 | 3,5 |
| Concentrarse en resolver el problema | 4 | 4,7 |
| Esforzarse y tener éxito | 11 | 12,9 |
| Preocuparse | 5 | 5,9 |
| Invertir en amigos íntimos | 3 | 3,5 |
| Buscar pertenencia | 2 | 2,4 |
| Hacerse ilusiones | 1 | 1,2 |
| Falta de afrontamiento | 0 | 0,0 |
| Reducción de la tensión | 0 | 0,0 |
| Acción social | 0 | 0,0 |
| Ignorar el problema | 2 | 2,4 |
| Autoinculparse | 2 | 2,4 |
| Reservarlo para sí | 4 | 4,7 |
| Buscar apoyo espiritual | 6 | 7,1 |
| Fijarse en lo positivo | 6 | 7,1 |
| Buscar ayuda profesional | 10 | 11,8 |
| Buscar diversiones relajantes | 10 | 11,8 |
| Distracción física | 16 | 18,8 |
| Total | 85 | 100 |

Fuente: base de datos

Autora de la investigación

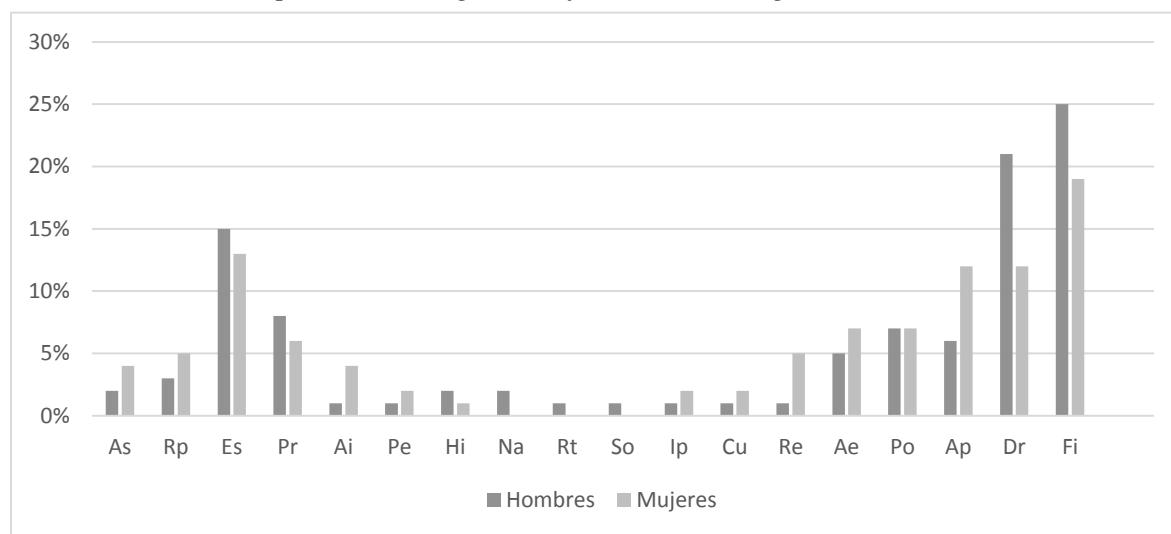
En cambio, en las adolescentes mujeres se observa que la estrategia de afrontamiento predominante se centra en la distracción física con un 18,8%, y la menos predominante es hacerse ilusiones con un 1,2% de la población femenina encuestada (Tabla 3)

Considerando los resultados de Fantin, Florentino y Correché (2005) no se encuentra consistencia o relación en lo que refiere a las estrategias de afrontamiento empleadas por adolescentes mujeres de San Luis-Argentina; estos autores señalan que las estrategias de afrontamiento más usadas por adolescentes mujeres está el apoyo social, situación que dista de los

resultados obtenidos de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 “Abdón Calderón” (Tabla 3). Además, Fantin, et al. (2005) reportan que los hombres suelen emplear con mayor frecuencia la estrategia ignorar el problema, situación que difiere en nuestro contexto debido a que en la población seleccionada se observa un bajo porcentaje de empleo de esta estrategia de afrontamiento tanto en hombres (0,8%) (Tabla 2) como en mujeres (2,4%) (Tabla 3).

Gráfico 1

Frecuencias de los tipos de estrategias de afrontamiento según el sexo



Fuente: Base de datos.

Nota: As= Buscar apoyo social; Rp= Concentrarse en resolver el problema; Es= Esforzarse y tener éxito; Pr= Preocuparse; Ai= Invertir en amigos íntimos; Pe= Buscar pertenencia; Hi= Hacerse ilusiones; Na= Falta de afrontamiento; Rt= Reducción de la tensión; So= Acción social; Ip= Ignorar el problema; Cu= Autoinculparse; Re= Reservarlo para sí; Ae= Buscar apoyo espiritual; Po= Fijarse en lo positivo; Ap= Buscar ayuda profesional; Dr= Buscar diversiones relajantes; Fi= Distracción física.

