

UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

E.A.P DE ENFERMERÍA

**Nivel de afrontamiento en los adolescentes en relación
a su madurez personal y estilos de vida del I.E.
"Soberana Orden Militar del Malta" del distrito de
Villa María del Triunfo, 2009**

TESIS

para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería

AUTOR

Jenny Esther Lima Chácara

ASESORA

Margarita Lluncor Lluncor

Lima-Perú

2010

**NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN LOS
ADOLESCENTES EN RELACIÓN A SU
MADUREZ PERSONAL Y ESTILOS
DE VIDA DEL I.E “SOBERANA
ORDEN MILITAR DEL MALTA”
DEL DISTRITO DE VILLA
MARIA DEL TRIUNFO
2009**

El presente trabajo va dedicado a mis
padres, docentes, y compañeros
que me apoyaron siempre a continuar
adelante y seguir con mis metas,
muchas gracias.

INDICE

	Página
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	iv
RESUMEN	v
PRESENTACIÓN	vii

CAPITULO I: INTRODUCCIÓN

A) Planteamiento, Delimitacion y Origen del Problema.....	9
B) Formulación del Problema	13
C) Justificación	13
D) Objetivos.....	14
E) Propósito	15
F) Marco Teórico	15
F.1 Antecedentes de estudio.....	15
F.2 Base Teórica	21
F.2.1 Adolescencia	21
F.2.2 El Afrontamiento	27
F.2.3 Maduración Personal	29
F.2.4 Estilos de Vida	33
F.2.5 Enfermería en la salud del adolescentes.....	37
G) Definición de Términos Operacional.....	40

CAPITULO II: MATERIAL Y MÉTODOS

A) Nivel, Tipo y Método	42
B) Descripción del Área de estudio.....	42
C) Población	43
D) Técnica e Instrumentos	43
E) Plan de Recolección, Procesamiento y Análisis de Datos	47
F) Consideraciones Éticas	47

CAPITULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

CAPITULO IV: CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES Y LIMITACIONES.

A) Conclusiones	61
B) Recomendaciones	62
C) Limitaciones.....	62

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	63
---	-----------

BIBLIOGRAFÍA	66
---------------------------	-----------

ANEXOS

INDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
Grafico N° 1: Nivel de Afrontamiento de los Adolescentes en relación a su Madurez Personal del I.E “ Soberana Militar del Malta” del distrito de Villa Maria del Triunfo Lima – Perú 2009.....	49
Grafico N° 2: Nivel de Afrontamiento de los Adolescentes en relación a los Estilos de vida del I.E “ Soberana Militar del Malta” del distrito de Villa Maria del Triunfo Lima – Perú 2009.....	51
Gráfico N° 3 : Nivel de Afrontamiento de los Adolescentes en relación a las características de la madurez personal del I.E “Soberana Militar del Malta” del distrito de Villa Maria del Triunfo Lima – Perú 2009.....	53
Gráfico N° 4 : Nivel de Afrontamiento de los Adolescentes en relación a las características del estilo de vida como: actividades sociales , actividades físicas, descanso y tiempo libre del I.E “Soberana Militar del Malta”del distrito de Villa Maria del Triunfo Lima – Perú 2009	56
Gráfico N° 5 : Nivel de Afrontamiento de los Adolescentes según sexo del I.E “Soberana Militar Del Malta” del distrito de Villa Maria del Triunfo Lima –Perú, 2009	59

PRESENTACIÓN

El enfoque de este estudio esta basado en criterios sociales, culturales, personales y de la salud mental; tomando como grupo de estudio a los adolescentes, por sus características complejas en su crecimiento y desarrollo asi como su desenvolvimiento observado en los diferentes Instituciones Educativas de prácticas en la comunidad, este grupo considerado base del futuro de nuestra sociedad.

El proceso de cambios en el Adolescente, incrementa y/o fortalece diferentes capacidades para el desarrollo de su Maduración Personal, una de las cuales se denomina Capacidad de Afrontamiento, basada en la existencia de una relación constante, cambiante, en el desarrollo de la maduración personal. Estos cambios se encuentran vinculados a los diferentes estilos de vida que practicar en razón a su desarrollo personal.

El presente estudio tiene como objetivo determinar el nivel de afrontamiento en los adolescentes en relación a su maduración personal y estilos de vida. El proceso de Investigación propiamente dicho, se compondrá de cuatro capítulos para su desarrolló y resolución respectiva, dentro de los cuales son: Capitulo I, que se basa en un planteamiento amplio basado en teorías, experiencias y estadísticas para llegar a la identificación y formulación del problema; Capítulo II, es el diseño de la investigación por el cual el investigador se guiara, así también la identificación de la población /muestra con quien se va a trabajar; Capitulo III, es la Adecuación Administrativa en la que se muestra gráficamente las diferentes acciones a realizar para la recolección de datos y el presupuesto correspondiente.

Todo el trabajo, tiene como único fin el de proporcionar insumos a la institución educativa, para que formulen programas, que enseñen al estudiante de secundaria formas u estrategias de afrontamiento en las diferentes situaciones que se le presente en su vida.

RESUMEN

El Afrontamiento se define como es cualquier actividad que el individuo puede poner en marcha, tanto de tipo cognitivo como de tipo conductual, con el fin de enfrentarse a una determinada situación. Por lo tanto, los recursos de afrontamiento del individuo están formados por todos aquellos pensamientos, reinterpretaciones, conductas, etc; que se observan en este grupo etáreo adolescente cuando esta en pleno desarrollo de su madurez personal y desarrollo social mediante el estilo de vida que lleva. Esto justifica la realización del presente titulado **Nivel De Afrontamiento De Los Adolescentes En Relación A Su Madurez Personal Y Estilos De Vida, Del I.E “ Soberano Militar del Malta ”, Del Distrito De Villa Maria Del Triunfo, en el 2009**, el objetivo es Determinar el nivel de afrontamiento de los adolescentes en relación a su madurez personal y estilos de vida de la Institución Educativa.

Material y Método: El estudio fue descriptivo, de corte transversal, con la población de 233 adolescentes que cursan el segundo año de secundaria de la Institución Educativa “Soberana Militar del Malta”, la técnica que se utilizó fué la encuesta y el instrumento la Escala de Afrontamiento a los adolescentes modificada correspondiente a una medición de nivel ordinal.

Resultados: El 69% de los adolescentes poseen un nivel de afrontamiento medio, en relación a su madurez personal, revelando en relación a sus características de la madurez personal : la autonomía y expectativas futuras cuentan con un 57% y 58% respectivamente con nivel bajo de afrontamiento. El 83% de la población adolescente posee un nivel de afrontamiento medio-alto con tendencia al medio en relación a los estilos de vida.

PALABRAS CLAVES : Afrontamiento / Adolescencia /Madurez en la adolescencia/ Estilo de Vida en la adolescencia

SUMMARY

The Facing is defined as is any activity that the individual can start up, as much of mental type as of behavioural type, with the purpose of to face a certain situation. Therefore, the resources of facing of the individual are formed by all those thoughts, reinterpretaciones, conducts, etc; that they are observed in this adolescent etáreo group when this in the heat of development of his personal maturity and social development by means of the life style that takes. This justifies the accomplishment of the present titleholder Level De Afrontamiento Of the Adolescents In relation to Its Personal Maturity and Styles De Vida, Of the Military Sovereign I.E “of Malta”, Of the District De Villa Maria Of the Triumph, in the 2009

In this descriptive study, of it cross section, work with the population 233 adolescents who attend the second year of secondary of the Educative Institution “Sovereign Military man of Malta”, the technique that was used was questionnaire and the instrument the Scale of Facing to the adolescents modified corresponding to a measurement of ordinal level.

RESULTS: It was obtained that 69% of the survey adolescents own a level of upper middle facing in relation to their personal maturity, although reveals that in specific relation to the characteristics of the maturity like: the future autonomy with a 57% and expectations 58% have a level under facing. 83% of the adolescent population own a level of upper middle facing in relation to the life styles; and when comparing the sorts both are proportional in high, average level then in the low level presents/displays a greater number the masculine

KEY WORDS: Facing//Madurez Adolescence in the adolescent Style of Life in the adolescence

CAPITULO I

INTRODUCCION

A) PLANTEAMIENTO, DELIMITACION Y ORIGEN DEL PROBLEMA

La adolescencia es la etapa de la vida, caracterizada por una maduración personal, física, cognitiva, social, emocional y de transición ya que es la línea divisoria entre la seguridad de la niñez y el mundo desconocido del adulto, por ello, la adolescencia ha venido a ser una etapa del desarrollo humano con naturaleza propia, distinta de las demás, logrando así una identidad personal

Ávila Espada y Jiménez Gómez refieren: “Esta etapa se caracteriza por una fase de crisis, en la que se estructura la personalidad, para lo cual la inestabilidad emocional observada en ellos es el resultado de cambios propios de su crecimiento” (1)

Entonces el adolescente experimenta momentos difíciles u complicados para la formación de su identidad, que se evidencia mediante los cambios emocionales, pues tiene una gran necesidad de reconocimiento y aceptación para formarse un concepto positivo de sí mismo.

Su desarrollo se sustenta en diversas teorías, como:

Ericson: “Los mecanismos de defensa o mecanismos de adaptación de los adolescentes son el resultado de conflictos entre impulsos internos y la ansiedad que acompaña a esos conflictos” “Los adolescentes van en busca de la identidad frente a la confusión de roles”. (2)

Entonces el adolescente plantea diversas estrategias de solución ante un problema o situación estresante para mantener un equilibrio emocional, que ayuda en la formación de su identidad

La maduración en relación a la adolescencia se entiende como: “un complejo proceso que aumenta sus competencias y adaptabilidad de una estructura lo cual posibilita que dicha estructura funcione durante su proceso de crecimiento”(3) . Estas competencias posibilitan al adolescente valerse por sí mismo, experimentando el deseo de hacerlo y poniendo en marcha diversas capacidades para su logro. Una de estas capacidades es el Afrontamiento que son “los esfuerzos cognitivos y de conducta, en cambio permanente para controlar las demandas externas o internas que sobrecargan o exceden los recursos de la persona”(4) que se presenta en situaciones conflictivas, por lo que la madurez del adolescente tiene relación constante con su afrontamiento pues a medida que vaya en formación, consolidación del “yo” mostrando , adquiriendo recursos, capacidades para su propio desarrollo, esto beneficiara la resolución de problemas que pueda presentar u enfrentar en su vida adolescente y por lo tanto en su vida futura. Por el contrario una inadecuada maduración personal pone en riesgo a la persona a experimentar una incapacidad para el control de demandas internas u externas por la carencia de recursos para su protección; que desarrollara en él problemas de valoración personal que dificultara su desenvolvimiento y desarrollo social.

La OMS (2006) : “Muchos problemas de salud mental surgen al término de la infancia y principios de la adolescencia. El hecho de potenciar la sociabilidad, la capacidad para resolver problemas y la confianza en uno mismo ayuda a prevenir problemas de salud mental como los trastornos del comportamiento, la ansiedad, la depresión o los trastornos ligados a la comida, junto con otras conductas de riesgo como las ligadas a la vida sexual, el consumo de sustancias o las actitudes violentas.

La UNICEF (2007) , “un mundo apropiado para los niños, es aquel en el que todos los niños, incluidos los adolescentes, disfrutan de numerosas oportunidades para desarrollar su capacidad individual en un entorno seguro y propicio”

Entonces todo adolescente tienen el derecho de satisfacer sus necesidades de desarrollo personal, social, intelectual en un ambiente adecuado vinculándose principalmente en el ámbito familiar.

De acuerdo a la UNICEF, casi la mitad de la población del mundo, unos 3.000 millones de personas tiene menos de 25 años. Dentro de los cuales, del total de adolescentes 1.300 millones se encuentran en los países en desarrollo y más de 500 millones son niñas adolescentes. El INEI presenta en el censo del 2005, la presencia de 20.5% de adolescentes de 10-19 años (hombres:10.4% mujeres:10.1%) de 27'219.264 habitantes en el Perú, de los cuales el 10,4% viven en condición de pobreza extrema y son parte de los 103 millones de América Latina. También evidencia en la “Visión del Trabajo Infantil y Adolescente” del 2001, “que la población de 12-17 años se incrementara considerablemente en el año 2025 a un 33,6% de la población total”. (5)

En Lima existe aproximadamente 700 pandillas entre 13-24años que representan el 70% del total de violencia en la capital según la INEI.

Este grupo Adolescentes al presentar una conducta caracterizada por el deseo de experimentar emociones, arriesgar, desafiar a la autoridad, rebelarse contra normas sociales entre otros los hace reaccionar emocionalmente en forma intensa, por necesidad de pertenencia a un grupo los hace participar o tomar actitudes negativas, experimentando estrés cuando perciben una situación peligrosa, difícil o dolorosa, por no contar con los recursos para enfrentarla o abordarla, y de continuar con esta conducta llega a la ansiedad,estrés, retraimiento, agresión física, o conductas inadecuadas como el consumo de drogas, y/o alcohol, entre otras que forman parte de los factores de la forma de vivir de ellos llamado como estilo de vida.

Según un estudio de investigación, en España (2005) presenta que “ el 45% de los jóvenes encuestados presenta un bajo nivel de bienestar psicológico y emplearon estrategias tales como: falta de afrontamiento, aumento de la tensión y autoinculparse. Estas respuestas frente a las situaciones de estrés los conducen a evitar pensar en el problema, buscar recompensas alternativas, sintiendo culpa, lo que, indudablemente puede resultar de riesgo para el joven.” Según otro estudio de Argentina (2006) refiere: “Son muchas y variadas las razones para llevar un estilo de vida saludable a la vez que son muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos de hacer más ejercicio, de reducir la ingesta de alcohol o de alimentos, de llevar en definitiva una vida más sana. Por eso mismo es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo saludable de vida”

Durante las prácticas comunitarias de Enfermería, en los colegios, se observa a los alumnos de secundaria, de aproximadamente 13 años, agarrándose los cabellos, pateándose y golpeándose la cabeza, así como utilizando palabras soeces. Al interactuar con ellos refieren: “así nos llevamos, nos entendemos” “no señorita, son abusivos conmigo” “siempre es lo mismo, me molestan y siempre se golpean” “hago poco deporte, no me gustan” “.Los docentes refieren: “siempre hay grupitos en cada salón, que son los mas traviosos” “estos chicos necesitan mas atención, pues en sus cursos no van muy bien” “los padres no hacen mucho caso ni vienen en las reuniones que se dan en el colegio”

Al analizar la situación problemática persistente ,me pregunto: ¿Cómo afrontan los adolescentes sus problemas? ¿ Son capaces de resolver de manera adecuada sus conflictos? ¿Los adolescentes de 11-13 años son maduros? ¿La forma de vivir de los adolescentes tendrá relación a su capacidad de afrontar sus problemas? ¿Los adolescentes maduros desarrollan mejor su capacidad en enfrentar problemas y resolverlo de manera correcta?

B.) FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de afrontamiento de los adolescentes en relación a su madurez personal y estilos de vida, del I.E “Soberana Orden Militar del Malta”, del Distrito de Villa Maria del Triunfo, en el 2009?

C.) JUSTIFICACIÓN

Este problema ha sido de interés en varias investigaciones a nivel nacional e internacional, en diferentes ámbitos donde se desenvuelve el adolescente, ya que es un grupo etáreo en aumento según las estadísticas del UNICEF, siendo un grupo de riesgo ante problemas de salud mental que se evidencia actualmente en la sociedad, por los medios de comunicación como los suicidios, violencia juvenil, ansiedad, trastornos alimenticios, etc causando alarma y tomándolo como tema de reflexión en líneas sociales y de salud por lo que me impulsa a desarrollar este trabajo y seguir profundizando sobre el tema.

Esta investigación, nos permitirá evaluar en los adolescentes las diferentes capacidades de despertar, crear y aprender en la resolución de aquellos problemas que se presentan comúnmente, esta capacidad de mostrar actitudes que reflejan una maduración correcta, adecuada en su crecimiento, desarrollo, y mostrando los diferentes estilos de vida en su desenvolvimiento social que puede beneficiar no solo a él mismo sino también a la misma sociedad: su familia, la escuela, amigos, etc; pues involucra a todo el Estado, el tener como juventud futura a un conjunto de jóvenes que forjan una actitud de positivismo con logro de sus objetivos en bien de todos.

