

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES**



**AUTOCONTROL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EN ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO
DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
PARROQUIAL SAN MARTIN DE PORRES, TACNA 2022.**

Tesis presentada por:

Bach. Ticona Rivera, Briza Armandina

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

TACNA – PERÚ

2022

Agradecimientos

A Dios en primer lugar por permitirme disfrutar estos años de mi vida, a mis padres por su apoyo emocional y económico y a mis familiares que no se encuentran presencialmente, pero si espiritualmente.

Dedicatoria

A todos aquellos que me regalaron el privilegio de compartir su tiempo conmigo en momentos especialmente difíciles para mí, que hoy en día me convierten en la persona que soy, M & M.

Título

Autocontrol y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Autora

Bach. Ticona Rivera, Briza Armandina

Asesora

Mag. Flores Rosado, Cristina Beatriz

Línea de Investigación

Medición de las Condiciones de Vida Psicológica, Social y Cultural de la Comunidad Regional.

Sub Línea de Investigación

Bienestar Psicológico y Sistemas Relacionales.

Índice de Contenidos

Índice de Contenido	V
Índice de Tablas	Vii
Índice de Figuras	Viii
Resumen	Ix
Abstract	X
Introducción	1
Capítulo I: El Problema	3
1.1. Determinación del problema	3
1.2. Formulación del problema	6
1.3. Justificación de investigación	6
1.4. Objetivos de la investigación	8
1.4.1. Objetivo general	8
1.4.2. Objetivos específicos	8
1.5. Antecedentes del estudio	9
1.5.1. Antecedentes internacionales	9
1.5.2. Antecedentes nacionales	10
1.5.3. Antecedentes regionales	13
Capítulo II: Fundamento Teórico de la Variable Autocontrol	15
2.1. Definición de Autocontrol	15
2.2. Mecanismos de Autocontrol	16
2.3. Escalas de Autocontrol	18
2.4. Modelos Teóricos del Autocontrol	21
2.5. Adolescencia y el Autocontrol	24
2.6. Autocontrol en el contexto educativo	25
2.7. Los padres en el papel del desarrollo de autocontrol en los hijos	26
2.8. Inteligencia Emocional y autocontrol	29
2.9. Personalidad y autocontrol	30

Capítulo III: Fundamento Teórico de la Variable Estrategias de Afrontamiento	32
3.1. Definición de Estrategias de Afrontamiento	32
3.2. Tipos de Estrategias de Afrontamiento	33
3.3. Modelos Teóricos de Estrategias de Afrontamiento	35
3.4. Estrategias de Afrontamiento en la adolescencia	37
3.5. Estrategias de Afrontamiento en el Ámbito Educativo	39
3.6. Evaluación de las estrategias de afrontamiento	40
Capítulo IV: Metodología	41
4.1. Enunciado de las hipótesis	41
4.1.1. Hipótesis General	41
4.1.2. Hipótesis Especificas	41
4.1.3. Operacionalización de las variables y escalas de medición	42
4.1.4. Tipo y Diseño de Investigación	44
4.1.5. Ámbito y tiempo social de la investigación	44
4.1.6. Unidades de estudio. Población y Muestra	45
4.1.7. Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
Capítulo V Resultados	49
5.1. El trabajo de campo	49
5.2. Diseño de Presentación de Resultados	50
5.3. Los Resultados	51
5.3.1. Análisis Estadístico de la Variable Autocontrol	51
5.3.2. Análisis Estadístico de la Variable Estrategias de Afrontamiento	53
5.4. Comprobación de Hipótesis	58
5.5. Discusión	68
Capítulo VI Conclusiones y Sugerencias	74
Referencias	78

Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de la Variable Autocontrol	42
Tabla 2. Operacionalización de la Variable Estrategias de Afrontamiento	43
Tabla 3. Distribución de los datos según los niveles de autocontrol	51
Tabla 4. Distribución de los datos para las dimensiones de la variable autocontrol	52
Tabla 5. Distribución de los datos según la frecuencia de uso de la variable estrategias de afrontamiento	53
Tabla 6. Distribución de los datos para las estrategias de afrontamiento	54
Tabla 7. Distribución de los datos para las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento	56
Tabla 8. Descripción de frecuencias de ambas variables	58
Tabla 9. Descripción de frecuencias de la variable estrategias de afrontamiento con la dimensión autocontrol negativo	65
Tabla 10. Descripción de frecuencias de la variable estrategias de afrontamiento con la dimensión autocontrol positivo	66
Tabla 11. Prueba de normalidad según el estadístico de Kolmogorov – Smirnov	68
Tabla 12. Comprobación de primera hipótesis específica	70
Tabla 13. Comprobación de segunda hipótesis específica	72
Tabla 14. Relación entre autocontrol positivo y dimensión resolver el problema	74
Tabla 15. Relación entre autocontrol positivo y dimensión referencia a otros	76
Tabla 16. Relación entre autocontrol positivo y dimensión afrontamiento no productivo	78
Tabla 17. Relación entre autocontrol negativo y dimensión resolver el problema	80
Tabla 18. Relación entre autocontrol negativo y dimensión referencia a otros	82
Tabla 19. Relación entre autocontrol negativo y dimensión afrontamiento no productivo	84