De la totalidad de la población que participó en esta investigación, los adolescentes tanto hombres como mujeres utilizan la estrategia de afrontamiento distracción física con mayor prevalencia frente a situaciones específicas de acoso escolar (Gráfico 1), lo que refleja que tienen dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

En la investigación realizada por Rodríguez Díaz, et al. (2016) difieren los resultados con respecto al uso de la distracción física como estrategia de afrontamiento, los autores reportaron que existe una diferencia estadísticamente significativa con respecto al sexo y esta estrategia de afrontamiento, es decir, los adolescentes hombres buscaron en mayor medida que las mujeres distraerse de los problemas realizando actividades deportivas; situación contraria a lo que sucede

en la población de esta investigación ya que se encontró que tanto los hombres como las mujeres emplean con mayor frecuencia la distracción física, con un 25,4% y 18,8% respectivamente, siendo la estrategia de afrontamiento predominante de acuerdo al sexo de los adolescentes (Gráfico 1).

Tabla 4

Tipos de estrategias de afrontamiento en los adolescentes según la edad

| Estrategias de Afrontamiento | 12 años | 13 años | 14 años | Frecuencia | Porcentaje % |
|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| Buscar apoyo social | 1 | 2 | 2 | 5 | 2,3 |
| Concentrarse en resolver el problema | 1 | 5 | 2 | 8 | 3,7 |
| Esforzarse y tener éxito | 9 | 13 | 8 | 30 | 14,0 |
| Preocuparse | 7 | 1 | 7 | 15 | 7,0 |
| Invertir en amigos íntimos | 1 | 1 | 2 | 4 | 1,9 |
| Buscar pertenencia | 1 | 1 | 1 | 3 | 1,4 |
| Hacerse ilusiones | 1 | 1 | 1 | 3 | 1,4 |
| Falta de afrontamiento | 2 | 1 | 0 | 3 | 1,4 |
| Reducción de la tensión | 0 | 0 | 1 | 1 | 0,5 |
| Acción social | 0 | 0 | 1 | 1 | 0,5 |
| Ignorar el problema | 1 | 1 | 1 | 3 | 1,4 |
| Autoinculparse | 1 | 1 | 1 | 3 | 1,4 |
| Reservarlo para sí | 3 | 0 | 2 | 5 | 2,3 |
| Buscar apoyo espiritual | 2 | 4 | 6 | 12 | 5,6 |
| Fijarse en lo positivo | 4 | 6 | 5 | 15 | 7,0 |
| Buscar ayuda profesional | 7 | 5 | 6 | 18 | 8,4 |
| Buscar diversiones relajantes | 15 | 11 | 11 | 37 | 17,2 |
| Distracción física | 13 | 24 | 12 | 49 | 22,8 |
| Total | 69 | 77 | 69 | 215 | 100 |

Fuente: base de datos

Autora de la investigación

De acuerdo al segundo objetivo específico: Describir las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar en relación a la edad de los participantes; el análisis de datos determinó que 15 adolescentes de 12 años buscan diversiones relajantes como estrategia de afrontamiento frente al acoso escolar como situación específica. En los adolescentes de 13 años, por el contrario, la mayor frecuencia se concentra en la distracción física (24 adolescentes de esta edad), situación que es similar a la de los estudiantes de 14 años (Tabla 4).

Los resultados anteriormente descritos concuerdan con los obtenidos por la investigación realizada en Chile por Veloso-Besio et al. (2010), quienes no encontraron diferencias significativas entre el uso de una u otra estrategia y la edad. Sin embargo, estos autores resaltan que a medida que aumenta la edad, aumenta el reportorio de estrategias de afrontamiento.

Tabla 5

Estilo de afrontamiento en los adolescentes dirigido a resolver el problema

| Estrategias de Afrontamiento | Nº Válidos | Nº Perdidos | Media | Moda | Mínimo | Máximo |
|--------------------------------------|------------|-------------|-------|------|--------|--------|
| Concentrarse en resolver el problema | 215 | 0 | 61,88 | 55 | 20 | 100 |
| Esforzarse y tener éxito | 215 | 0 | 62,19 | 63 | 21 | 105 |
| Buscar pertinencia | 215 | 0 | 58,92 | 68 | 20 | 96 |
| Fijarse en lo positivo | 215 | 0 | 66,40 | 70 | 20 | 100 |
| Buscar diversiones relajantes | 215 | 0 | 53,47 | 60 | 20 | 85 |
| Distracción física | 215 | 0 | 71,63 | 80 | 30 | 100 |

Fuente: base de datos

Autora de la investigación

Además de las estrategias de afrontamiento, se determinó los estilos de afrontamiento de los adolescentes de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 “Abdón Calderón” frente a la situación específica de acoso escolar.