El personal de Enfermería, como agente del Nivel Primario de salud en colegios y comunidades es fuente de apoyo primordial, para el desarrollo integral del niño y adolescente, mediante la promoción de salud integral y prevención de manera oportuna cualquier enfermedad tanto física como mental. Dirigiéndose a los grupos de riesgo, vulnerables y susceptibles a conductas que puedan alterar su crecimiento y desarrollo normal, promoviendo la adopción de conductas saludables.

D.) OBJETIVOS

General

- Determinar el nivel de afrontamiento de los adolescentes en relación a su madurez personal y estilos de vida del I.E “Soberano Orden Militar del Malta”, del distrito de Villa Maria del Triunfo, en el 2009.

Específicos

- Identificar el nivel de afrontamiento de los adolescentes en relación a las características de la madurez personal : Autonomía, Autoconcepto, Responsabilidad Jerarquía de valores, Expectativas Futuras, Habilidades Sociales
- Identificar el nivel de afrontamiento de adolescentes en relación a las características de los estilos de vida: Actividades Sociales, Actividades Físicas, Descanso, Tiempo Libre.
- Comparar el nivel de afrontamiento de los adolescentes según sexo

E.) PROPÓSITO

La información del presente estudio es válida y confiable que proporcionarán a la Institución Educativa “Soberano Militar del Malta” insumos para elaborar un Plan de desarrollo Institucional de actividades preventivas promocionales en coordinación con el Centro de Salud respectivo, que ayuden a fortalecer el desarrollo físico social de los adolescentes utilizando estrategias para el afrontamiento eficaz, frente a situaciones que se le presenta en su proceso de maduración.

F.) MARCO TEORICO

F. 1- Antecedentes del Estudio

Marcelo Della Mora. Argentina (2006) realizó una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas”, cuyo Objetivo Analizar si las adolescentes utilizan estrategias específicas de afrontamiento del evento estresante, y si difieren de las elegidas por jóvenes embarazadas. La población fue de 400 alumnas, con técnica de entrevista, diseño: Ex post-facto transversal correlacional., y como principales conclusiones son:

“Estos resultados ponen de manifiesto que, en los grupos de adolescentes estudiados, el embarazo establece diferencias en los estilos y estrategias de afrontamiento que utilizan. El proceso del embarazo podría haber estado confrontando a las jóvenes de este Grupo (embarazadas) con la importancia de este hecho y la consecuente responsabilidad de la misma. Con frecuencia los adolescentes actúan más en términos de consecuencias próximas o inmediatas que distantes o mediatas. (6)

“Es probable que a partir de la manifestación de la gestación hayan desarrollado conductas que indiquen culpabilidad o responsabilidad frente a la situación. El hecho de autoinculparse las sumiría probablemente en una posición pasiva, limitando las capacidades para afrontar. Probablemente el sentimiento de culpa y responsabilidad podría haber inhibido las tendencias más activas de afrontamiento” (7)

Aída Aguirre Gonzáles, estudio en el 2004, “Capacidad y Factores Asociados a la Resiliencia en adolescentes del C.E Mariscal Andrés Avelino Cáceres del Sector IV de Pamplona Alta de San Juan de Miraflores 2002”, cuyo objetivo fue determinar la capacidad y factores asociados a la resiliencia en los adolescentes de este Centro educativo .La población fué de 200 alumnos, con técnica de cuestionario, el tipo de investigación utilizado fue el descriptivo-exploratorio transversal,y sus principales conclusiones son :

“La mayoría de los adolescentes de 12 a 16 años, del nivel secundario del C.E Mariscal Andrés Avelino Cáceres, tienen resiliencia alta y mediana, y un grupo mínimo posee una resiliencia baja” (8)

“Las adolescentes de 12 a 16 años del sexo femenino poseen mayor capacidad de resiliencia que los adolescentes varones” “La familia constituye el factor protector más fuerte para el desarrollo de la capacidad de resiliencia que la comunidad y la escuela en los adolescentes” (9)

Marina Beatriz Fantin, Maria Teresa Florentino, Maria Susana Correche; , estudio del 2005, “Estilos de Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes de una Escuela Privada de la Ciudad de San Luis”, cuyo objetivo es Determinar los estilos de Personalidad y Estrategias de

Afrontamiento en Adolescentes .Con una muestra de 69 alumnos, con técnica de cuestionario, dos instrumentos ASC el tipo de investigación es descriptivo y método descriptivo-comparativo,. Llega a las principales conclusiones:

“Existen diferencias significativas en relacion alas estrategias de afrontamiento de varones y mujeres, buscar apoyo social y preocuparse” estadísticamente significativas entre los alumnos secundarios del colegio “Las mujeres tienden a compartir sus problemas ,a buscar más apoyo en la resolución de los mismos, a preocuparse y a temer por el futuro en mayor medida que los varones” (10)

“ Por otra parte los adolescentes varones se observa mayor dificultad para controlar sus impulsos, respetar las normas vigentes, lo cual puede afectar entre otras cosas, su adaptación y rendimiento escolar” (11)

Marcelo Della Mora, Alejandra, estudio de 2005 “Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes embarazadas de la ciudad de Buenos Aires”, cuyo objetivo es: Determinar las estrategias de Afrontamiento en adolescentes embarazadas. L a población de 300 adolescentes, diseño ex post-facto transversal correlacional, técnica: cuestionario, test ASC.Las principales conclusiones son:

“Es probable que a partir de la manifestación de la gestación hayan desarrollado conductas que indiquen culpabilidad y responsabilidad frente a la situación. El hecho de autoinculparse las sumiría probablemente en una posición pasiva, limitando las capacidades para afrontar. Probablemente el sentimiento de culpa y responsabilidad podría haber inhibido las tendencias más activas de afrontamiento” (12)

“El estado de gestación evidenciaría el evento estresante que las inclinaría a la búsqueda de apoyo profesional. Al mismo tiempo parecería que necesitan ignorar el problema creyendo que todo podría resultar bien, tendencia que expresaría cierta contradicción con las estrategias de afrontamiento consideradas, pero en el período de la adolescencia, las contradicciones sucesivas constituyen una de las conductas más observables, hecho que podría verse incrementado en estas jóvenes ante la necesidad de huir de la situación” (13)

María Inés Figueroa, Norma Contini, Ana Betina Lacunza, Mariel Levín y Alejandro Estévez Suedan , estudio de 2005, “Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico”
Objetivo: Determinar qué estrategias emplean los adolescentes que presentan un alto nivel de bienestar psicológico y si son diferentes de las utilizadas por los que presentan un bajo nivel de bienestar.
La población es de 150, muestra incidental, Diseño: estudio cuantitativo de tipo descriptivo, Instrumentos: Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS), versión castellana editada por TEA y Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes adaptación Casullo (BIEPS-J), cuyas principales conclusiones son:

“El que el 45% presenta un bajo nivel de bienestar psicológico y emplearon estrategias tales como: falta de afrontamiento, reducción de la tensión y autoinculparse. Estas respuestas frente a las situaciones de estrés los conducen a evitar pensar en el problema, buscar recompensas alternativas, sintiendo culpa, lo que, indudablemente puede resultar de riesgo para el joven, ya que la resolución exitosa de cualquier hecho vital, implica

poner en marcha estrategias cognitivas y afectivas que, con principio de realidad conduzcan a modificar la situación problemática planteada”(14)

“Los adolescentes que presentaron alto nivel de bienestar psicológico representan un 23% de los varones y mujeres muestreados. Utilizaron estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de los problemas: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física. Estas dan cuenta de que estos jóvenes presentan flexibilidad cognitiva, enfrentan las situaciones de manera positiva, se esfuerzan por satisfacer sus necesidades vitales, emocionales y sociales, invirtiendo parte de su tiempo en relaciones interpersonales, especialmente con sus pares, haciendo deportes y manteniéndose en forma. Así, fortalecen el concepto que tienen de sí, de su imagen corporal, pueden lograr mayor aceptación de los demás, ganando prestigio y reforzando su autoestima”. (15)

Isabel Balaguer Solá, Yolanda Pastor Ruiz, Yolanda Moreno Sigüenza, estudio 2005 “Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana”. Cuyo objetivo: Determinar las características de los estilos de vida de los adolescentes. La población fue de 1896, muestra incidental, Diseño: estudio cuantitativo de tipo descriptivo, Instrumentos: El instrumento utilizado fue el “Inventario de Conductas de Salud en Escolares (The Health Behavior in Schoolchildren (1985/86): A WHO cross national survey,Wold, 1995) traducido al castellano (Balaguer ,cuyas conclusiones principales son:

“En ambos casos los chicos realizan significativamente mayor actividad que las chicas en actividad física y el deporte. En la práctica de la actividad física, en los chicos se va produciendo un ligero abandono a medida que pasan los años y en el grupo de las chicas este abandono se produce más claramente a los 16 y 17 años. Cabe señalar que las chicas muestran más interés por la práctica de actividad física que por el deporte y que en el grupo de los chicos esto es diferente.” (16)

“Los hábitos saludables están relacionados positivamente entre sí y que los no saludables también presentan correlaciones positivas entre ellos, de forma que es probable que cuando un adolescente fume también beba cerveza y licores, se emborrache, consuma cannabis, tome café y coca-cola y realice conductas peligrosas” (17)

Arántzazu Rodríguez *Alfredo Goñi* Sonia Ruiz de Azúa. (2005) “Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia” cuyo objetivoes Identificar las eventuales relaciones que puedan producirse entre el Autoconcepto físico y estilos de vida en el adolescente. Participaron en este estudio un total de 539 estudiantes Diseño: estudio cuantitativo de tipo descriptivo ,Instrumento El Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF). Cuyos principales conclusiones son:

“ Son muchas y variadas las razones para llevar un estilo de vida saludable a la vez que son muy fuertes los factores socioculturales que juegan en contra de los buenos propósitos de hacer más

ejercicio, de reducir la ingesta de alcohol o de alimentos, de llevar en definitiva una vida más sana. Por eso mismo es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo saludable de vida. Y uno de esos mecanismos es, tal como lo ponen de relieve los datos presentados en este artículo, el autoconcepto físico: una vida poco saludable conlleva una percepción negativa mientras que el autoconcepto positivo va de la mano de los hábitos sanos.” (18)

F. 2.- BASE TEÓRICA

Con la finalidad de tener un respaldo científico para sustentar los hallazgos; a continuación se expone la base teórica.

F.2.1 La Adolescencia

a) LA ADOLESCENCIA EN E L PERÚ

El Gobierno ha aprobado en junio de este año el Plan Nacional de Acción por la Infancia y Adolescencia 2002-2010, cuyos principios rectores promueven la igualdad de oportunidades para todos los niños, niñas y adolescentes, la Inversión prioritaria en la niñez para prevenir y romper el ciclo de reproducción de la pobreza y la intervención articulada de los diferentes sectores del Estado y la sociedad civil para fortalecer las familias y orientar el desarrollo integral y bienestar de niños, niñas y adolescentes.

Los objetivos estratégicos del Plan están orientados a asegurar una vida sana para niños de 0 a 5 años, una educación básica de calidad para todos los niños y niñas de 6 a 11 años, crear espacios de participación para los y las adolescentes de 12 a 17 años y promover su desarrollo pleno e instituir un

sistema de garantías para la protección de los derechos del niño de 0 a 17 años.

Así también existe El Código de los Niños y Adolescentes (Decreto Ley N° 26102) toma en cuenta los principios y las disposiciones de la Constitución Política del Estado, de la Convención sobre los Derechos del Niño y los demás Convenios Internacionales ratificados por el Perú. Es así que el niño y el adolescente son considerados como *SUJETOS DE DERECHOS Y PROTECCIÓN*, en su condición de persona en desarrollo, con un conjunto de necesidades afectivas, educativas, de salud, etc., y potencialidades de desarrollo personal y social. Dentro de esta perspectiva, la modificación de conducta del adolescente infractor sólo podrá lograrse si se le brinda la oportunidad de ser reconocido como persona humana, como sujeto de Derecho, con dignidad, sensibilidad, ávido de afecto y protección con capacidad y potencialidades susceptibles de ser desarrolladas.

B) Etapa de la Adolescencia

Es el período de vida durante el cual una persona madura, tanto física como psicológicamente, adquiriendo una identidad personal. Al término de este período crítico de su desarrollo, el individuo está preparado para entrar en la edad adulta y asumir sus responsabilidades.

En esta etapa presenta desafíos de adaptación, con el ímpetu de sus cambios internos y las presiones de la sociedad, los niños deben progresar hacia la independencia emocional de sus padres, considerar proyectos de independencia económica y aprender el significado de una relación heterosexual más íntima.

Según Whaley-Wong (1995)

Los Periodos de la Adolescencia se clasifican en :

Adolescencia Temprana (11-14 años)

Adolescencia Media (14-17)

Adolescencia Tardía (17-20)

❖ Desarrollo Físico

- Maduración física

En las niñas: Cambios en el pecho, aumento rápido de altura y peso, crecimiento del vello púbico, aparición del vello axilar, menstruación (normalmente comienza 2 años después de los primeros signos).

En los niños: Aumento del tamaño de los testículos, crecimiento del vello púbico y axilar, del vello del labio superior, de todas las partes del cuerpo, aumento rápido de la altura, cambios en la laringe por consecuencia, en la voz, emisiones nocturnas

- Maduración sexual

A medida que el cuerpo comienza a secretar ciertas hormonas, denominadas gonadotropinas, se inicia el proceso de la pubertad. Se define la pubertad como la etapa durante la cual el individuo adquiere capacidad física de reproducirse. Se inicia alrededor de los 9 años, con un crecimiento acelerado de unos 24 a 36 meses de duración y finaliza aproximadamente a los 18 años.

❖ Desarrollo Psicosocial

El término psicosocial hace referencia a las esferas o áreas no físicas de la conducta humana. Existen periodos en las cuales estos se sienten raros, en falta e inútiles.. Las diversas áreas son:

- Cambios Conductuales (área cognitiva): aprender a utilizar el pensamiento abstracto, en los adolescentes jóvenes les resulta difícil pensar de un modo realista acerca del futuro. Sin embargo a medida que crecen su pensamiento cambia desde lo presente y lo real (concreto) hacia lo futuro y lo posible. Empieza a mirar el mundo de una forma nueva y apasionante, a pensar más allá del momento presente, a considerar las secuencias de acontecimientos o de relaciones y a resolver problemas mediante el empleo del razonamiento científico y lógico.

Hacia la mitad de la adolescencia, el pensamiento abstracto ya esta bien establecido. La capacidad de pensar de manera abstracta se acompaña de una sensación de poder y egocentrismo. Muchos piensan que pueden cambiar el mundo solo con el hecho de pensarlo. Alrededor del final de la etapa el pensamiento abstracto se hace más realista y ya son capaces de planear acciones asequibles, objetivos y carreras.

- Cambios Emocionales: Esta marcado por cambios rápidos y de adaptación. Entre los 11-14 años la estabilidad emocional de la infancia es reemplazada por una preocupación por los cambios corporales. Las modificaciones en el área física se acompañan de cambios en la autoestima, en la imagen corporal, y en el concepto de si mismo, que desconcierta al adolescente. Los comportamientos se modifican: el niño cooperador y agradable se convierte en un adolescente impredecible, malhumorado y emocional.

Emocionalmente , la adolescencia precoz se caracteriza por bruscas oscilaciones entre un comportamiento angustiado una calma repentina. El humor va desde la euforia y la felicidad hasta la introversión y la depresión. Las relaciones emocionales ante acontecimientos insignificantes pueden desencadenar conductas incontroladas y comportamientos agresivos.

Las emociones y oscilaciones del humor de la pubertad se intensifican cuando cursan entre los 14-17 años. A esta edad tienden a permanecer solitarios, analizándose a si mismos y su forma de encajar en el mundo. Para muchos de ellos, esta es una época problemática y solitaria. Alrededor de los 18 años, la mayoría controlan sus emociones y han elaborado un auto concepto.

- Cambios Sociales: Los mas jóvenes luchan por establecer su identidad grupal, además de la personal por lo que deben pertenecer a un grupo. A esta edad, la pandilla o grupo de amigos satisface muchas de las necesidades, pero la función más importante del grupo es la de ayudar a los adolescentes a determinar diferencias que existen entre ellos y sus padres.