Tabla 20. Relación entre autocontrol y estrategias de afrontamiento	86
Tabla 21. Sexo de la muestra	120
Tabla 22. Grado y sección de la muestra	121
Tabla 23. Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia de uso Dimensión resolver el problema	122
Tabla 24. Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia de uso Dimensión referencia a otros	122
Tabla 25. Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia de uso Dimensión afrontamiento no productivo	123

Índice de Figuras

Figura 1. Distribución de los datos según los niveles de autocontrol	51
Figura 2. Distribución de los datos para las dimensiones de la variable autocontrol	52
Figura 3. Distribución de los datos según la frecuencia de uso de la variable estrategias de afrontamiento	53
Figura 4. Distribución de los datos para las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento	54
Figura 5. Descripción de frecuencias de las variables autocontrol y estrategias de afrontamiento	57
Figura 6. Sexo de la muestra	117
Figura 7. Grado y sección de la muestra	118

Resumen

El actual estudio se basó en constatar el vínculo presente entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento en alumnos de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres. La población fue compuesta por 163 alumnos, del primer año hasta el tercer año de la educación secundaria, con edades comprendidas de 12 a 15 años aproximadamente, siendo del total, 87 damas y 76 varones. Se administró el Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA) el cual tiene como objetivo valorar los modelos de autocontrol y la descripción de cada uno de los que engloban, compuesto por 90 ítems, de respuesta dicotómica. Además, se hizo uso de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) el cual tiene como objetivo estimar como los adolescentes actúan cuando afrontan circunstancias complicadas, consta de 79 ítems, a través de 5 opciones de respuesta. Para llegar a establecer un vínculo entre autocontrol y estrategias de afrontamiento, se llevó a cabo una investigación no experimental con un muestreo intencional., además del grado predominante en ambas variables. Los resultados hallados demuestran que el grado de autocontrol que prevalece en los escolares es medio (58.3%), siendo el autocontrol negativo el de mayor puntuación (79.8%) y se identificó que la recurrencia de uso de estrategia de afrontamiento predominante es “se utilizan algunas veces” (82.8%). Finalmente se concluye que no existe vínculo entre autocontrol y estrategias de afrontamiento en alumnos de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres.

Palabras clave: Afrontamiento, autocontrol, tipos de autocontrol, tipos de estrategias de afrontamiento, escalas.

Abstract

The present investigation consisted of verifying the relationship between self-control and coping strategies in first, second and third year high school students of “Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres”. The sample consisted of 163 students between the first and third years of high school, between the ages of 12 and 15 approximately, with a total of 87 women and 76 men. The Child and Adolescent Self-Control Questionnaire (CACIA) was administered, whose objective is to evaluate the types of self-control and the description of each one of those that they include, it consists of 90 items, with a dichotomous response. In addition, the Coping Scale for Adolescents (ACS) was produced, whose objective is to know how adolescents act when they face difficult situations, it consists of 79 elements, through 5 response options. Under an intentional demonstration and a non-experimental study, it was intended to find a significant confirmation between self-control and coping strategies, in addition to the level of self-control and the most predominant coping strategies. The results found show that the level of self-control that predominates in the students is medium (58.3%), with negative self-control being the one with the highest score (79.8%) and it was identified that the predominant level of coping strategies is "it is used sometimes" (82.8%). Finally, it is concluded that there is no statistically significant relationship between self-control and coping strategies in first, second and third year high school students of the “Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres”.

Keywords: Coping, self-control, types of self-control, types of coping strategies, scales.

Introducción

La actual investigación se dirigió hacia el estudio del autocontrol y las estrategias de afrontamiento, teniendo como principal objetivo evidenciar la conexión entre los dos factores. Actualmente, tomando en cuenta la situación en las aulas posterior a la pandemia, en donde cada niño y/o adolescente está afrontando nuevas etapas en su formación escolar y los cambios de las mismas, desarrollo personal a nivel físico y psicológico, búsqueda de identidad, entre otras situaciones; también están vivenciando diversas problemáticas en los ambientes en donde se desarrollan; esta situación los lleva a buscar estrategias de afrontamiento, que en muchas ocasiones no son las pertinentes o incluso a veces son inexistentes, además según Adames y Rojas (2012) “existe poco o nulo autocontrol en cada adolescente que está en proceso de formación a nivel personal y académico, con diferentes perspectivas y amplitud para reconocer su propio comportamiento”, por esta razón se presenta en esta revisión de la literatura, la primera variable en donde se toma en cuenta las características, tipos y en general el desarrollo del autocontrol, además de la segunda variable estrategias de afrontamiento, se trata de mecanismos utilizados para hacer frente a situaciones y la relación de ambas variables. Este documento consta de cinco secciones o capítulos, tomando en cuenta la distribución de Parra (2005), que indica:

El Capítulo I, está comprendido por la problemática donde se hace referencia a la razón por la cual se ejecutó el actual estudio, separándola en determinación del problema, formulación del problema, justificación, antecedentes y definiciones operacionales.