El primer estilo de afrontamiento, centrado en la resolución del problema, está conformado por las estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, buscar pertinencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física (Frydenberg y Lewis, 1997)

Como se señaló anteriormente y según los baremos propuestos por Frydenberg y Lewis (1997) la estrategia de afrontamiento distracción física es una estrategia que se usa a menudo con una media de 71,63 puntos (Tabla 5). Todas las demás estrategias que corresponden a este estilo, son estrategias usadas algunas veces por los participantes, ya que en todos los casos la media corresponde a una puntuación que se encuentra en el rango de 50 a 69 puntos (Tabla 5).

En el estudio realizado por Rodríguez et al. (2016) se observa que la estrategia distracción física perteneciente al estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, es la más considerada por la muestra de adolescentes de su investigación. Se evidencia que existe similitud con los datos obtenidos del contexto de esta investigación realizada en Cuenca, donde el uso de las estrategias de afrontamiento de este estilo también prevaleció en los adolescentes (Tabla 5).

Tabla 6

Estilo de afrontamiento en los adolescentes referencia a otros

| Estrategias de Afrontamiento | Nº Válidos | Nº Perdidos | Media | Moda | Mínimo | Máximo |
|---------------------------------|---------------|----------------|-------|------|--------|--------|
| Buscar apoyo social | 215 | 0 | 56,00 | 56 | 20 | 96 |
| Acción social | 215 | 0 | 47,31 | 36 | 20 | 100 |
| Buscar ayuda espiritual | 215 | 0 | 62,97 | 63 | 21 | 105 |
| Buscar ayuda profesional | 215 | 0 | 64,26 | 64 | 20 | 100 |

Fuente: base de datos

Autora de la investigación

Referencia a los otros es el segundo estilo de afrontamiento propuesto por Frydenberg y Lewis (1997), según la propuesta teórica de estos autores este estilo está conformado por la búsqueda de apoyo social, la acción social, el hecho de buscar ayuda espiritual y por la búsqueda de ayuda profesional.

Con respecto a este estilo, se observa que la estrategia buscar ayuda profesional se utiliza algunas veces (media de 64,26 puntos) con mayor frecuencia por parte de los adolescentes de la unidad educativa participante frente a la situación específica de acoso escolar; por el contrario, la estrategia acción social es usada raras veces por los participantes de esta investigación (media de 47.31 puntos) (Tabla 6).

Estos resultados van en consonancia con los obtenidos en la investigación antes citada de Veloso-Besio et al. (2010), ellos obtuvieron de igual forma que la acción social es poco utilizada por los adolescentes de su muestra. Sin embargo, en el estudio de Fantin et al. (2005) la estrategia de buscar ayuda espiritual es usada de forma regular por los adolescentes argentinos, situación que difiere con los resultados de la presente investigación efectuada en el contexto cuencano.

Tabla 7

Estilo de afrontamiento en los adolescentes no productivo

| Estrategias de Afrontamiento | Nº Válidos | Nº Perdidos | Media | Moda | Mínimo | Máximo |
|------------------------------|------------|-------------|-------|------|--------|--------|
| Preocuparse | 215 | 0 | 65,32 | 72 | 20 | 96 |
| Invertir en amigos íntimos | 215 | 0 | 58,94 | 56 | 28 | 92 |
| Hacerse ilusiones | 215 | 0 | 59,86 | 60 | 20 | 100 |
| Falta de afrontamiento | 215 | 0 | 38,68 | 32 | 20 | 84 |
| Reducción de la tensión | 215 | 0 | 47,78 | 48 | 24 | 100 |
| Ignorar el problema | 215 | 0 | 52,74 | 52 | 24 | 92 |
| Autoinculparse | 215 | 0 | 38,77 | 20 | 20 | 100 |
| Reservarlo para sí | 215 | 0 | 45,98 | 45 | 20 | 95 |

Fuente: base de datos

Autora de la investigación

Finalmente, con respecto al tercer estilo de afrontamiento, el no productivo, que está conformado por las estrategias: preocuparse, invertir en amigos íntimos, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí (Frydenberg y Lewis, 1997). Se encontró que la estrategia preocuparse se utiliza algunas veces por los adolescentes participantes de esta investigación. Las demás estrategias de este estilo en

específico son usadas de forma regular o pocas veces por los participantes de este estudio (Tabla 7).