La pertenencia a un grupo sirve de trampolín al proceso del establecimiento de la identidad individual y de separación de la familia. Durante el período intermedio los adolescentes establecen su identidad experimentando con diferentes imágenes de sí mismos. En este periodo el grupo determina nuevas formas de vestimenta, comportamiento y actividades. A los 14-16 años la mayoría de las relaciones son egocéntricas, las relaciones sociales en mayores de 17 años va cambiando de los grupos a los individuos, comienzan a preocuparse más por el otro que por si mismos.

- Cambios Espirituales: Se inician poniendo en duda los valores y los ideales familiares. Algunos se aferran frenéticamente a los valores familiares durante los periodos conflictivos, mientras que otros hacen caso omiso de ellos. Además emplean sus habilidades de pensamiento abstracto para

cuestionarse los hábitos religioso y espirituales de la infancia. La mayoría experimentan profundas preocupaciones espirituales , necesitan aceptación, comprensión y paciencia mientras dura la lucha por encontrar la roca en la que se apoyaran cuando sean adultos.

❖ Desarrollo de la Identidad

Teoría de Erickson

La teoría tradicional psicosocial mantiene que la crisis del desarrollo de la adolescencia lleva a la configuración de un sentimiento de identidad . Durante este periodo el adolescente enfrenta a la crisis que supone el conflicto entre la identidad del grupo y la alienación. Así espera obtener una autonomía familiar y desarrollar un sentido de identidad personal.

- Identidad de Grupo.- Les resulta importante tener un grupo de pertenencia en el que logra un determinado status. La forma de hablar, la música y los bailes reflejan una cultura exclusiva del adolescente. La conformidad con el grupo de amigos y la correspondiente disconformidad con el de adultos proporcionan a los adolescentes un marco de referencia en el que pueden desplegar sus propios valores, mientras rechazan la identidad de la generación paterna.
- Identidad Individual: La búsqueda de la identidad personal forma parte también del proceso de su desarrollo. La conciencia del propio cuerpo forma parte de la conciencia global de uno mismo, y por algún tiempo, el adolescente tratará de asimilar su nueva imagen. En la búsqueda ellos toman en consideración las relaciones desarrolladas en el pasado entre ellos y otros.

El proceso de desarrollo de una identidad personal lleva tiempo y es tenso, con periodos de confusión, depresión y desánimo. La determinación de la propia identidad, del lugar que se ocupa en el mundo es una tarea crítica y arriesgada de la adolescencia

F.2.2 AFRONTAMIENTO

Existen diferentes definiciones para este término, entre los cuales tenemos para Stone, Kennedy (1992) define el afrontamiento como: “Esfuerzo cognitivo y conductual del sujeto para manejar el estrés”; para Lazarus (1997): “son esfuerzos cognitivo y de conducta, en cambio permanente, para controlar las demandas externas o internas que sobrecargan u exceden los recursos de la persona” (19)

Frydenberg y Lewis (1997) afirman que el psicólogo necesita conocer los modos de afrontamiento del adolescente, ya que tal información es útil para poder interpretar sus sentimientos, ideas y conductas. Definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas” (20).

Casullo y Fernández Liporace (2001) “la capacidad de afrontamiento como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan”. (21)

El modelo de Lazarus y Folkman (1986) “no son las situaciones en sí mismas las que provocan una reacción emocional, sino la interpretación que el sujeto realiza de tales situaciones”. (22)

Cuando el adolescentes es incapaz de afrontar sus problemas eficazmente, su conducta puede tener efectos negativos no sólo en sus propias vidas sino también en las de sus familias y en el funcionamiento general de la sociedad. Tanto la literatura consultada como la experiencia

realizada permiten afirmar que, en términos generales, las situaciones de estrés se relacionan con la pérdida de la autoestima y la menor satisfacción vital (Frydenberg, E. & Lewis, R., 1990)

Entonces se podría decir que el afrontamiento, es un proceso que está constituido por un conjunto de estrategias dinámicas y cambiantes que están dirigidas a la búsqueda o restablecimiento del equilibrio, ya sea actuando sobre las causas externas o internas que provocan la tensión y el estrés en el sujeto.

Frydenberg y Lewis (1997) afirman “que es posible hacer una distinción entre afrontamiento general y específico, es decir el modo con el que el adolescente encara cualquier situación (general) y una problemática particular (específico). En sus investigaciones identificó 18 estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física.” (23)

Siguiendo a Olson y Mc Cubbin (1989) se destacan dos aspectos básicos en la literatura sobre el tema: por un lado, el afrontamiento como un proceso y por el otro, la eficacia del mismo. El afrontamiento sería entonces, un proceso que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes; no siempre la puesta en marcha de este proceso garantiza su éxito.

Si al hacerlo el individuo tiene éxito para solucionar la situación problemática presente, repetirá el mismo ante situaciones similares; en caso contrario buscará otro recurso. Así, y según Fernández-Abascal (1997), estaríamos ante una situación de aprendizaje por ensayo y error.

F.2.3 MADURACION PERSONAL

“El concepto de madurez respecto al adolescente no debe considerarse un estado fijo o el punto final de proceso de desarrollo; la madurez es un término relativo que denota el grado en que la persona descubre y es capaz de emplear recursos, que se hacen accesibles a él en el proceso de crecimiento”. (24)

Es la formación del carácter, consolidación del yo, o del sí mismo, despliegue de un fuerte sentido objetivo de la moralidad, de la independencia y responsabilidad individual. Durante los años de la adolescencia, la persona debe comenzar a adquirir una conciencia cada vez más clara y realista de quién es, qué destino o misión le aguarda en la vida, cuáles son sus capacidades y los medios que se le ofrecen para realizar su propia y singular vocación.

❖ Características de la maduración personal

a.)Autonomía.-

Cozarelli (2002) sugiere que los individuos con elevada sensación de control personal, en situaciones de afrontamiento, ejercen mas esfuerzos, buscan más o hacen mejor uso del apoyo social, tienen un mayor repertorio de recursos de afrontamiento a su disposición y utilizan estrategias de afrontamiento efectivas.

Distintos autores han usado diferentes definiciones para el término de “autonomía”. Algunos se refieren a un fuerte sentido de independencia; otros

destacan la importancia de tener un control y un sentido de poder personal; otros insisten en la autodisciplina y el control de impulsos. Esencialmente, el factor protector a que se están refiriendo es el sentido de la propia identidad, la habilidad para actuar independientemente y el control de algunos factores del entorno.

Entonces es la capacidad de tomar decisiones propias y el actuar sobre la base de procesos de pensamiento y criterio también propio. Parte del proceso de desarrollo de los adolescentes es aprender a resolver sus problemas sin intervención externa. Con el aumento de sus capacidades cognitivas e intuitivas, comienzan a enfrentar nuevas responsabilidades y a disfrutar la independencia de pensamiento y acción.

b.) Auto concepto

Muchos estudios han demostrado que una alta autoestima y autoconcepto actúa como amortiguador de los efectos negativos del estrés (Cozarelli 2002) de tal manera que la persona es capaz de reaccionar ante situaciones de estrés, de un modo más protector, utiliza un estilo explicativo de autodefensa.

Se define como la percepción que tienen de sí mismos o al conocimiento acerca de sus características propias o su personalidad. Una de las tareas fundamentales durante la adolescencia es lograr un sentido de identidad y solidez personal. A medida que un adolescente se siente más a gusto y acepta la madurez de su cuerpo, comienza a utilizar su propio criterio, aprende a tomar decisiones independientes y enfrenta sus propios problemas, comienza a desarrollar un concepto de sí mismo como individuo y, en consecuencia, desarrolla una identidad.

Sin embargo, cuando le resulta difícil definir los conflictos acerca de su personalidad, su independencia y su sexualidad, el adolescente no logra desarrollar un concepto claro de sí mismo o una identidad.

c.) Responsabilidad

Es cumplir con el deber de asumir las consecuencias de nuestros actos. Los pasos para la adquisición de responsabilidad: *El primer paso* para poseer la responsabilidad es percatarnos de que todo lo que hagamos, todo compromiso, tiene una consecuencia, depende de nosotros mismos, porque nosotros somos quienes decidimos. *El segundo paso* es lograr de manera estable, que nuestros actos correspondan a nuestras promesas; si prometemos “hacer lo correcto” y no lo hacemos, entonces no tenemos responsabilidad. *El tercer paso* es educar la responsabilidad e ir corrigiendo lo que no hacemos bien y volver a empezar. La responsabilidad es un signo de madurez, pues el cumplir una obligación de cualquier tipo no es generalmente agradable, pues implica esfuerzo.

Los adolescentes son capaces de asumir sus responsabilidades de su salud, incluidas las prácticas saludables, el cumplimiento de los tratamientos farmacológicos prescritos, la asistencia a las citas y la realización de pruebas cuando es necesario.

d.) Valores

Las personas con gran fortalezas o valores se caracterizan por sentir que tienen el control de sus vidas, se comprometen más con su trabajo y sus valores personales; y consideran las exigencias difíciles del ambiente como un desafío, no como una intimidación.

El origen de los valores de una persona puede remontarse a su cultura, la sociedad, las instituciones y su personalidad. Estos se aprenden y se ven influenciados por el entorno socio cultural.

Pueden ser positivos: es una visión de lo que es deseable o de como algo debería ser; en cambio valores negativos son visiones de lo que es indeseable y lo que no debería ser. Uno tiene que clarificar estos valores, esto se entiende como proceso por el cual los adolescentes identifican, examinan y desarrollan sus propios valores individuales, esto fomenta el crecimiento personal, favoreciendo el conocimiento, la empatía y la observación.

- ✓ El Respeto es una de las bases sobre la cual se sustenta la ética y la moral en cualquier campo y en cualquier época. Tratar de explicar que es respeto, es por demás difícil, pero podemos ver donde se encuentra. El respeto es aceptar y comprender tal y como son los demás, aceptar y comprender su forma de pensar aunque no sea igual que la nuestra. En la filosofía moral Immanuel Kant, sostiene que los seres humanos deben ser respetados porque son un fin en si mismos. Al ser un fin en si mismos poseen un valor intrínseco y absoluto. Por este motivo es que los seres humanos tenemos este valor tan especial, llamado por Kant la "dignidad".

- ✓ La Justicia es la virtud fundamental la cual establece una armonía absoluta y permanente en las relaciones sociales. El ser humano sólo podrá lograr una convivencia ideal, o sea una situación de bien común con todos sus semejantes, en cuanto sus relaciones estén sustentadas en la Justicia. La teoría de la justicia se sustenta en el "principio de la correspondencia", es decir, del "pertener".

Es justo algo en cuanto a uno le corresponde así Ulpiano (2002) definió a la Justicia como la voluntad de dar a cada uno lo suyo. En efecto, la Justicia implica dar a cada uno lo suyo, o sea de darle lo que le corresponde; no obstante esta situación de dar no comprende la esencia exacta de la Justicia, toda vez que "dar" a cada uno lo suyo, esto es la Justicia, para alcanzar el bien común, no es el equivalente del poseer cada uno lo suyo, es decir la Justicia completa, ya realizada, no como medio

e.) Expectativas futuras

Las expectativas relacionadas al control también son importantes en el afrontamiento, entre ellas están las expectativas de auto eficacia, el grado en que la persona confía en sus capacidades de desenvolvimiento; las expectativas de éxito, que tiene que ver con la estimación subjetiva de la persona sobre la obtención de cualquier meta, resultado o esfuerzo deseado; expectativas saludables, dirección hacia los objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda), motivación para los logros, fe en un futuro mejor. Cuando un futuro atractivo nos parece posible y alcanzable, somos fácilmente persuadidos para una gratificación inmediata a una posterior más integral.

f.) Capacidades Sociales

- Toma De Decisiones. Consiste en optar por una alternativa entre varias que implican consecuencias que pueden ser positivas o negativas

- Autoestima. Está relacionada al auto concepto y se refiere al valor que se confiere al yo percibido, por lo que consideramos que tiene que ver más con el valor afectivo y por lo tanto se reviste de una carga psicológica dinámica muy fuerte.

- Asertividad. Es aquella persona que define sus propios derechos y no presenta temores en su comportamiento. Las características básicas de la persona asertiva son: la libertad de expresión, comunicación directa, adecuada, abierta y franca

F. 2.4 ESTILOS DE VIDA

“Los estilos de vida serían la forma de vivir de las personas, que al igual que el medio ambiente, están determinados por un conjunto de factores (físicos, sociales o laborales) que dependerán tanto del individuo como del

complejo entorno que le rodea, dando lugar a estilos de vida más o menos saludables.” (25)

En el caso del educando, el estilo de vida comienza con la adolescencia, pues es aquí, donde consideramos que el sujeto comienza a ejercer su autodeterminación, lo que presupone la configuración de su estilo de vida. El análisis del estilo de vida del adolescente, constituye una alternativa en la caracterización de su situación social de desarrollo.

Vigotsky denominó situación social del desarrollo a "aquella combinación especial de los procesos internos del desarrollo y de las condiciones externas que es típica en cada etapa y que condicionan la dinámica del desarrollo psíquico durante el correspondiente período evolutivo y las nuevas formaciones psicológicas cualitativamente peculiares que surgen al final de dicho período" (26)

El sujeto elige su pareja, su futura profesión, el consumo de la información y la cultura, etc., pero al mismo tiempo se está incluyendo en un sistema de relaciones e influencias que determinarán su desarrollo ulterior. Es justamente esto lo que le confiere al estilo de vida su condición de componente de la situación social del desarrollo del sujeto. Tal condición, permite individualizar el análisis de la situación social del desarrollo del adolescente, centrando la atención en dos aspectos esenciales:

- ✓ Primero: La situación social del desarrollo es social por su contenido, pero individual por su configuración, lo que significa que no es estándar, sino específica de cada sujeto; que en ella se da la unidad de lo general, lo particular y lo singular.

Para cada adolescente se configuran determinantes externos muy propios como: actividades sociales. actividad física, etc.

- ✓ Segundo: En estrecha relación con lo anterior, el estilo de vida pone de manifiesto que la historia individual también forma parte de la determinación individual en la adolescencia. Es en este sentido en que cobra mayor valor la idea de Vigotsky según la cual los cambios ocurridos internamente condicionan el carácter de la influencia del medio sobre el desarrollo psíquico posterior como: el descanso, tiempo libre, etc.

❖ Características de los Estilos de Vida

a.) Actividades Sociales

Las personas que participan regularmente en actividades sociales conservan la vitalidad de su mente. Pero la combinación de actividades sociales, mentales y físicas, junto con una dieta saludable para la mente, es más efectiva que cualquiera de esos factores por sí solos.

Un estudio reciente informó que las actividades que combinan acciones físicas, mentales y sociales son las mejores para prevenir la demencia. De modo que es importante que usted se mantenga socialmente incorporado en actividades que estimulan la mente y el cuerpo:

- Permanezca activo en su trabajo
- Hágase voluntario en grupos comunitarios y causas de interés público
- Incorpórese en clubes de juegos de naipes, de baile o cualquier otro tipo de grupos sociales
- Emprenda viajes

b) Actividad Física

Desde hace tiempo, se recomienda el ejercicio físico moderado para una vida más saludable. Incluso, se ha sugerido un efecto beneficioso del mismo

en la prevención de diversas enfermedades crónicas, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes mellitus y la artritis reumatoidea. También, en los últimos años, se han realizado diversos estudios para valorar los efectos beneficiosos del ejercicio en esta enfermedad crónica

El deporte y las actividades físicas individuales o por equipos constituyen instrumentos y vías de acceso importantes para alcanzar y abordar a los jóvenes. El deporte fomenta la conciencia y el estado físicos de los adolescentes a través de la experiencia individual de sus propios cuerpos y la actividad física.

Normalmente, la actividad deportiva, que requiere momentos de gran esfuerzo y tensión que alternan con pausas de “merecida” relajación, da a los individuos una experiencia positiva que acrecienta su felicidad general y su sensación de bienestar. Además de tales efectos beneficiosos sobre la salud general, esto tiene sobre todo un impacto positivo en la seguridad y confianza en sí mismo de los adolescentes. El deporte mejora la condición física, y un cuerpo en buena forma física goza de la aprobación y el reconocimiento de la sociedad, haciendo que los jóvenes tengan una mejor imagen de sí mismos.

c.) Descanso

A nivel mental, el descanso tiene muchísimos beneficios: No sólo nos despeja, sino que nos permite pensar con mayor claridad y de una forma más creativa, puesto que al descansar, se activan ambos hemisferios del cerebro. Provoca una sensación de paz y tranquilidad que dura a lo largo del día. Además, estos beneficios son acumulativos y evolutivos: a más relajación, más tranquilidad.