Los resultados que se aprecian en la Tabla 7 concuerdan en cierta medida a los obtenidos por Veloso-Besio et al. (2010), donde evidenciaron que las estrategias de este estilo son empleadas de forma regular, a pesar de que los autores si destacan en sus conclusiones que la estrategia de preocuparse se encuentra dentro de las más usadas al igual que lo que señalan Fantin et al. (2005). Estos resultados (Fantin et al., 2005; Veloso-Besio et al., 2010) difieren de la presente investigación, en donde esta estrategia como se señaló anteriormente utilizan los adolescentes solamente algunas veces (Tabla 7).

Conclusiones

El objetivo de esta investigación fue determinar las estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones específicas de acoso escolar, en este sentido se evidenció que la estrategia de afrontamiento más empleada por los adolescentes de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 “Abdón Calderón” de la ciudad de Cuenca, fue distracción física que indica que los adolescentes tienden a la dedicación al deporte, al esfuerzo físico y a mantenerse en forma.

En relación al objetivo específico que se planteó identificar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar de forma particular de acuerdo con la variable sociodemográfica sexo; se encontró que tanto hombres y mujeres utilizan en primer lugar la estrategia de afrontamiento distracción física, esta estrategia forma parte del estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, lo cual tiene como implicación psicológica, según Lazarus y Folkman (1986) que los adolescentes de una u otra manera han desarrollado la capacidad de manejar las demandas ya sean personales o ambientales que suponen una amenaza, ya sea mediante la transformación de las situaciones problema o brindando nuevos recursos que neutralicen el efecto aversivo del problema específico de acoso escolar.

Los adolescentes varones en segunda instancia emplean la estrategia de afrontamiento búsqueda de diversiones relajantes frente al fenómeno de acoso escolar, esto implica que optan por inmiscuirse en actividades de ocio como leer, escuchar música, caminar, tocar un instrumento musical o ver televisión. Mientras que las mujeres en segundo lugar utilizan esforzarse y tener éxito que implica el ahínco por trabajar de manera comprometida, ambiciosa y dedicada.

En cuanto al segundo objetivo específico donde se propuso describir las estrategias de afrontamiento de acuerdo a la edad. Se observa que los adolescentes de 12 años utilizan con mayor frecuencia la búsqueda de diversiones relajantes, mientras que los adolescentes de 13 y 14 años utilizan la distracción física como estrategia de afrontamiento. Una explicación a esta situación, podría ser la que brinda Lozano (2014), quien señala que cuando los adolescentes son menores (12 años) sus intereses aún se centran en el ocio y en la búsqueda de placer inmediato, pero que a medida que la edad se incrementa los adolescentes se centran en cambio en actividades que están relacionadas por un lado con el esquema corporal y por otro con la socialización y el trabajo en equipo (distracción física), situaciones que les facilita a su búsqueda de identidad.

Por otro lado, en cuanto al estilo de afrontamiento en los adolescentes más empleado frente al acoso escolar como situación específica, se evidenció que es el dirigido a resolver el problema; es decir, que los participantes frente a este fenómeno buscarán resolverlo o modificar los factores ambientales que lo sostienen para así contrarrestar el efecto aversivo de la situación. Entonces, los participantes tienen la capacidad de resolución exitosa de las dificultades pues ponen en marcha estrategias de afrontamiento asertivas, lo cual conduce al adolescente a modificar la situación de forma satisfactoria, esto implica un dominio cognitivo, conductual y afectivo para mantener la salud mental del individuo (Lazarus y Folkman, 1986). En definitiva, los adolescentes cuentan con estrategias de afrontamiento adaptativas (Lazarus y Folkman, 1986), lo que representa un aspecto positivo e importante de su funcionamiento, que debe ser reforzado y mejorado de forma preventiva para afrontar situaciones conflictivas y de riesgo que puedan presentarse frente al fenómeno social del acoso escolar.

Una característica importante en esta etapa es la crisis de identidad en donde los adolescentes se esfuerzan por satisfacer sus necesidades vitales, emocionales y sociales (Lozano, 2014); la distracción física (que es la estrategia más empleada por la población participante de este estudio) como realizar ejercicio y mantenerse en forma les genera estabilidad emocional, lo cual hace suponer que es una característica de esta población debido a los esquemas cognitivos propios de esta etapa.

Finalmente, de acuerdo con los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede concluir que los adolescentes de la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 “Abdón Calderón” de la ciudad de Cuenca hacen uso de estrategias de afrontamiento adecuadas y adaptativas para enfrentar situaciones específicas de acoso escolar. Se considera fundamental reforzar estos elementos positivos y generar estrategias que les permitan ampliar el repertorio de herramientas adaptativas, de forma tal forma que los adolescentes tengan una mayor destreza para hacer frente a situaciones conflictivas de forma adecuada.