Las técnicas de relajación están especialmente indicadas en los trastornos de tipo psicossomático y en todas aquellas alteraciones en que la ansiedad o angustia es la que provoca los desórdenes funcionales. Como hábito psicoprofiláctico podría estar indicada para la mayoría de la población

en todas aquellas situaciones estresantes de la vida diaria como los exámenes, el estrés laboral, las relaciones conflictivas, etc.

d.) Tiempo Libre

El tiempo libre, está conformado por aquellas actividades de bajo grado de obligatoriedad que ofrece la sociedad a sus miembros, pudiendo las personas optar por una u otra actividad según sus intereses. Estas actividades son denominadas "actividades recreativas" y por medio de ellas el individuo puede adquirir conocimientos y desarrollar las capacidades motrices, intelectuales y socioafectivas que permitan su mejor desarrollo.

Las actividades recreativas están constituidas por una amplia gama de actividades, dentro de las cuales las más comunes son:

- Las artes
- Los deportes
- El ejercicio sistemático
- Los pasatiempos instructivos
- El hábito de la lectura.

La organización del tiempo libre, es de vital importancia, en especial por su íntima relación con la calidad de vida como el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir en mejores condiciones físicas y mentales.

F.2.5 ENFERMERÍA EN LA SALUD DEL ADOLESCENTE

El agente de salud, en este caso Enfermería debe estar siempre alerta ante la presencia de grupos de riesgo, susceptibles o vulnerables de tener

problemas de conducta, personalidad, desenvolvimiento social; para ello debe involucrarse de manera directa e indirecta con ese grupo etéreo, por lo que se requiere una participación constante con las Instituciones Educativas- Centros de Salud

a) La Promoción de la Salud

Según la OMS la promoción de salud en el adolescente es: “Significa desarrollar y fortalecer habilidades y capacidades que los conduzcan a practicar estilos de vida saludables, para su sano desarrollo, por ello es importante que tengan un entorno afectivo, seguro y facilitador durante su proceso de autorrealización y crecimiento; para lo cual es indispensable que las familias, las comunidades y las autoridades trabajen en acciones coordinadas.” (27)

Pues se realiza fundamentalmente mediante la enseñanza y asesoramiento. Los adolescentes como grupo colectivo, ansían aprender de ellos mismos, y enfermería debe respetarlos como persona y estar dispuesta a escucharlos para ganar su confianza.

La enfermera promueve conjuntamente con los líderes de la comunidad, grupos juveniles, juntas de vecinos y equipos multidisciplinarios intrasectoriales e interinstitucionales organiza actividades que favorezcan la participación de los adolescentes y su integración al establecimiento de salud y la comunidad. Debe considerarse esta, una de las acciones de mayor importancia para el abordaje del adolescente, ya que nos permite seleccionar y capacitar a los promotores juveniles con la finalidad de que en forma voluntaria participen en la solución de sus propios problemas y lograr las metas que como adolescente en su desarrollo personal va a determinar su conducta de adulto.

Siendo el área de Educación para la Salud, prioridad en cada uno de los grupos de edades, la enfermera está en constante actividad docente y promoverá, organizará y participará conjuntamente con el equipo de salud en seminarios, talleres, charlas, conferencias, tanto a nivel de grupo en la comunidad como con estudiantes de diferentes niveles de educación y con profesionales de otras disciplinas, en temas relacionados con la problemática actual de salud de los adolescentes.

Talleres/Sesiones

Se puede realizar en diferentes áreas de su desarrollo como:

*En la Familia

La familia es la primera instancia llamada a contener, apoyar y promover la salud de sus miembros y desde la cual se debe fortalecer la construcción de entornos saludables.

* En los Centros Educativos

Es el espacio físico y social, en el cual se da la segunda socialización de las personas, y se desarrollan habilidades y destrezas cognitivas, comunicacionales, físicas y emocionales. Se considera de gran importancia el vínculo Centro escolar- Comunidad-Familia, y por ello, un gran número de las actividades propuestas para promocionar la salud los adolescentes es desarrollar estilos de vida saludable.

La promoción de la salud de los adolescentes en el espacio comunitario implica el involucramiento de todos los actores sociales (organizados o individuales) para abordar de manera activa y sistemática, sobre la base del compromiso y la confianza de los responsables de la toma de decisiones tanto del sector público como privado, acciones para establecer políticas y prácticas que promuevan y protejan la salud de las y los adolescente

* Los servicios de salud

Los profesionales de la salud que atiendan al adolescente deben fortalecer el desarrollo de hábitos saludables, propiciando que la comunicación establecida con ellos desarrolle su autoestima, fomente su pensamiento crítico y la toma de decisiones en los aspectos referidos al cuidado de su salud.

b.) Programas en la salud del adolescente

El Programa Nacional de Salud Escolar y Adolescente del Ministerio de Salud tiene como finalidad atender a la población comprendida entre los 5 y 19 años de edad, correspondiente al 35% de la población total nacional, con respecto a la salud reproductiva, la salud mental y el crecimiento y desarrollo.

- Creando Entornos Saludables
- Para los adolescentes mediante la participación y organización juvenil articulada con los servicios de salud, municipios y los centros educativos.
- Construyendo una Cultura de Paz.
- Favoreciendo la convivencia libre de violencia, en la familia, los centros educativos, comunidad y en los servicios de salud

G.) DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS

- ✓ Nivel de Afrontamiento: Son diferentes grados de respuesta que muestran los adolescentes ante diversas situaciones u problemas que se le presentan, realizada mediante la escala de Afrontamiento en los adolescentes (ACS) modificado, con valor final nivel bajo, medio y alto.

- ✓ Adolescentes: Grupo de estudiantes del 2do año de Secundaria de 12-16 años de ambos sexos , del turno mañana/tarde que están matriculados en el año académico 2009 de la I.E “Soberano Militar del Malta”, distrito de Villa María del Triunfo
- ✓ Maduración Personal: Estará dado por el grado en que el adolescente es capaz de utilizar su auto concepto, autonomía, responsabilidad, expectativas futuras, jerarquía de valores, capacidades sociales
- ✓ Estilos de Vida: Estará dado por las actividades, que realizan los adolescentes en sus actividades sociales, actividad física, descanso y tiempo libre.

CAPITULO II

MATERIAL Y MÉTODO

A.) NIVEL, TIPO Y MÉTODO

El presente estudio, es de nivel aplicativo porque los resultados aportaran en la mejora en aspectos de la salud, tipo cuantitativo, pues permite de manera cuantificable la utilización de los datos con la estadística y su análisis respectivo. El método es descriptivo, corte transversal ya que estudiara la variable tal, como se presenta en la realidad y pues se dará en un determinado tiempo y espacio que no sea alterado por el investigador.

B.) DESCRIPCION DEL ÁREA DE ESTUDIO

La Institución Educativa “Soberana Orden Militar del Malta”, de la UGEL 02, esta ubicado en Av. Los Pinos 401 en el Distrito de Villa Maria del Triunfo, brinda servicios en tres turnos: turno mañana, que ofrece educación inicial, primaria y secundaria; turno tarde, con educación primaria, secundaria y educación para adultos en turno noche. La estructura Organizativa esta conformada por una dirección general, 2 subdirecciones: la primera encargada del turno Mañana y Tarde; la segunda del turno Noche.

Cuenta con centros de Cómputo, sala de comedor, servicio del desayuno escolar, servicio de Psicología, Servicio de odontología

Los recursos humanos se encuentra constituido por: 60 docentes (25 de Primaria y 35 de Secundaria); 1 odontólogo, 10 auxiliares, personal de limpieza, portería. La infraestructura de la Institución abarca: 2 patios centrales, dos portones a lado derecho e izquierdo , 1 cafetería, 1 sala de

profesores, Sala de biblioteca, 2 servicios higiénicos (01 para hombres y 01 para mujeres.)

La Institución cuenta con 1055 alumnos

C.) POBLACIÓN

La población estuvo constituida por alumnos del segundo año de secundaria, formado por 5 salones, que equivale 233 alumnos entre 12-16 años.

Los criterios de inclusión fueron:

- ✓ Alumnos del 2ndo. año de secundaria con edades comprendidas entre 12-16 años
- ✓ Alumnos que acepten formar parte de la investigación.

Los criterios de exclusión fueron:

- ✓ Alumnos de 1er, 3er, 4art, 5to de secundaria.

D.) TÉCNICA E INSTRUMENTO

La técnica que se utilizó fué la encuesta y el instrumento es la Escala de Afrontamiento a los adolescentes modificada cuyos autores son Frydenberg y Lewis, 1995; Pereña y Seisdedos, 1997, que evalúa cómo el joven de 12 a 18 años afronta sus problemas en general. Se diferencian 18 estrategias de afrontamiento: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, hacerse ilusiones, la estrategia de falta de afrontamiento,

reducción de la tensión, acción social, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, buscar ayuda profesional, buscar diversiones relajantes y distracción física. Estas estrategias pueden agruparse en tres estilos básicos de afrontamiento: dirigido a la resolución del problema, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo.

La Escala de Afrontamiento a los adolescentes corresponde a una medición de nivel ordinal, constituida de enunciados en respuesta a un evento o situación que se le presenta al sujeto. Esta constituido de 3 partes: Introducción donde se evidencia la presentación, el objetivo, propósito, y lo necesario e importante de la participación del encuestado; la segunda corresponde a las instrucciones que se debe seguir para el llenado correcto de la encuesta y la tercera el contenido de la encuesta , compuesta por 26 enunciados (ANEXO B)

Los 18 primeros enunciados esta relacionado a la madurez personal con valor final de: (Anexo C)

- Nivel alto <72-90>,
- Nivel medio <58-71>,
- Nivel bajo <18-57>

Clasificándose en categorías

El enunciado 1,2,3 esta en relación a la Autonomía con Valor final:

(Anexo D)

- Nivel alto 15
- Nivel medio 12-14
- Nivel bajo 3-11

El enunciado 4,5,6 esta en relación al Autoconcepto con Valor final :

(Anexo E)

- Nivel alto 13-15

- Nivel medio 9-12
- Nivel bajo 3-8

El enunciado 7,8 esta en relación a la responsabilidad con Valor final:

(Anexo F)

- Nivel alto 10
- Nivel medio 7-9
- Nivel bajo 2-6

El enunciado 9,10 esta en relación a la Jerarquía de Valores con Valor final:

(Anexo G)

- Nivel alto 9-10
- Nivel medio 6-8
- Nivel bajo 2-5

El enunciado 11,12 esta en relación a las Expectativas futuras con Valor Final:

(Anexo H)

- Nivel alto 10
- Nivel medio 8-9
- Nivel bajo 2-7

El enunciado 13,14,15,16,17,18 esta en relación a las Habilidades Sociales con Valor final: (Anexo I)

- Nivel alto 25-30
- Nivel medio 18-24
- Nivel bajo 6-17

Los 8 últimos enunciados esta relacionado a los estilos de vida con un Valor final

(Anexo J)

- Nivel alto <27-40>
- Nivel medio <22-26>

- Nivel bajo <8-21>

Clasificándose en categorías

El enunciado 19,20 esta en relación a las actividades sociales con Valor final:

(Anexo K)

- Nivel alto 8-10
- Nivel medio 6-7
- Nivel bajo 2-5

El enunciado 21,22 esta en relación a las actividades físicas con Valor final:

(Anexo L)

- Nivel alto 9-10
- Nivel medio 6-8
- Nivel bajo 2-5

El enunciado 23,24 esta en relación al descanso con Valor final:

(Anexo M)

- Nivel alto 9-10
- Nivel medio 4-8
- Nivel bajo 2-3

El enunciado 25,26 esta en relación al tiempo libre con valor final:

(Anexo N)

- Nivel alto 9-10
- Nivel medio 5-8
- Nivel bajo 2-4

La validez del contenido del instrumento se obtuvo a través del juicio de expertos. Los resultados fueron contrastados con la prueba binomial, y luego se realizó los reajustes o correcciones necesarias en base a la evaluación de los expertos. La validez y confiabilidad estadística para el instrumento se calculará utilizando la fórmula de Alfa de Cronbach = 0.69= 07 (teniendo en

cuenta que a mayor proximidad al 1 hay mayor confiabilidad) (ANEXO A-
tabla 2)

F.) PLAN DE RECOLECCIÓN, PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN

Para la recolección de datos se realizó los trámites mediante oficios dirigido a la dirección de la Institución Educativa “Soberana Orden Militar del Malta” del turno mañana y tarde, a fin de solicitar permiso para la resolución del presente estudio. Posteriormente se desarrolló coordinaciones con la dirección de la Institución para la accesibilidad a datos de la población y facilidad en la recolección de los datos.

La recolección de datos se desarrolló por las mañanas, dos días por semana durante el mes de Diciembre del 2009, en total 4 días. Previa a la recolección de datos se procedió a realizar la tabla de códigos, mediante valores asignados en la medición de la variable. (ANEXO A – tabla 7)

Una vez determinado los valores de las respuestas de la variable se realizó el procesamiento de datos en la Matriz Tripartita. Mediante Escala de Stanones especializadas para obtener los intervalos o parámetros del valor final para cada dimensión respectiva.

G.) CONSIDERACIONES ÉTICAS

Para el recojo de datos se aplicó el consentimiento informado, explicándoles la finalidad de la investigación y la importancia de su participación, para que así no se sientan solo como sujetos utilizados con fines propios del investigador sino como partícipes de una trabajo que contribuirá con el desarrollo personal y social. Se le entregó al Director General de la Institución Educativa una solicitud de permiso para la aplicación de mi encuesta en los alumnos del segundo año de secundaria, se le informo del trabajo de investigación, los objetivos y el propósito de este.

CAPITULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A.) DATOS GENERALES

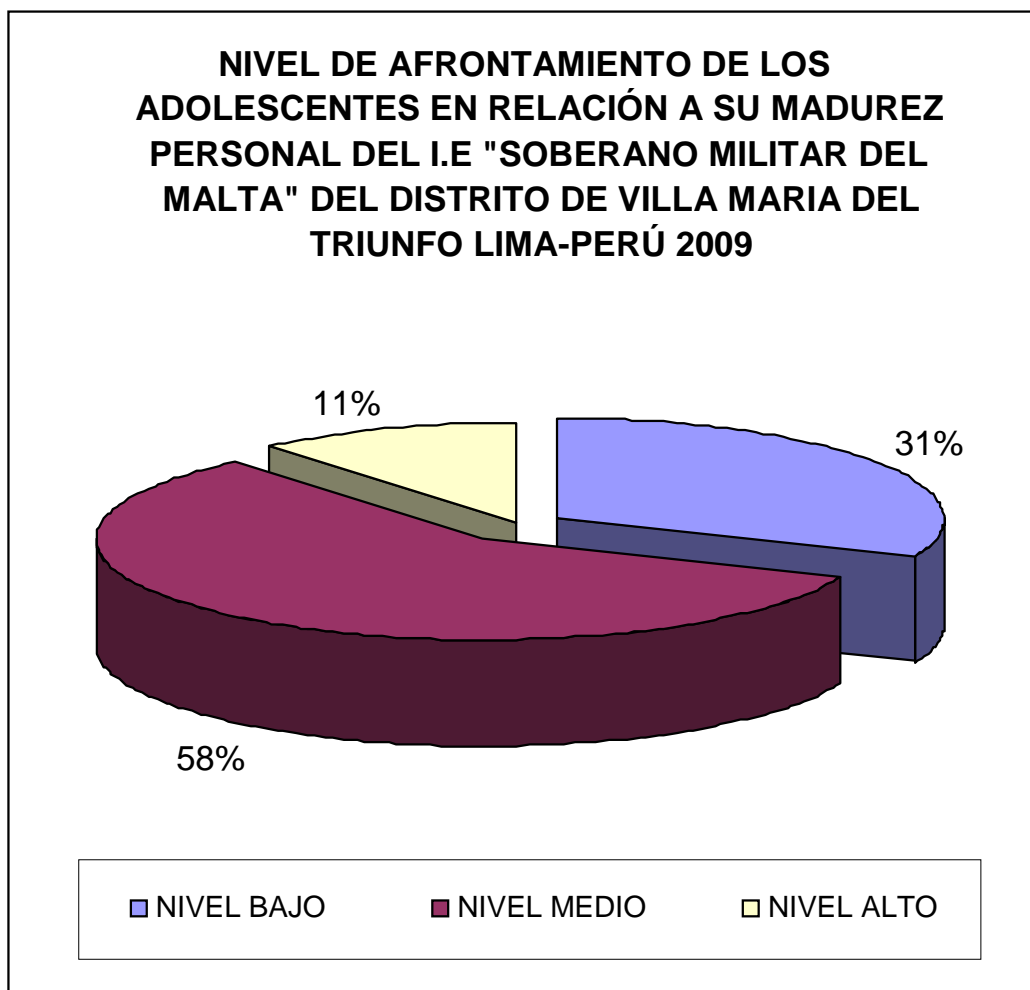
Después de recolectados los datos, fueron procesados y se presentan en gráficos estadísticos para facilitar su análisis e interpretación, así tenemos:

De un total de 233 (100%) adolescentes encuestados entre 12 – 16 años que pertenecen al segundo año del nivel secundario, 112 (48%) tienen entre 12-13 años, 108 (47%) tienen entre 13-14 años y solo 13 (5%) con 16 años. En cuanto al sexo: 121 (52%) son del sexo femenino y 112 (48%) del sexo masculino. (ANEXO A –tabla 5,6)

B.) DATOS ESPECÍFICOS

Están enfocados en el nivel de afrontamiento y su relación a la madurez personal y sus características : Autonomía. Autoconcepto. Responsabilidad, Jerarquía de valores, Expectativas futuras, Habilidades Sociales. Así también en el nivel de afrontamiento y su relación a Los estilos de vida y sus características: actividades sociales, actividades físicas, descanso y tiempo libre representados por gráficos específicos, que son los siguientes:

GRÁFICO N° 1



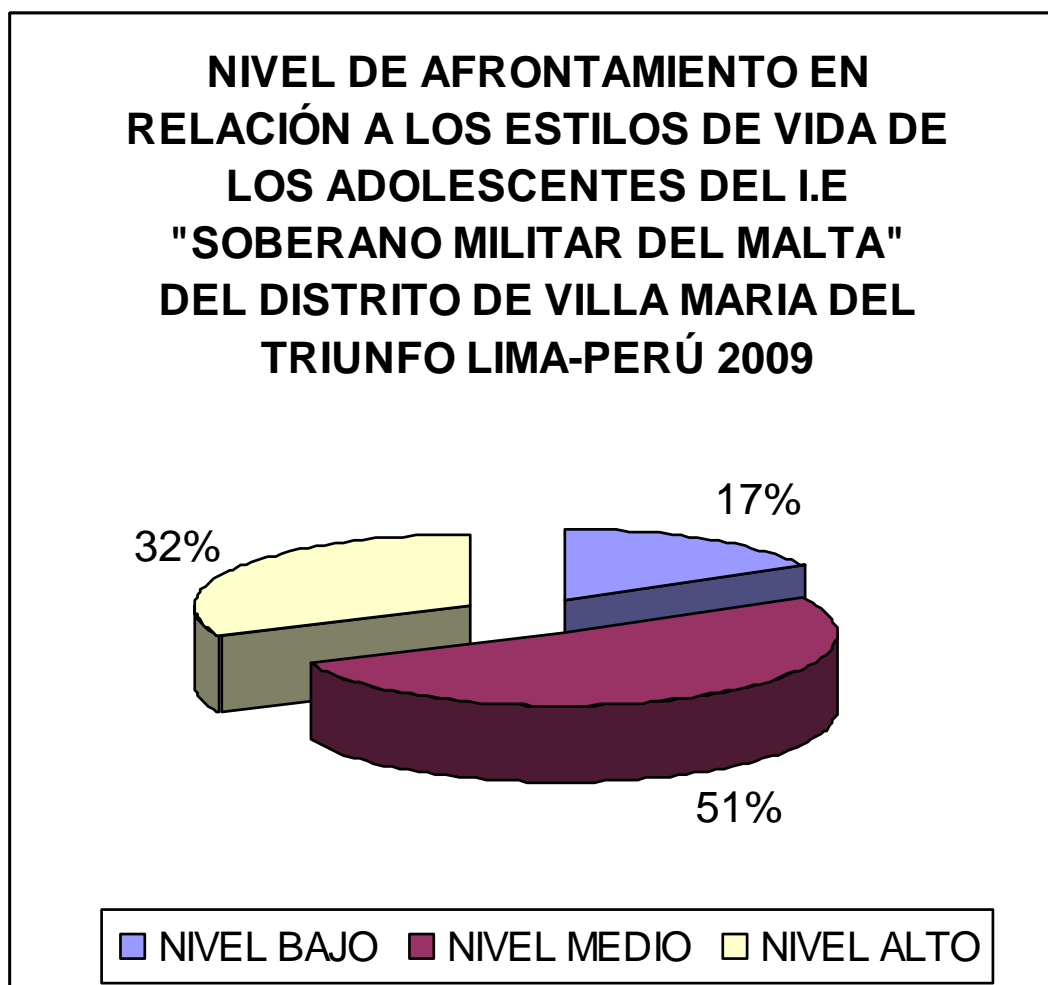
El nivel de Afrontamiento de los Adolescentes en relación a su Madurez Personal se observa que de un total de 233 (100%) alumnos , 26 (11%) tiene un nivel de afrontamiento alto, 134 (58 %) tienen un nivel de afrontamiento medio y 73 (31%) un nivel de afrontamiento bajo.

Según Lazarus, 1994, el Afrontamiento se define como “esfuerzos cognitivo y de conducta, en cambio permanente, para controlar las demandas externas o internas que sobrecargan y/o exceden los recursos de la persona que actúa de manera constante” .En la etapa de la Adolescencia se utiliza como un recurso necesario para la resolución de problemas en situaciones estresantes

Según un estudio de investigación de España (2005) “estos jóvenes presentan flexibilidad cognitiva, enfrentan las situaciones de manera positiva, se esfuerzan por satisfacer sus necesidades vitales, emocionales y sociales, invirtiendo parte de su tiempo en relaciones interpersonales, especialmente con sus pares, haciendo deportes y manteniéndose en forma. Así, fortalecen el concepto que tienen de sí, de su imagen corporal, pueden lograr mayor aceptación de los demás, ganando prestigio ”. (28)

De lo mencionado se deduce que, más del 50% de adolescentes posee un afrontamiento medio con respecto a su Madurez Personal, por lo que se supondría un desarrollo personal correcto aplicando sus recursos para el logro de sus objetivos; pero con tendencia a un nivel de afrontamiento bajo (31%), por lo que se requiere de un mayor apoyo pues presentarían mayores dificultades en la resolución de problemas durante su desarrollo personal, por ende les costaría en alcanzar sus objetivos trazados.

GRAFICO N° 2



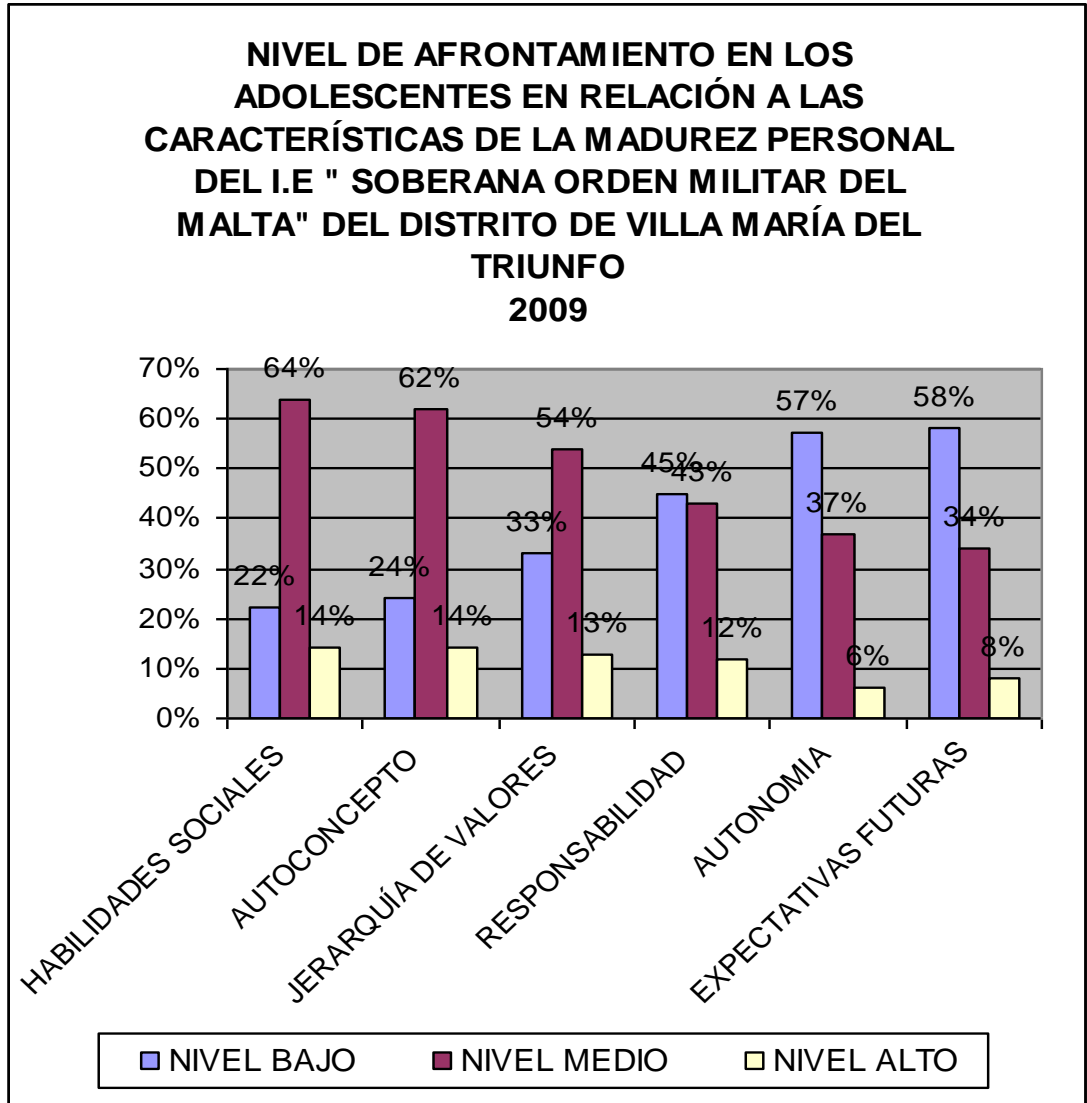
Que de un total de 233 (100%), 75 (32%) presentan un nivel alto, 119 (51%) un nivel medio y 39 (17%) un nivel bajo en relación a los estilos de vida

Respecto a la teoría los estilos de vida adecuados son logrados con la exigencia de la madurez, flexibilidad y búsqueda personal, considerando la capacidad de reconocimiento y valoración de lo verdaderamente válido y necesario para una plena satisfacción de necesidades. Así también la madurez personal influye en los adolescentes el desarrollo de sus diferentes capacidades que facilitan la adopción de correctos estilos de vida .

Según diversos autores, “los estilos de vida y las oportunidades de salud, bienestar y desarrollo de los jóvenes tienen una relación muy estrecha con el contexto sociocultural, facilitando u obstaculizando este tránsito hacia la edad adulta. La definición cultural de estos procesos varía de una sociedad a otra, según las personas y a lo largo del tiempo, transmitiendo cada grupo social un particular modo de ser adolescente.” (29)

Se concluye que al presentar más de la mitad de los adolescentes un nivel medio (51%) con tendencia al nivel de afrontamiento alto (32%) , ellos pueden afrontar de manera adecuada diversas situaciones a su contexto sociocultural de vida, de esta manera adaptándose y mejorando el desarrollo personal.

GRÁFICO N°3



Se observa que en relación a las características de la madurez personal notamos que de un total de 233 (100%), las habilidades sociales presenta un 149(64%) de nivel de afrontamiento medio con tendencia al bajo con un 51 (22%), el autoconcepto con un 144(62%) de nivel de afrontamiento medio con tendencia al bajo con un 56(24%), la jerarquía de valores con un 126(54%) de nivel medio con tendencia al bajo con un 77(33%).

En relación a las Expectativas futuras predomina con un 134(58%) un nivel bajo de afrontamiento con tendencia al nivel medio con un 79(34%), la

autonomía presenta un nivel de afrontamiento bajo de 182(57%) con tendencia al medio un 87(37%) y en la responsabilidad un 104(45%) son de nivel bajo con mayor tendencia a nivel medio con un 101(43%)

Respecto a las Habilidades Sociales son estrategias para un adecuado desenvolvimiento y relación interpersonal; esta clasificada en varias técnicas, dentro de las cuales se destaca la asertividad, es la capacidad de definir sus propios derechos y de los demás; la toma de decisiones, la elección correcta y conveniente a la situación dada. En relación al Autoconcepto, según un estudio en Madrid –España (2006) “Por eso mismo es relevante identificar qué mecanismos psicológicos se asocian con el mantenimiento de un estilo saludable de vida. Y uno de esos mecanismos es, tal como lo ponen de relieve los datos presentados en este artículo, el autoconcepto físico” (30).

Deducimos que en las Habilidades sociales y autoconcepto más del 60 % tiene un nivel medio de afrontamiento ambas con tendencia al nivel bajo, por lo que se rescata que están desarrollando sus diversas capacidades en el área de las interrelaciones personales en busca de un concepto personal requiriendo un mayor apoyo basados en la práctica diaria .

Respecto a la Jerarquía de valores son caracterizados como elementos aprendidos que se ven influenciados y cambiados por el entorno socio cultural, pueden ser de un entorno positivo que se refiere a lo correcto, lo ideal.

Por lo que se puede deducir que mas de la mitad de adolescentes encuestados 54 % poseen un nivel medio de afrontamiento con tendencia al nivel bajo, que se encuentran en un proceso en la formación, aplicación de los valores aprendidos; aprendiendo a diferenciar lo correcto y lo incorrecto, ya que el no tener una guía de valores en su vida, implicaría un desorden no llegando a cumplir con las metas trazadas

Respecto a las Expectativas Futuras que tenemos se caracteriza por varias cualidades identificadas como: expectativas saludables, dirección hacia

los objetivos, orientación hacia la consecución de los mismos (éxito en lo que emprenda). En relación a la Autonomía, refleja un fuerte sentido de independencia; se destaca la importancia de tener un control y un sentido de poder personal; en la autodisciplina y el control de impulsos. Según un estudio en Guatemala (2005) “Las mujeres tienden a compartir sus problemas ,a buscar más apoyo en la resolución de los mismos, a preocuparse y a temer por el futuro en mayor medida que los varones”

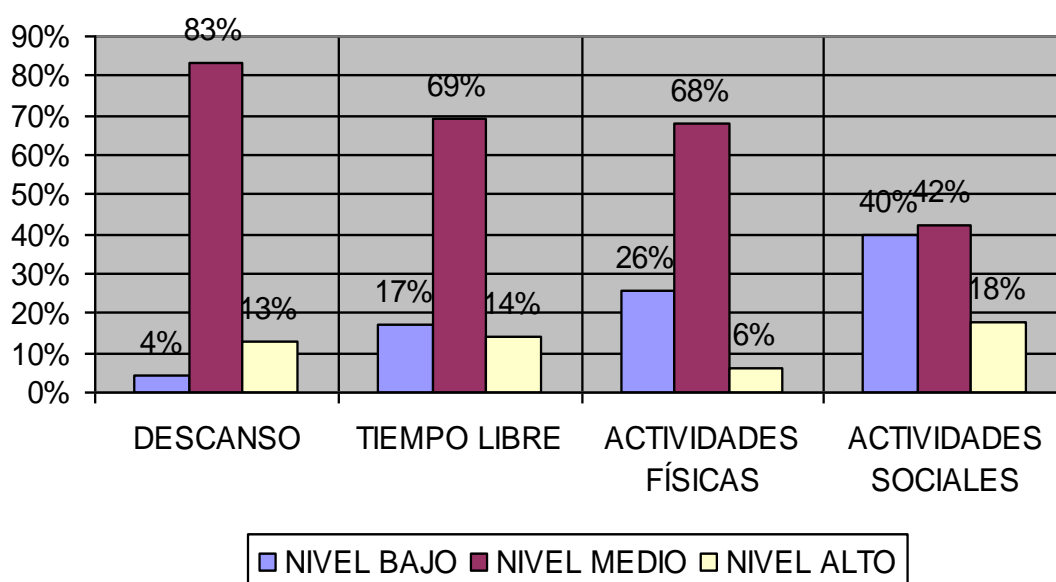
Esto nos lleva a deducir que en relación a las Expectativas Futuras y Autonomía más del 50% de los adolescentes encuestados presentan un nivel de afrontamiento bajo con tendencia al nivel medio; pues no tienen en claro los proyectos a lograr en su vida; lo que dificultaría el camino a una autorrealización personal con necesidad de apoyo personalizado de manera constante para cada actitud u acción que tomen.

Respecto a la responsabilidad, es un signo de su madurez personal ya que el cumplir una obligación requiere de mucho esfuerzo y valor personal. Según un estudio en Guatemala (2005) “Existen diferencias significativas en relación a las estrategias de afrontamiento de varones y mujeres, buscar apoyo social y preocuparse”

Se deduce que un 45% presenta un nivel de afrontamiento bajo con tendencia al nivel medio, esto amerita un mayor trabajo en el compromiso personal, respondiendo a nuestros actos , afrontándolos y superándolos mediante las experiencias agradables y desagradables que se presenten.

GRÁFICO N° 4

NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN LOS ADOLESCENTES EN RELACIÓN A LAS CARACTERÍSTICAS DE LA MADUREZ PERSONAL DEL I.E "SOBERANA ORDEN MILITAR DEL MALTA" DEL DISTRITO DE VILLA MARÍA DEL TRIUNFO 2009



Se observa que en relación a las características de los estilos de vida de un total de 233 (100%), el descanso presenta en su mayoría con un 193(83%) un nivel de afrontamiento medio con tendencia al nivel alto 30 (13%), el tiempo libre con un 161 (69%) un nivel de afrontamiento medio con tendencia al nivel bajo 40(17%), las Actividades físicas un 157(68%) tienen un nivel medio de afrontamiento con tendencia mayor al nivel bajo 61(26%) y las actividades sociales un 97(42%) de encuestados con un nivel de afrontamiento medio con tendencia al nivel bajo 93(40%).

Respecto al Descanso decimos que se produce una gran cantidad de energía ya que en el sueño el organismo actúa como si fuera una batería, se va cargando más y más por el hecho de que una gran parte de nuestro ser físico y psíquico descansa, con lo cual la energía se acumula y esta sirve para ayudar a resolver lo que está desequilibrado

Se deduce que casi toda la población adolescente con un 83% tienen un nivel medio con tendencia al nivel alto, entonces toman el descanso como una técnica de relajación física-mental ante un acumulo de estrés u problema para una pronta resolución de esta.

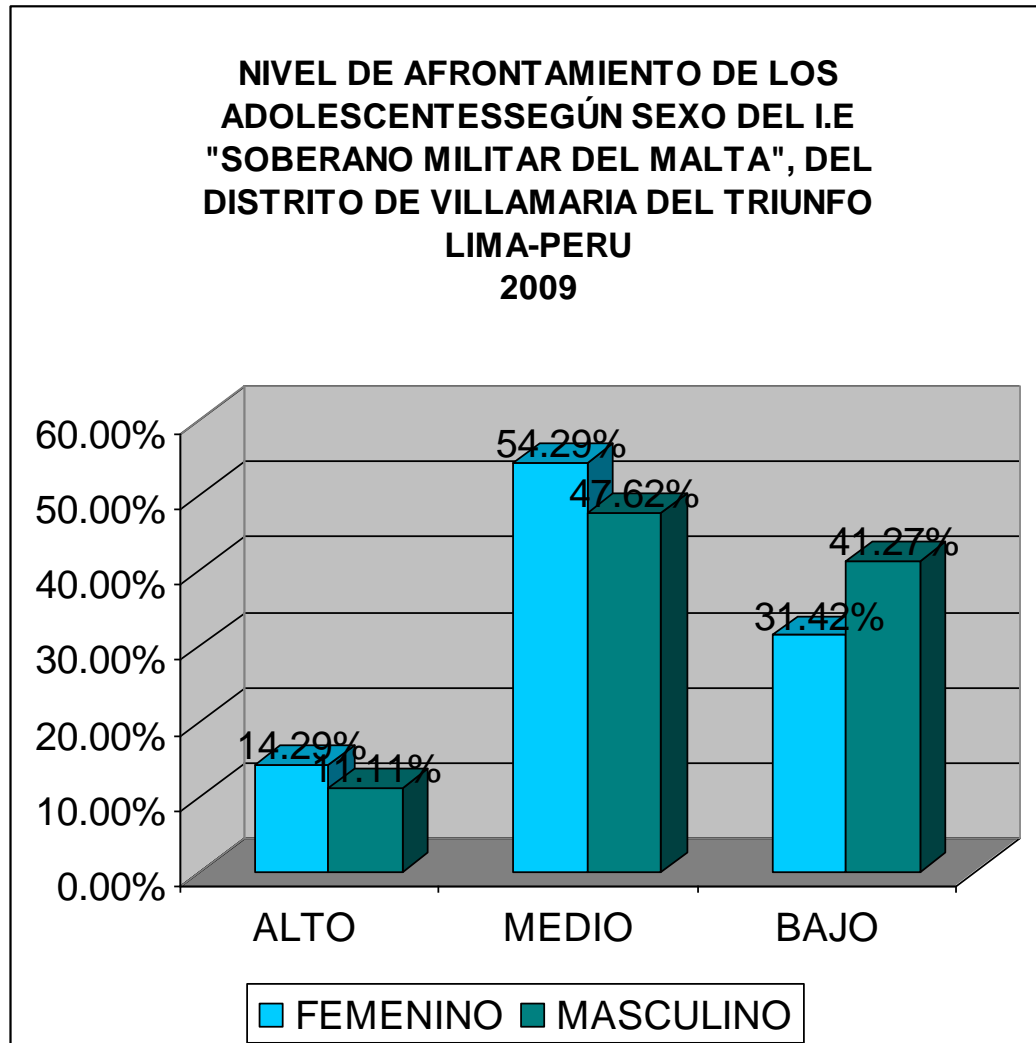
Respecto al tiempo libre, es aquel que les queda de la escuela y del resto de las obligaciones, les permite cultivar sus relaciones, aficiones y aspiraciones. Pues esos momentos de ocio los ven como oportunidad para expresar sus voluntades, valores y deseos, de acuerdo con las relaciones, actividades y ofertas que encuentran o crean a su alrededor. Respecto a las actividades físicas, fomenta la conciencia y el estado físicos de los adolescentes a través de la experiencia individual de sus propios cuerpos y la actividad física. Según un estudio de España (2005) "En ambos casos los chicos realizan significativamente mayor actividad que las chicas en actividad física y el deporte... Cabe señalar que las chicas muestran más interés por la práctica de actividad física que por el deporte y que en el grupo de los chicos esto es diferente." (31)

Se deduce que en el tiempo libre y actividades físicas más de un 65% de adolescentes tiene un nivel de afrontamiento medio con tendencia al nivel bajo, con una capacidad en desarrollo aplicando su tiempo libre en actividades que propician alternativas de solución ante un problema o adversidad , como la practicas de actividades físicas para su relajación y sensación de bienestar que beneficiará su bienestar social.

Respecto a las Actividades Sociales, estudios muestran que las personas que participan regularmente en actividades sociales conservan la vitalidad de su mente.

De acuerdo al gráfico, solo un 42% presenta un nivel de afrontamiento medio con tendencia al nivel bajo con un 40% en la realización de actividades sociales por lo que deberían practicar e internalizar lo beneficios que les traerán en su actuar y decisiones que tome ante un problema que se les presente.

GRAFICO N° 5



En el gráfico se observa , que de un total de 233 (100%) adolescentes encuestados , 23 (14.29%) femenino y 18 (11.11%) masculino presentan un nivel de afrontamiento alto, 63 (54.29%) femenino y 54 (47.62 %) masculino presentan un nivel de afrontamiento medio; finalmente 35 (31.42 %) femenino y 50 (41.27%) masculino poseen un nivel de afrontamiento bajo

Según la Teoría, la etapa de adolescencia se caracteriza por los cambios tanto en el sexo masculino y femenino, con mayores diferencias en su maduración física caracterizada por la altura, peso, cambios de voz, aparición del vello axilar y púbico, etc; y maduración sexual por el inicio de la secreción de hormonas , causa de los cambios corporales, y adquisición la capacidad de reproducirse.

Los diferentes antecedentes de investigación, presentan que el grupo femenino posee mayor capacidad de Afrontamiento en relación al grupo masculino en sus conclusiones generales por lo que recomienda la realización en otros zonas demográficas.

De lo mencionado, podemos deducir que la mayoría de adolescentes evidencian un nivel de afrontamiento de alto y medio, por lo que se desarrolla de forma correcta sus diversas capacidades de afrontamiento antes situaciones conflictivas y/o estresantes. Aún así existe , un grupo de nivel de afrontamiento bajo , enfatizando el sexo masculino sobre el femenino, esto requiere fortalecer sus capacidades para la mejora en la resolución de sus problemas, sobre todo en el grupo masculino que tiene un ligero mayor grupo

CAPITULO IV

CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y RECOMENDACIONES

A) CONCLUSIONES

- La mayoría de los adolescentes entre 12 – 16 años del nivel secundario del I.E “Soberana Orden Militar del Malta” más del 50% de adolescentes posee un afrontamiento medio con respecto a su Madurez Personal, con tendencia a un nivel de afrontamiento bajo, por lo que se supondría un desarrollo personal aplicando sus recursos para el logro de sus objetivos; aún así se requiere de apoyo para las dificultades más complejas en la resolución de problemas. En cuanto a los Estilos de vida, más de la mitad de los adolescentes poseen un nivel medio con tendencia al nivel de afrontamiento alto, ellos pueden afrontar de manera adecuada diversas situaciones a su contexto sociocultural de vida, de esta manera adaptándose y mejorando el desarrollo personal.
- En relación a las características de la Madurez personal las Habilidades sociales y autoconcepto más del 60 % tiene un nivel medio de afrontamiento ambas con tendencia al nivel bajo, por lo que se rescata que están desarrollando sus diversas capacidades en el área de las interrelaciones personales en busca de un concepto personal requiriendo un mayor apoyo basados en la práctica diaria. En cuanto a las Expectativas Futuras y Autonomía más de la mitad de los adolescentes encuestados presentan un nivel de afrontamiento bajo con tendencia al nivel medio; pues no tienen en claro los proyectos a lograr en su vida; lo que dificultaría el camino a una autorrealización personal.

- En relación a las características de los Estilos de vida, el descanso tiene en su mayoría un nivel medio con tendencia al nivel alto, entonces toman el descanso como una técnica de relajación físico-mental ante un acumulo de estrés u problema para una pronta resolución de esta. El tiempo libre y actividades físicas más de la mitad de adolescentes tiene un nivel de afrontamiento medio con tendencia al nivel bajo, con una capacidad en desarrollo aplicando su tiempo libre en actividades que propician alternativas de solución ante un problema o adversidad , como la practicas de actividades físicas para su relajación y sensación de bienestar que beneficiará su bienestar social.
- Los adolescentes entre 12-16 años del sexo femenino presentan mayor nivel de afrontamiento alto – medio en comparación con el masculino .Así también una menor cantidad con nivel de afrontamiento bajo que el masculino.

B) RECOMENDACIONES

- Realizar el estudio en realidades sociales diferentes, para hacer comparaciones con la realidad ya contrastada.
- Realizar un trabajo de investigación dándoles un enfoque cualitativo.
- Realizar el estudio en las tres etapas de la adolescencia y comparar sus resultados.
- Realizar el estudio en otro grupo poblacional teniendo como población a los estudiantes de enfermería.

C) LIMITACIONES

- Las conclusiones sólo son válidas para los resultados en un medio similar al área de estudio.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Moward M. Goldman, "Psiquiatría General", México, 5ta Edición ; 2001, pag: 48
- (2) Whaley-Wong, "Enfermería Pediátrica", Madrid España, , 4art Edición; 1995, pag: 416
- (3) ibit, pag. 428
- (4) ibit. Pag 429
- (5) "Visión del Trabajo Infantil y Adolescente" . Perú ; 2001, pag 125
- (6) Marcelo Della Mora. "Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas", Argentina; 2005 pag. 10
- (7) ibit, pag: 10
- (8) Aída Aguirre Gonzáles, "Capacidad y Factores Asociados a la Resiliencia en adolescentes del C.E Mariscal Andrés Avelino Cáceres del Sector IV de Pamplona Alta de San Juan de Miraflores 2002" , Perú; 2004
- (9) ibit, pag. 61
- (10) Fantin Maria Beatris, Maria Teresa Florentino, Maria Susana Correche, "Estilos de Personalidad y Estrategias de Afrontamiento

en Adolescentes de una Escuela Privada de la Ciudad de San Luis”,
España; 2005

(11) ibit, pag. 178

(12) Revista Científica .Marcelo Della Mora, Alejandra, “Estrategias
de Afrontamiento en Adolescentes embarazadas de la ciudad de
Buenos Aires”,Argentina; 2005

(13) ibit, pag. 6

(14) María Inés Figueroa, Norma Contini, Ana Betina Lacunza,
Mariel Levín y Alejandro Estévez Suedan , “Las estrategias de
afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico”,
Perú ; 2005

(15) ibit. Pag.71

(16) Solá Balaguer Isabel, Yolanda Pastor Ruiz, Yolanda Moreno
Sigüenza, “Algunas características de los estilos de vida de los
adolescentes de la Comunidad Valenciana”, España; 2003

(17) ibit, pag. 141-159

(18) Arántzazu Rodríguez, Alfredo Goñi ,Sonia Ruiz de Azúa
“Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia”
Intervención Psicosocial v.15 n.1 Madrid; 2006

(19) Lazarus R.S,S.Folkman “El concepto de Afrontamiento en
estrés y procesos cognitivos” Ediciones Martinez Roca S.A
Barcelona; 1986

(20) ibit,pag. 141-163

(21) ibit, pag. 141-163

(22) ibit, pag: 141-163

(23) MOWARD, Opsit, pag: 48-51

(24) WHALEY WONG,Opsit. Pag. 418

(25) Bozhovich, Haisner “Estilo de vida en el Educando” Bélgica
1996; p. 99

(26) ibit, pag. 99

(27) Organización Mundial de Salud 2008

(28) FANTIN, Opsit, pag:178

(29) SOLA, Opsit, pag:

(30) ARANTZAZU, Opsit. Pag.102

(3 1) BALAGUER. Opsit, 141-159

BIBLIOGRAFÍA

1. Aida Aguirre Gónzales “Capacidad y Factores Asociados a la Resiliencia en Adolescentes del C.E Mariscal Andrés Avelino Cáceres del sector IV de Pamplona Alta de San Juan de Miraflores 2002” Tesis para optar Licenciatura
2. Arántzazu Rodríguez, Alfredo Goñi ,Sonia Ruiz de Azúa “Autoconcepto físico y estilos de vida en la adolescencia” Intervención Psicosocial v.15 n.1 Madrid 2006
3. Barbara Dossier. “ Fundamentos de Enfermería”. Edición Nº1. Editorial Miami Florida. 1995
4. Balaguer Sóla,Yolanda Pastor Ruiz “Algunas características de los estilos de vida de los adolescentes de la Comunidad Valenciana” España – 2005Tema de Investigación
5. Lazarus R.S,S.Folkman “El concepto de Afrontamiento en estrés y procesos cognitivos” Ediciones Martinez Roca S.A Barcelona 1986
6. Michelle Morrison. “Fundamentos de Enfermería en Salud Mental”. Edición 1er. Editorial Madrid España. 1999
7. Moward M. Goldman. “Psiquiatría General”. 5ta Edición. México. 2001
8. Travelbee, Joice “Intervención de Enfermería Psiquiátrica” 2nda Edición en español OMS/OPS Colombia 1985