Recomendaciones

Con el análisis de la presentación de resultados y de conclusiones de esta investigación, se recomienda que en los próximos estudios a realizarse sea en otros contextos educativos, para que así se establezcan similitudes y diferencias del cómo los adolescentes afrontan el acoso escolar. Un elemento fundamental de la investigación está en abordar dos aspectos de carácter psicoeducativo, uno identificar y preguntar que mejora su condición en base de un bienestar psicológico en los adolescentes, por otro lado, una prevención o promoción que garantice estrategias cognitivas adecuadas para actuar ante una situación específica de acoso escolar.

También se recomienda el desarrollo de investigaciones en diferentes escenarios culturales y/o educativos donde se identifiquen a los protagonistas del acoso escolar, puesto que permitirá indagar de manera más precisa el rol que ocupan, cómo víctimas, agresores y espectadores afrontan una situación específica de acoso escolar, así como las estrategias de afrontamiento que este grupo vulnerable utilizan en el que se encuentren implicados; asimismo, se puede considerar un rango de edad más amplio que abarque todo el periodo de la adolescencia.

Además, se recomienda que se desarrolle programas de prevención y promoción de salud mental en los adolescentes donde uno de los temas a considerar sea el cómo los adolescentes afrontan el acoso escolar, ya que representa un problema significativo en la adolescencia, siendo una situación que genera deterioro en el funcionamiento del individuo y en el ambiente escolar (Hamodi y Jiménez, 2018).

Finalmente, se recomienda considerar la dinámica propia del sistema educativo y la organización de los tiempos en función a este, el tiempo fue un limitante del desarrollo de esta investigación, debido a que los adolescentes requieren un periodo más prolongado para completar la *ACS Escala de Afrontamiento de Adolescentes*, los autores Frydenberg y Lewis (1997) sugieren en el manual de aplicación que se emplee de entre 15 a 25 minutos; sin embargo, al momento de que se recolectó la información, varios adolescentes participantes solicitaron más tiempo para cumplimentarlo; frente a ello, como contingencia, se les brindó más minutos para que lo completen.

Bibliografía

- Castillo, L. (2011). El acoso escolar. De las causas, origen y manifestaciones a la pregunta por el sentido que le otorgan los actores. *Magis, Revista Internacional de Investigación en Educación*, 4(8). Recuperado de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/MAGIS/article/view/3572>
- Cepeda-Cuervo, E., Pacheco-Durán, P. N. ., García-Barco, L., & Piraquive-Peña, C. J. . (2008). Acoso Escolar a Estudiantes de Educación Básica y Media. *Revista de Salud Pública*, 10(4). <https://doi.org/10.1590/S0124-00642008000400002>
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M., & Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología*, 21(1), 179-200.
- De la Iglesia, G., Castro, A., & Fernández, M. (2019). Perfiles de afrontamiento del estrés en adolescentes: su relación con la psicopatología. *Revista de Psicología*, 14(27), 77-92.
- Ecuadorinmediato. (2019, mayo 12). *Ecuador, el segundo país de Latinoamérica con mayor porcentaje de acoso escolar.* Recuperado de http://ecuadorinmediato.com/index.php?module=Noticias&func=news_user_view&id=20204&umt=ecuador_segundo_pais_latinoamerica_con_mayor_porcentaje_acoso_escolar
- Elizalde, A. (2010). Estudio descriptivo de las estrategias de afrontamiento del bullying, en profesorado mexicano. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 8(1), 353-372.
- Fantin, M., Florentino, M., & Correché, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *Fundamentos en Humanidades*, 6(11), 159-176.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.



Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16(3), 253-266.
<https://doi.org/10.1006/jado.1993.1024>

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). *ACS Escala de afrontamiento para adolescentes* (J. Pereña & N. Seisdedos, Trads.). Madrid: TEA Ediciones.

Garaigordobil, M. (2001). Intervención con adolescentes: Impacto de un programa en la assertividad y en las estrategias cognitivas de afrotramiento de situaciones sociales. *Psicología Conductual*, 9(2), 221-246.

Hamodi, C., & Jiménez, L. (2018). Modelos de prevención del bullying: ¿qué se puede hacer en educación infantil? *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 9(16), 29-50.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta). México: Mc. Graw Hill.

Herrera-López, M., Romera, E. M., & Ortega-Ruiz, R. (2018). Bullying y Cyberbullying en Latinoamérica. Un estudio bibliométrico. *Revista mexicana de investigación educativa*, 23(76), 125-155.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

López, J., & De la Caba, M. (2011). Estrategias de afrontamiento ante el maltrato escolar en estudiantes de Primaria y Secundaria. *Aula abierta*, 39(1), 59-68.

Loredo-Abdalá, A., Perea-Martínez, A., & López-Navarrete, G. (2008). “Bullying”: acoso escolar. La violencia entre iguales. Problemática real en adolescentes. *Acta Pediátrica de México*, 29(4), 210-214.

Lozano, A. (2014). Teoría de Teorías sobre la Adolescencia. *Última década*, 22(40), 11-36.
<https://doi.org/10.4067/S0718-22362014000100002>



Lugones, M., & Ramírez, M. (2017). Bullying: aspectos históricos, culturales y sus consecuencias para la salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 33(1), 154-162.

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.

Nacimiento, L., & Mora-Merchán, J. A. (2014). El uso de estrategias de afrontamiento y habilidades metacognitivas ante situaciones de bullying y cyberbullying. *European Journal of Education and Psychology*, 7(2), 121-129.

Olweus, D. (1999). *Aggression in the Schools: Bullies and Whipping Boys*. Washington, D.C.: Hemisphere Press.

Ordóñez, M., Mora, C., & Pacheco, M. (2016). Estudio Descriptivo: Perfil Psicológico del Niño Víctima de Acoso Escolar. *Revista Médica del Hospital José Carrasco Arteaga*, 8(2), 108-116. <https://doi.org/10.14410/2016.8.2.ao.18>

Organización Mundial de la Salud. (2019a). Violencia. Recuperado 11 de mayo de 2019, de Temas de salud website: <http://www.who.int/topics/violence/es/>

Organización Mundial Salud. (2019b). Desarrollo en la adolescencia. Recuperado 9 de mayo de 2019, de Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente website: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Ortega, R., Calmaestra, J., & Mora, J. (2008). Cyberbullying. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 8(2), 183-192.

Pizarro, J. (2012). *Metodología para la planificación estratégica de un Modelo Ecológico/Holístico para prevenir el Acoso Escolar (Bullying Y Cyberbullying) en las escuelas privadas, públicas e instituciones de educación superior en Puerto Rico (Innovación Disruptiva)*. Recuperado de <https://www.scribd.com/book/387248827/Metodologia-Para-La-Planificacion->



Estrategica-De-Un-Modelo-Ecologico-Holistico-Para-Prevenir-El-Acoso-Escolar-Bullying-Y-Cyberbullying-En-Las-Escuel

Reich, M., Costa, C., & Remor, E. (2016). Estudio de las propiedades psicométricas del Brief COPE para una muestra de mujeres uruguayas. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 34(3), 615-636. <https://doi.org/10.12804/apl34.3.2016.13>

Rodríguez Díaz, F. J., Ovejero Bernal, A., Bringas Molleda, C., & de la Villa Moral Jiménez, M. (2016). *Afrontamiento de conflictos en la socialización adolescente*. Propuesta de un modelo. *Psicología desde el Caribe*, 33(1). Recuperado de <http://www.redalyc.org/resumen.oa?id=21345152001>

Ruiz, P. (2013). Psicología del adolescente y su entorno. *Siete días médicos*, 1(1), 2-7.

Valadez, I. (2008). *Violencia escolar: maltrato entre iguales en escuelas secundarias de la zona metropolitana de Gualajara: informe de estudio* (Primera). Guadalajara, México: Universidad de Guadalajara, Dirección de Psicopedagogía.

Vega, M. G., & González, G. J. (2016). Bullying en la escuela secundaria. Factores que disuaden o refuerzan el comportamiento agresor de los adolescentes. *Revista mexicana de investigación educativa*, 21(71), 1165-1189.

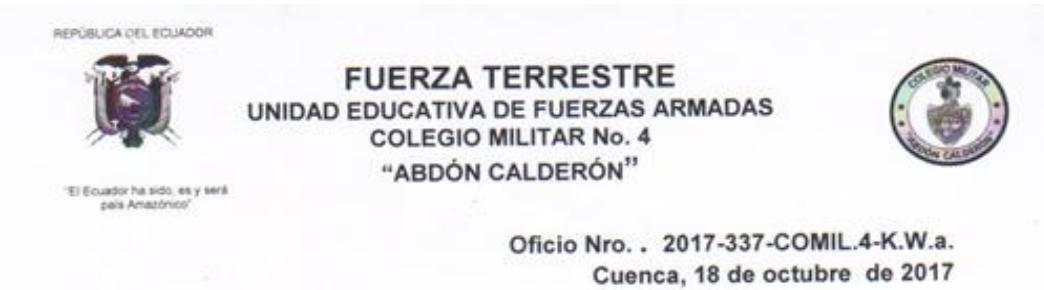
Veloso-Besio, C., Caqueo-Arancibia, W., Caqueo-Urizar, A., Muñoz, Z., & Villegas, F. (2010). Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psicología*, 22(1), 23-34. <http://dx.doi.org/10.1590/s1984-029222010000100003>