9. Whaley-Wong. "Enfermería Pediátrica". 4art Edición. Editorial Madrid España. 1995
10. Ministerio de Salud . Lineamientos de Salud. Perú. 2007
11. INEI-UNICEF 2004
12. OMS. Organización Mundial de la Salud
13. www.minsa.com.pe
14. www.unicef.com.pe
15. www.upao.edu.pe

ANEXOS

INDICE DE ANEXOS

	página
ANEXOS	
A: Tablas.....	I
B: Escala de Afrontamiento en Adolescentes Modificado.....	X
C: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a su Madurez Personal.....	XIII
D: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a su Autonomía.....	XIV
E: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a su Autoconcepto.....	XV
F: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a su Responsabilidad.....	XVI
G: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a su Jerarquía de Valores.....	XVII
H: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a su Expectativas Futuras.....	XVIII
I: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a su Habilidades Sociales.....	XIX
J: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a los Estilos de Vida.....	XX

K: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a su Actividades Sociales	XXI
L: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación a su Actividades Físicas	XXII
M: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación al Tiempo Libre	XXIII
N: Categorización de la Variable de Nivel de Afrontamiento en relación al Descanso	XXIV
Ñ : Cuadro de las dimensiones de madurez personal y estilos de vida en relación a los niveles de afrontamiento	XXV
O : Cuadro de las características de la maduración personal en relación a los niveles de afrontamiento	XXVI
P : Cuadro de las características de los estilos de vida en relación a los niveles de afrontamiento	XXVII
Q : Cuadro de los niveles de afrontamiento según sexo	XXVIII
R : Cuadro de items de cada características de la madurez personal según su frecuencia	XXIX
S : Cuadro de items de cada características de los estilos de vida según su frecuencia	XXXI

TABLA N° 2
CONFIABILIDAD DE LA PRUEBA PILOTO

PERSONA/ENUNCIAD O	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12	E13	E14	E15	E16	E17	E18	Total
P1	4	1	5	4	1	2	1	5	5	1	5	4	5	5	5	5	3	1	62
P2	3	5	3	5	2	5	3	5	2	3	5	4	1	4	4	4	2	4	64
P3	5	4	5	5	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	84
P4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	1	5	1	2	1	1	3	3	3	60
P5	5	5	5	4	1	5	3	5	4	2	4	5	5	2	2	5	5	4	71
P6	5	2	3	4	5	2	3	4	1	4	3	2	1	2	3	4	5	2	55
P7	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	1	1	3	3	5	74
P8	3	5	4	3	1	2	1	5	2	1	4	4	3	3	2	2	5	4	54
P9	5	1	5	2	1	3	3	4	2	5	5	4	5	3	4	5	4	1	62
P10	4	1	5	3	1	4	2	3	2	5	1	4	1	3	4	5	3	2	53
TOTAL	44	32	45	40	23	35	31	45	30	32	42	38	33	29	31	40	38	31	639
Varianza	0.7 1	3.06	0.72	1.11	2.45	1.61	2.32	0.5	2.44	3.28	1.73	1.73	3.56	2.1	2.32	1.11	1.28	2.32	97.21

CONFIABILIDAD:

Fórmula de Alpha de Cronbach = n° preguntas / n° preguntas – 1 (1- sumatoria de varianzas parciales / varianza general)

$$= 18/17 (1- 34.41/ 97.21)$$

$$= 1.06 (1-0.35)$$

$$= 1.06 (0.65)$$

$$= 0.689 = 0.7$$

Teniendo en cuenta que el valor de Alpha se encuentra entre 0 – 1 (si Alpha tiende a 1 hay más confiabilidad)

TABLA N °3
CONFIABILIDAD DE LA PRUEBA PILOTO

PERS/ENUNCIADO	4	5	2	2	1	3	1	1	19
P2	4	3	1	3	1	5	3	5	25
P3	1	5	2	5	1	5	1	5	25
P4	3	2	4	2	2	4	4	3	24
P5	1	4	2	3	5	5	2	4	26
P6	1	2	2	4	5	5	3	5	27
P7	2	4	2	5	2	3	1	4	23
P8	3	3	4	4	3	2	2	2	23
P9	2	3	3	5	2	2	4	5	26
P10	5	1	5	1	1	5	1	1	20
SUMA	26	32	27	34		39	22	35	215
VARIANZA	0.5	1.73	1.56	2.04	2.45	1.65	1.51	2.72	6.84

CONFIABILIDAD:

$$\begin{aligned}
 \text{Fórmula de Alpha de Cronbach} &= n^{\circ} \text{ preguntas} / n^{\circ} \text{ preguntas} - 1 (1 - \text{sumatoria de varianzas parciales} / \text{varianza general}) \\
 &= 8/7 (1 - 14.16/6.84) \\
 &= 1.06 (1 - 2.07) \\
 &= 0.513 = 0.5
 \end{aligned}$$

Teniendo en cuenta que el valor de Alpha se encuentra entre 0 – 1 (si Alpha tiende a 1 hay más confiabilidad del instrumento)

TABLA N° 4
VALIDEZ DE CRITERIO

Juicio de Expertos

ITEMS	JUECES								
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.04
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0.04
3	1	1	0	1	1	1	1	1	0.035
4	1	1	1	1	1	1	1	0	0.035
5	1	1	1	1	0	1	1	1	0.035
6	1	1	1	0	1	1	1	1	0.035
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0.04
8	1	1	1	1	0	1	1	1	0.04
9	1	1	1	1	1	1	1	0	0.035
10	1	1	1	1	1	1	0	1	0.035

Si $p < 0.05$ la concordancia es significativa.
Favorable = 1

TABLA N° 5

**Distribución de la Población según sexo en los
Adolescentes del I.E “Soberana Orden Militar del Malta”,
del distrito de Villa María del Triunfo
2009**

Sexo	ADOLESCENTES	
	N°	%
FEMENINO	121	52
MASCULINO	112	48
TOTAL	233	100

TABLA N° 6

**Distribución de la Población según edades en los
Adolescentes del I.E “Soberana Orden Militar del Malta”,
del distrito de Villa María del Triunfo
2009**

Edades	ADOLESCENTES	
	N°	%
< 12 – 13 >	112	48
< 14 – 15 >	108	47
< 16 >	13	5
TOTAL	233	100

TABLA N° 7

TABLA DE CÓDIGOS PARA LA MEDICIÓN DE LA VARIABLE

Escala de Medición	VALOR	
	POSITIVO	NEGATIVO
No me ocurre nunca o no lo hago	1	5
Me ocurre o lo hago rara veces	2	4
Me ocurre o lo hago algunas veces	3	3
Me ocurre o lo hago a menudo	4	2
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia	5	1

TABLA N° 8
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

	2009					
	25/09	28/ 11	01/12	03/12	07/12	08/12
Primera entrevista con el Director del Colegio “Soberana Orden Militar del Malta”	X					
Entrega de la solicitud –permiso de la investigación del E.A.P de Enfermería al Colegio en Villa Maria del Triunfo		X				
Recolección de datos : Listado de alumnos, datos Geográficos del colegio, docentes, etc.		X				
Aplicación del a Encuesta como Prueba Piloto		X				
Recolección de datos a los alumnos del segundo año A,B,C,D,E,F,G,H			X	X	X	X

TABLA N° 9
PRESUPUESTO

Utilidades (S/.)	Agosto	Setiembre
transporte	50	100
refrigerio	60	100
Hojas bond	50	100
fotocopias	100	200
Impresión y empastado	50	100
SUBTOTAL	310	600
TOTAL	910	

ANEXO B

ESCALA DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES MODIFICADO

PRESENTACION.

Buenos días , mi nombre es Jenny Esther Lima Chácará, soy estudiante de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Estoy realizando un estudio con el objetivo es Determinar el nivel de Afrontamiento en los adolescentes en relación a su Madurez Personal y Estilos de vida así promover, prevenir, brindar atención primaria en la salud a los adolescentes, le informamos también que esta encuesta será anónima por lo que esperamos su colaboración para la ejecución de este instrumento, con la mayor sinceridad, de antemano les doy las gracias.

INTRUCCIONES I

Complete en el espacio en blanco y marque con una X la respuesta que considera correcta.

DATOS GENERALES

- Edad:.....

- Sexo:

Masculino Femenino

- Trabajo SI NO

INTRUCCIONES. II –A continuación se le presentara diversos enunciados, las cuales son diferentes formas en que la gente encara problemas u preocupaciones, debes seleccionar una respuesta y marque con una X en el cuadro correspondiente las cosas que tu sueles hacer para enfrentar a esos problemas, para ello te guiaras con las siguientes siglas:

- A No me ocurre nunca o no lo hago
- B Me ocurre o lo hago rara veces
- C Me ocurre o lo hago algunas veces
- D Me ocurre o lo hago a menudo

E Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia

A	B	C	D	E
		X		

Por ejemplo:

Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema

Enunciados	A	B	C	D	E
1.- Dejo que los demás decidan por mi, para solucionar el problema					
2.- Pongo en juego todas mis capacidades para resolver el problema.					
3.- Simplemente, me doy por vencido					
4.- Demuestro mis cualidades personales para la solución del problema					
5.- Me critico a mi mismo					
6.- Tengo poca capacidad para solucionar el problema					
7.- Me preocupo por buscar formas de resolver el problema					
8.- Tiene poca importancia resolver el problema					
9.- Considero otros puntos de vista, teniéndolos en cuenta para resolver el problema.					
10.- Busco mi conveniencia en la solución del problema					
11.- Me preocupo por mi futuro					
12.- Dudo que con la solución del problema logre mis objetivos propuestos					
13 Me da igual lo que pueda pasar más adelante					
14.- Elijo la mejor solución al problema					
15.- Busco cualquier solución al problema					
16.- Pienso que no soy tan inteligente para resolver el problema					
17.- Evito opinar en la solución del problema					
18.- Digo lo que pienso, sin ofender a los demás					
19.- Asisto a actividades sociales en las que paso ratos agradables					
20.- Asisto a actividades de diversión tales como cines, teatros, fiestas, entre otros					

21.- Mantengo un estado de ánimo alegre.					
22.- Hago ejercicio o trabajo físico hasta sudar					
23.- Duermo tranquilo y me levanto descansado					
24.- No tomo un descanso ante un problema que se presenta					
25.- El tiempo me alcanza para resolver mis problemas					
26.- Prefiero divertirme que resolver un problema en mi tiempo libre.					

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO C

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A SU MADUREZ PERSONAL

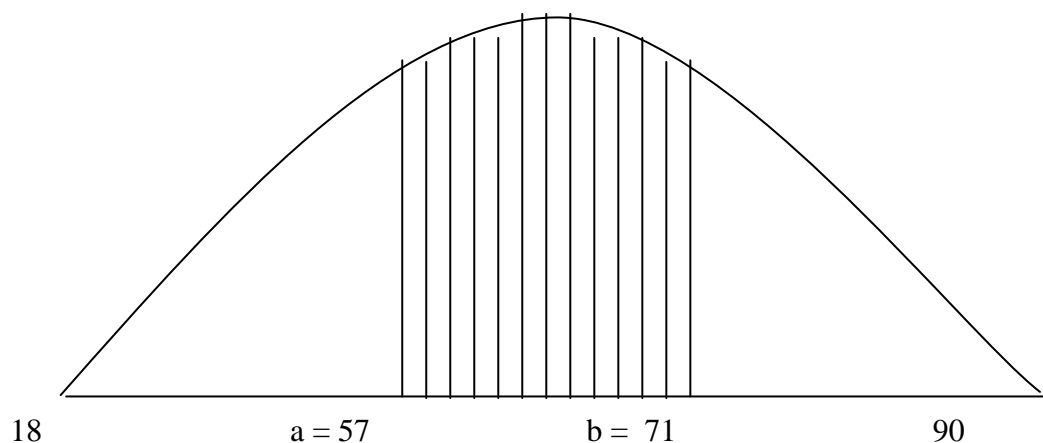
Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 63.9
Desviación estándar (s): 9.353
Nº de preguntas: 18

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$\begin{aligned} a &= \bar{x} - (0.75) (S) \\ &= 63.9 - (0.75) (9.35) \\ &= 63.9 - 7.01 \\ &= 56.89 = 57 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b &= \bar{x} + (0.75) (S) \\ &= 63.9 + (0.75) (9.35) \\ &= 63.9 + 7.01 \\ &= 70.91 = 71 \end{aligned}$$



VALOR FINAL:

NIVEL ALTO: (72 – 90)
NIVEL MEDIO: (58- 71)
NIVEL BAJO: (18- 57)

ANEXO D

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A LA AUTONOMÍA

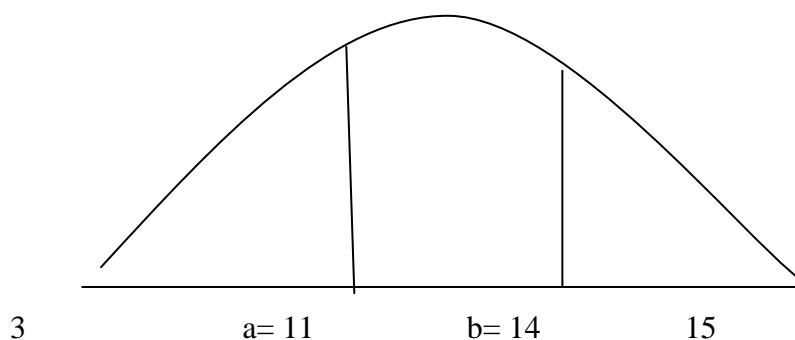
Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 12.1
Desviación estándar (s): 1.87
Nº de preguntas: 3

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$a = \bar{x} - (0.75)(S) \\ 12.1 - 1.40 \\ 10.7 = 11$$

$$b = \bar{x} + (0.75)(S) \\ 12.1 + 1.40 \\ 13.5 = 14$$



NIVEL ALTO	15
NIVEL MEDIO	12 – 14
NIVEL BAJO	3 – 11

ANEXO E

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN AL AUTOCONCEPTO

Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 9.8

Desviación estándar (s): 2.86

Nº de preguntas: 3

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$a = \bar{x} - (0.75)(S)$$

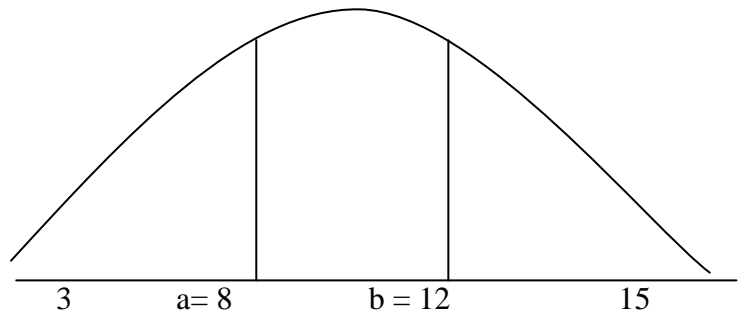
$$9.8 - 2.15$$

$$7.65 = 8$$

$$b = \bar{x} + (0.75)(S)$$

$$9.8 + 2.15$$

$$11.95 = 12$$



NIVEL ALTO 13 – 15

NIVEL MEDIO 9 – 12

NIVEL BAJO 3 – 8

ANEXO F

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A LA RESPONSABILIDAD

Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 7.6

Desviación estándar (s): 1.71

Nº de preguntas: 2

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$a = \bar{x} - (0.75)(S)$$

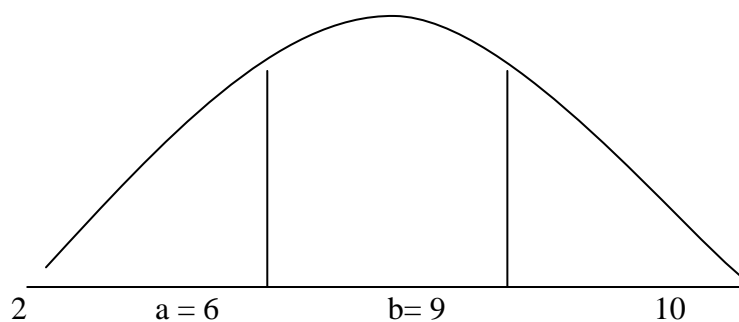
$$7.6 - 1.28$$

$$6.32 = 6$$

$$b = \bar{x} + (0.75)(S)$$

$$7.6 + 1.28$$

$$8.88 = 9$$



NIVEL ALTO	10
NIVEL MEDIO	7 – 9
NIVEL BAJO	2 – 6

ANEXO G

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A LA JERARQUÍA DE VALORES

Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 6.2

Desviación estándar (s): 1.81

Nº de preguntas: 2

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$a = \bar{x} - (0.75)(S)$$

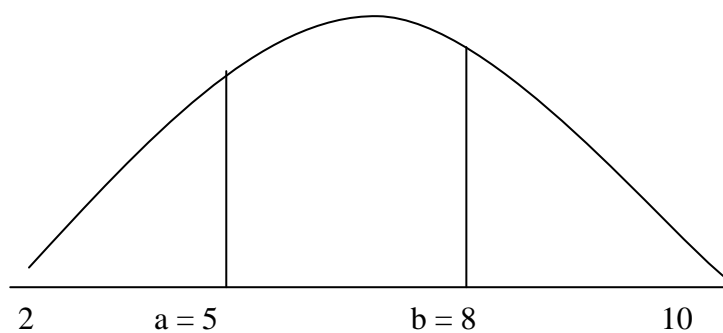
$$6.2 - 1.36$$

$$4.84 = 5$$

$$b = \bar{x} + (0.75)(S)$$

$$6.2 + 1.36$$

$$7.56 = 8$$



NIVEL ALTO 9 – 10

NIVEL MEDIO 6 – 8

NIVEL BAJO 2 – 5

ANEXO H

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A LAS EXPECTATIVAS FUTURAS

Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 8

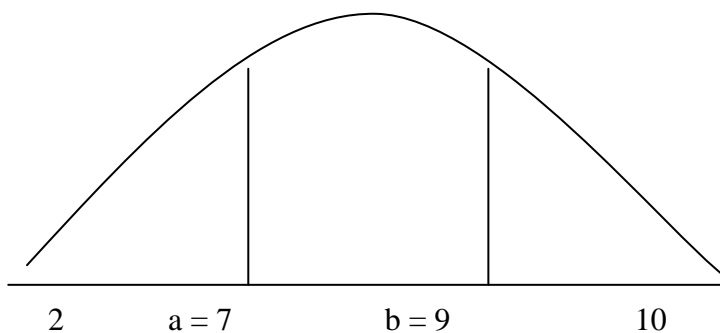
Desviación estándar (s): 1.94

Nº de preguntas: 2

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$\begin{aligned} a &= \bar{x} - (0.75)(S) \\ &= 8 - 1.46 \\ &= 6.54 = 7 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b &= \bar{x} + (0.75)(S) \\ &= 8 + 1.46 \\ &= 9.46 = 9 \end{aligned}$$



NIVEL ALTO	10
NIVEL MEDIO	8 – 9
NIVEL BAJO	2 – 7

ANEXO I

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A LAS HABILIDADES SOCIALES

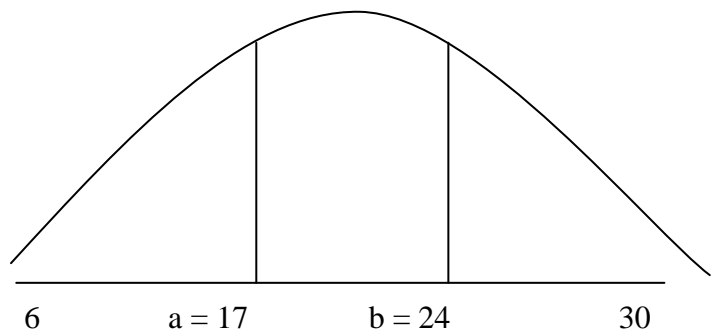
Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 20.2
Desviación estándar (s): 4.44
Nº de preguntas: 6

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$a = \bar{x} - (0.75)(S) \\ 20.2 - 3.33 \\ 16.87 = 17$$

$$b = \bar{x} + (0.75)(S) \\ 20.2 + 3.33 \\ 23.53 = 24$$



NIVEL ALTO	25 – 30
NIVEL MEDIO	18 – 24
NIVEL BAJO	6 – 17

ANEXO J

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A LOS ESTILOS DE VIDA

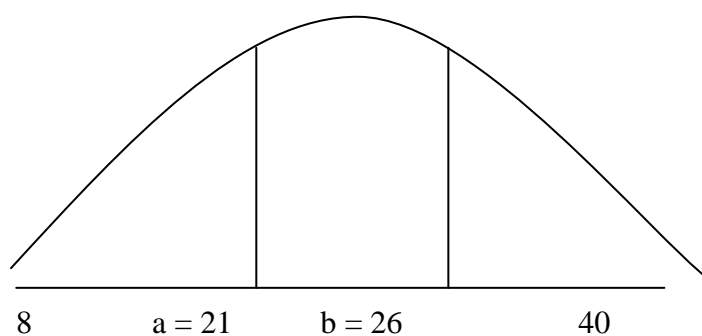
Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 23.8
Desviación estándar (s): 2.62
Nº de preguntas: 8

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$a = \bar{x} - (0.75)(S) \\ 23.8 - 2.62 \\ 21.18 = 21$$

$$b = \bar{x} + (0.75)(S) \\ 23.8 + 2.62 \\ 26.42 = 26$$



NIVEL ALTO	27- 40
NIVEL MEDIO	22- 26
NIVEL BAJO	8- 21

ANEXO K

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A LAS ACTIVIDADES SOCIALES

Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 5.9

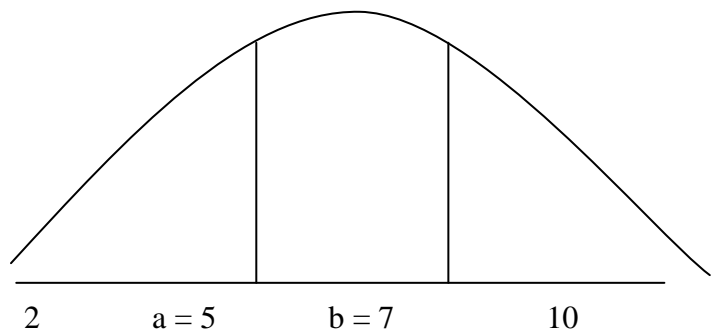
Desviación estándar (s): 1.66

Nº de preguntas: 2

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$\begin{aligned} a &= \bar{x} - (0.75)(S) \\ &5.9 - 1.25 \\ &4.65 = 4.7 = 5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b &= \bar{x} + (0.75)(S) \\ &5.9 + 1.25 \\ &7.15 = 7 \end{aligned}$$



NIVEL ALTO	8– 10
NIVEL MEDIO	6 – 7
NIVEL BAJO	2 – 5

ANEXO L

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN A LAS ACTIVIDADES FISICAS

Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 6.1

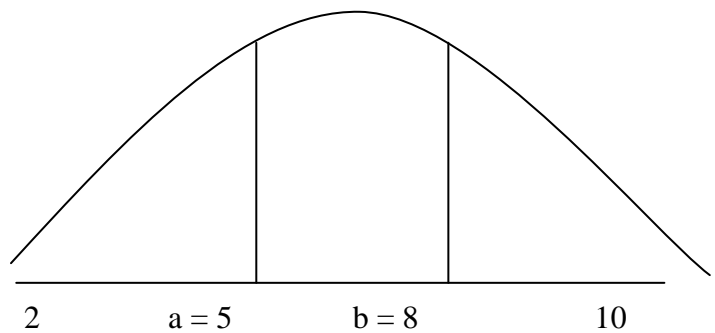
Desviación estándar (s): 1.45

Nº de preguntas: 2

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$\begin{aligned} a &= \bar{x} - (0.75)(S) \\ 6.1 - 1.08 \\ 5.02 &= 5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b &= \bar{x} + (0.75)(S) \\ 6.1 + 1.08 \\ 7.48 &= 8 \end{aligned}$$



NIVEL ALTO	9 – 10
NIVEL MEDIO	6 – 8
NIVEL BAJO	2 – 5

ANEXO M

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN AL TIEMPO LIBRE

Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 6.2

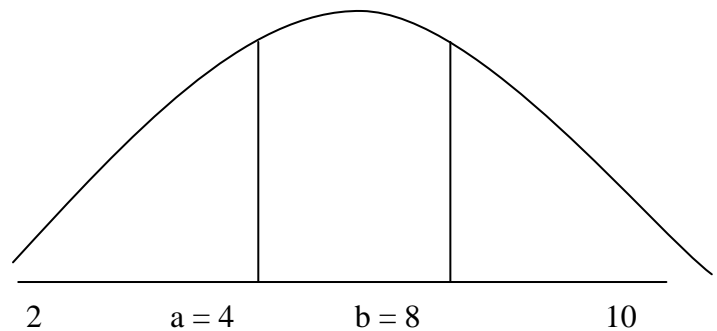
Desviación estándar (s): 2.15

Nº de preguntas: 2

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$\begin{aligned} a &= \bar{x} - (0.75)(S) \\ 6.2 - 2.15 \\ 4.05 &= 4 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b &= \bar{x} + (0.75)(S) \\ 6.2 + 2.15 \\ 8.35 &= 8 \end{aligned}$$



NIVEL ALTO	9 – 10
NIVEL MEDIO	5 – 8
NIVEL BAJO	2 – 4

ANEXO N

CATEGORIZACION DE LA VARIABLE NIVEL DE AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN AL DESCANSO

Para realizar la medición de la variable se procedió de la siguiente forma:

Promedio (\bar{x}): 5.7

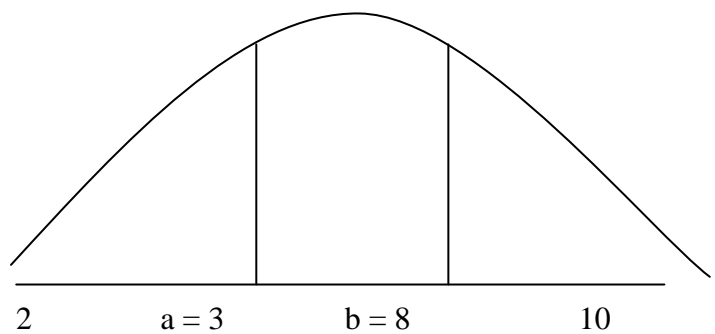
Desviación estándar (s): 2.45

Nº de preguntas: 2

Luego se aplica la Escala de Estanones, donde:

$$\begin{aligned} a &= \bar{x} - (0.75)(S) \\ &5.7 - 2.45 \\ &3.25 = 3 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} b &= \bar{x} + (0.75)(S) \\ &5.7 + 2.45 \\ &8.15 = 8 \end{aligned}$$



NIVEL ALTO	9 – 10
NIVEL MEDIO	4 – 8
NIVEL BAJO	2 – 3

ANEXO Ñ

CUADRO DE LAS DIMENSIONES DE MADUREZ PERSONAL Y ESTILOS DE VIDA EN RELACIÓN A LOS NIVELES DE AFRONTAMIENTO

DIMENSIONES	NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
MADUREZ PERSONAL	73	31%	134	58%	26	11%
ESTILOS DE VIDA	39	17%	119	51%	45	32%

ANEXO O

CUADRO DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA MADURACIÓN PERSONAL
EN RELACIÓN A LOS NIVELES DE AFRONTAMIENTO

CARACTERÍSTICAS DE LA MADURACIÓN PERSONAL	NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
HABILIDADES SOCIALES	51	22%	149	64%	33	14%
AUTOCONCEPTO	56	24%	144	62%	33	14%
JERARQUIA DE VALORES	77	33%	126	54%	30	13%
RESPONSABILIDAD	104	45%	101	43%	28	12%
AUTONOMIA	182	57%	87	37%	14	6%
EXPECTATIVAS FUTURAS	134	58%	79	34%	20	8%

ANEXO P

CUADRO DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS DE VIDA EN
RELACIÓN A LOS NIVELES DE AFRONTAMIENTO

CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS DE VIDA	NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
DESCANSO	10	4%	193	83%	30	13%
TIEMPO LIBRE	40	17%	161	69%	32	14%
ACTIVIDADES FÍSICAS	61	26%	157	68%	15	6%
ACTIVIDADES SOCIALES	93	40%	97	42%	43	18%

ANEXO Q

CUADRO DE LOS NIVELES DE AFRONTAMIENTO SEGÚN SEXO

SEGÚN SEXO	NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
FEMENINO	35	31.42%	63	54.29%	23	14.29%
MASCULINO	50	41.27%	54	47.62%	18	11.11%

CUADRO DE ITEMS DE CADA CARACTERÍSTICAS DE LA MADUREZ PERSONAL SEGÚN SU FRECUENCIA

Indicador	Items	Frecuencia									
		Nunca		Rara veces		Algunas veces		A menudo		Mucha Frecuencia	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
AUTONOMIA	Dejo que los demás, decidan por mi, para solucionar el problema	100	43%	67	29%	48	21%	6	3%	12	5%
	Pongo en juego todas mis capacidades para resolver el problema	39	17%	49	21%	56	24%	34	14%	55	24%
	Simplemente, me doy por vencido	108	46%	65	28%	35	16%	10	4%	15	6%
AUTOCONCEPTO	Demuestro mis cualidades personales para la solución del problema	32	14%	48	21%	70	30%	48	20%	35	15%
	Me critico a mi mismo	63	27%	62	26.5%	55	24%	26	11%	27	11,5%
	Tengo poca capacidad para solucionar el problema	55	24%	64	27%	70	30%	31	13%	13	6%
RESPONSABILIDAD	Me preocupo por buscar formas de resolver el problema	56	24%	40	17%	30	13%	52	22%	55	24%
	Tiene poca importancia resolver el problema	76	33%	51	22%	60	26%	27	12%	19	7%
JERARQUIA DE VALO	Considero otros punto de vista, teniéndolos en cuenta para resolver el	26	11%	50	21%	62	27%	39	17%	56	24%

RES	problema										
	Busco mi conveniencia en la solución del problema	53	23%	58	25%	55	24%	26	11%	41	17%
E X F P U E T C U T R A A T S	Me preocupa mi futuro	34	14%	27	12%	33	14%	44	19%	95	41%
	Dudo que con la solución del problema logre mis objetivos propuestos	77	33%	41	18%	57	24%	33	14%	25	11%
H A S B O I C L I A D L A E D E S	Me da igual lo que pueda pasar más adelante	102	44%	37	16%	63	27%	14	6%	17	7%
	Elijo la mejor solución al problema	27	12%	44	19%	53	23%	41	17%	68	29%
	Busco cualquier solución al problema	48	21%	39	17%	70	30%	42	18%	34	14%
	Pienso que no soy tan inteligente para resolver el problema	81	35%	65	28%	50	21%	21	9%	16	7%
	Evito opinar en la solución del problema	45	19%	66	28%	73	31%	29	13%	20	9%
	Digo lo que pienso, sin ofender a los demás.	50	22%	30	13%	71	30%	25	11%	57	24%

CUADRO DE ITEMS DE CADA CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS DE VIDA SEGÚN SU FRECUENCIA

I Indicador	Items	Frecuencia									
		Nunca		Rara veces		Algunas veces		A menudo		Mucha Frecuencia	
		Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%	Nº	%
A C T I V I D A D E S	Asisto a actividades sociales en las que paso ratos agradables	52	22%	51	21%	56	25%	35	15%	39	17%
	Asisto a actividades de diversión tales como cines, teatros, fiestas, entre otros	41	18%	48	21%	71	30%	40	17%	33	14%
A C T I V I D C A A D E S	Mantengo un estado de ánimo alegre	19	8%	46	20%	48	21%	42	18%	78	33%
	Hago ejercicio o trabajo físico hasta sudar	31	13%	46	20%	62	27%	44	19%	50	21%
D E S C A N S O	Duelmo tranquilo y me levanto descansado	39	17%	46	20%	56	24%	38	16%	54	23%
	No tomo un descanso ante un problema que se presenta	50	21%	47	20%	65	28%	44	19%	27	12%
T L I E B M R P E O	El tiempo me alcanza para resolver mis problemas	35	15%	48	21%	76	33%	42	18%	32	14%
	Prefiero divertirme que resolver un problema en mi tiempo libre	76	33%	52	22%	60	25%	18	8%	27	12%