Zych, I., Baldry, A. C., & Farrington, D. P. (2017). School Bullying and Cyberbullying: Prevalence, Characteristics, Outcomes, and Prevention. En V. B. Van Hasselt & M. L. Bourke (Eds.), *Handbook of Behavioral Criminology* (pp. 113-138). https://doi.org/10.1007/978-3-319-61625-4_8



Anexos

Anexo 1



Asunto: Informando

Licenciado
William Ortiz Ochoa
DECANO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA

Ciudad

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de quienes conformamos la Unidad Educativa de Fuerzas Armadas Colegio Militar No. 4 "Abdón Calderón" y nuestro deseo de éxitos en sus funciones.

Fines consiguientes, me permito informar a Usted que la solicitud presentada mediante oficio No. 184-FPS-2016 de fecha 16 de octubre de 2017, para que la señorita Vanessa Johanna Ferán Orellana, estudiante de la Facultad de Psicología de vuestra institución pueda aplicar la escala de afrontamiento a los adolescentes de edades comprendidas de 12 a 14 años en colegio bajo mi rectorado durante el periodo académico 2017-2018 ha sido aceptada.

Sin otro particular, suscribo de Usted con mis debidas consideraciones.

Atentamente,
DIOS, PATRIA Y LIBERTAD


Darwin F. Cerón A.
MAYO. DE CC.EE.
RECTOR DE LA UNIDAD EDUCATIVA DE FUERZAS ARMADAS
COLEGIO MILITAR No. 4 "ABDÓN CALDERÓN"





Anexo 2



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
TRABAJO FINAL DE TITULACIÓN



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Lugar y fecha:.....

Yo..... con número
de..... cédula Representante
de..... Estudiante de la unidad
educativa..... del..... Año de
educación básica, certifico que se me ha informado con la claridad y veracidad debida respecto al
ejercicio investigativo sobre: Estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones
de acoso escolar, en el cual se ha invitado a participar a mi hijo para su elaboración, así de
manera libre y voluntaria contribuyo para este procedimiento de forma activa. Soy conocedor del
proyecto y acepto las condiciones puestas en conocimiento.

Hago hincapié que los resultados pueden ser manejados de manera académica para
elaboración del proyecto.

Firma



Anexo 3



**UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

ASENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES

Título de la investigación: Estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar.

Investigador responsable: Vanessa Ferán Orellana.

Email(s): vanessa.ferano@ucuenca.ec

Este trabajo de investigación consiste en explorar con *adolescentes* como tú, con el objetivo general de la investigación que es: Determinar las estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar.

Por este motivo quiero saber si te gustaría participar en este estudio. Tus padres han dado el consentimiento para que participes. Si no entiendes cualquier cosa puedes preguntar las veces que quieras y yo te explicaré lo que necesites.

Si decides no participar en el estudio no pasa nada y nadie se enojará o retará por ello. Tampoco va a influir en tus notas del colegio. Aunque ahora decidas participar, si más adelante no quieras continuar puedes dejarlo cuando tú quieras y nadie se enfadará contigo.

Si quieres participar, haz un círculo o una marca al dibujo del dedo apuntando hacia arriba y si no quieres, haz la marca en el dedito apuntando para abajo. Con eso bastará para que nosotros sepamos tu preferencia.

Yo (Nombres y apellidos): _____

Si quiero participar



NO quiero participar



Firma y fecha del investigador: _____



Anexo 4



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Buenos días desde la Facultad de Psicología estamos llevando a cabo la investigación sobre Estrategias de afrontamiento de los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar cuyo objetivo es determinar las estrategias de afrontamiento que tienen los adolescentes frente a situaciones de acoso escolar. Usted ha sido seleccionado para participar en el estudio, sus respuestas serán tratados de forma anónima y únicamente con fines estadísticos. La cual durará aproximadamente 20 minutos por favor agradeceríamos que conteste de la forma más honesta a las siguientes enunciados.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

1.- Responde las siguientes preguntas

1.1 ¿Cuántos años cumplidos tienes? años

1.2 ¿A qué año de Educación General Básica asistes? Paralelo:

2. Marca con una X tu respuesta

2.1 Sexo

1. mujer
2. hombre

2.2 Con quien vives:

1. mamá
2. papá
3. hermanos/as
4. abuelos
5. otros familiares
6. padrastro
7. madrastra



2.3 Presenta alguna discapacidad

0. No
1. Si

| | |
|--|--|
| | |
| | |

A2.4 En caso de responder SI, cuál es esa discapacidad

3.- Marca con una X tu respuesta.

3.1 ¿Cuál es tu identificación étnica?:

Mestizo ____ Indígena ____ Afro-Ecuatoriano ____ Blanco ____

3.2 ¿Cuál es tu identificación religiosa? _____

4.- Marca con una X tu respuesta.

4.1 ¿En las siguientes opciones marque el aproximado de su situación económica familiar?

Menor a 375\$ ____ entre 375\$ a 600\$ ____ entre 600\$ a 1000\$ ____ mayor a 1000\$ ____

5.- Seleccione las 3 actividades que más practica en su tiempo libre.

| | | |
|----------------------|-------------------|--|
| Hacer deporte | Caminar | |
| Salir con amistades | Dormir | |
| Salir con la familia | Fumar | |
| Escuchar música | Beber alcohol | |
| Leer libros | Ver televisión | |
| Estudiar | Ninguna actividad | |
| Ir de excursión | Otros | |

Muchas gracias por su colaboración...

Anexo 5

ACS FORMA ESPECÍFICA

INSTRUCCIONES

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. ¿Cuál es la preocupación principal en tu vida? Describe brevemente en la zona indicada en la Hoja de respuestas tu preocupación principal.

En este Cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte al problema o dificultad concreta que acabas de describir. En cada afirmación debes marcar en la Hoja de respuestas la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

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

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tu problema mediante la acción de «Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema», deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema A B C D E

**DEBERÁS ANOTAR TODAS TUS CONTESTACIONES EN LA HOJA DE RESPUESTAS.
NO ESCRIBAS NADA EN ESTE CUADERNILLO.**

RECUERDA QUE ESTÁS PENSANDO EN UN PROBLEMA CONCRETO

- | | |
|---|--|
| 1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieran el mismo problema. | 13. Guardar mis sentimientos para mí solo. |
| 2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema. | 14. Dejar que Dios se ocupe de mi problema. |
| 3. Seguir con mis tareas como es debido. | 15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que el mío no parezca tan grave. |
| 4. Preocuparme por mi futuro. | 16. Pedir consejo a una persona competente. |
| 5. Reunirme con amigos. | 17. Encontrar una forma de relajarme, por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión. |
| 6. Producir una buena impresión en las personas que me importan. | 18. Hacer deporte. |
| 7. Esperar que ocurra lo mejor. | 19. Hablar con otros para apoyarnos mutuamente. |
| 8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada. | 20. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades. |
| 9. Llorar o gritar. | 21. Asistir a clase con regularidad. |
| 10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema. | 22. Preocuparme por mi felicidad. |
| 11. Ignorar el problema. | 23. Llamar a un amigo íntimo. |
| 12. Criticarme a mí mismo. | |



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

24. Preocuparme por mis relaciones con los demás.
25. Desar que suceda un milagro.
26. Simplemente, me doy por vencido.
27. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos).
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema.
29. Ignorar conscientemente el problema.
30. Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas.
31. Evitar estar con la gente.
32. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.
33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.
34. Conseguir ayuda o consejo de un profesional.
35. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.
36. Mantenerme en forma y con buena salud.
37. Buscar ánimo en otros.
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.
39. Trabajar intensamente.
40. Preocuparme por lo que está pasando.
41. Empezar una relación personal estable.
42. Tratar de adaptarme a mis amigos.
43. Esperar que el problema se resuelva por sí solo.
44. Me pongo malo.
45. Trasladar mis frustraciones a otros.
46. Ir a reuniones en las que se estudia el problema.
47. Borrar el problema de mi mente.
48. Sentirme culpable.
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.
50. Leer un libro sagrado o de religión.
51. Tratar de tener una visión alegre de la vida.
52. Pedir ayuda a un profesional.
53. Buscar tiempo para actividades de ocio.
54. Ir al gimnasio a hacer ejercicio.
55. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.
56. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué.
57. Triunfar en lo que estoy haciendo.
58. Inquistarme por lo que me pueda ocurrir.
59. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica.
60. Mejorar mi relación personal con los demás.
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando.
62. No tengo forma de afrontar la situación.
63. Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo.
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.
65. Aislarme del problema para poder evitarlo.
66. Considerarme culpable.
67. No dejar que otros sepan cómo me siento.
68. Pedir a Dios que cuide de mí.
69. Estar contento de cómo van las cosas.
70. Hablar del tema con personas competentes.
71. Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos.
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema.
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir.
74. Inquistarme por el futuro del mundo.
75. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien sueña salir.
76. Hacer lo que quieren mis amigos.
77. Imaginarme que las cosas van a ir mejor.
78. Sufro dolores de cabeza o de estómago.
79. Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.
80. Anots en la Hoja de respuestas cualquier otra cosa que sientas hacer para afrontar tus problemas.