El Capítulo II, comprende el fundamento teórico científico de la primera variable que contiene el análisis teórico específico de cada variable en este caso del autocontrol.

En el Capítulo III, Se considera el fundamento teórico científico de la variable estrategias de afrontamiento, así como su análisis teórico específico.

El capítulo IV, donde se describe toda la metodología, incluidas las hipótesis, la operacionalización de las variables, las escalas de medición, el tipo y el diseño de la investigación, el ámbito de la investigación, la unidad de estudio, la población y la muestra, y las técnicas e instrumentos de recogida de datos.

Luego el Capítulo V abarca los resultados, en el cual se expone el trabajo de campo, los hallazgos, análisis e interpretación de resultados, corroboración de las hipótesis y la discusión.

En última instancia, el capítulo VI presenta las conclusiones, sugerencias, referencias y anexos.

El actual estudio fue ejecutado en la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres en la ciudad de Tacna, con la finalidad de determinar la situación actual de autocontrol y estrategias de afrontamiento en los estudiantes para poder actuar de forma eficaz sobre los resultados alcanzados, a través de talleres, en apoyo con el área de tutoría de la Institución y el asesoramiento del área de psicología, para el bienestar de la población estudiantil y su desarrollo a nivel personal, escolar y a largo plazo.

Capítulo I

El Problema

1.1. Determinación del Problema

En el contexto actual hay problemáticas latentes para la población, tomando en cuenta la pandemia vivenciada hace dos años atrás, en donde se experimentaron cambios, ya sea en el ámbito de salud, trabajo, economía, entre otros; hay uno en específico que tiene gran relevancia y repercusión a posterior, el aspecto escolar, como los niños y adolescentes se enfrentan a diversos problemas, tales como deficiencia en relaciones intrapersonales e interpersonales, cambios de escuela, ausencia de padres de familia, formas de enfrentar las dificultades que son ineficientes, falta de control ante diversas situaciones, tomando en consideración una población estudiantil que es importante, al encontrarse en la cúspide de su formación.

Lo previamente señalado puede corroborarse según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) “uno de cada siete adolescentes (14%) de 10 a 19 años, padece algún trastorno mental, dichas enfermedades aún continúan sin recibir el reconocimiento y tratamiento debido”, estas cifras evidencian una problemática relevante en los adolescentes, que al presentar deficiencias en su salud mental son propensos a padecer exclusión de la sociedad, dificultades educativas, conflictos de estigmatización que daña directamente a la facilidad de ciertas personas para buscar ayuda, discriminación, comportamientos de peligro, falta de estrategias de afrontamiento ante dificultades.

Además considerando el panorama nacional, según el Ministerio de Salud (MINSA, 2020) en un estudio denominado la salud mental de niñas, niños y

adolescentes en el contexto de la covid-19, “1 de cada 3 niños y adolescentes evidencian problemas de conducta o emocionales, lo que indicaría probablemente riesgo de salud mental”, conforme a lo que se visualiza en la redacción, esta problemática tendría relación con el confinamiento, tal como se aprecia, en el contexto peruano también se observa esta situación alarmante que señala la necesidad relevante de indagar acerca de las dos variables planteadas en la presente investigación.

Añadido a esta situación, la falta de estrategias de afrontamiento puede llegar a un límite en donde la persona no encuentre las herramientas para hacerle frente a su problemática, lo que finalmente llevaría a un desenlace fatídico, según la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU, 2017) una cantidad de 753 ciudadanos trataron de suicidarse, de ellos, 459 fueron jóvenes de 15 a 29 años (60,9%): 193 pertenecían al subgrupo de 15 a 19 años (25,6%). Es relevante destacar que, del total de ciudadanos que intentaron suicidarse, 71,2% fueron mujeres y 28,8% hombres.

La ciudad de Tacna no es ajena a esta situación alarmante en este grupo etario, tal como señala Figueroa (2021) responsable de Salud Mental de la Red de Salud de Tacna, “un 40% de la población en Tacna sufre de algún problema de salud mental, considerando que el aislamiento a causa de la pandemia ha traído grandes repercusiones en la salud mental de los niños y adolescentes de la ciudad”, fueron las declaraciones que dio para el Diario Correo.

Aunado a ello, para escoger la población se dialogó previamente con la Psicóloga de la Institución Educativa en donde se realizó la aplicación, Lourdes Vargas, indicó que existen deficiencias considerables en los grados de primero, segundo y tercero (turno mañana damas y turno tarde varones), tales como cuestionamiento sobre la orientación sexual, utilizar el “juego” como excusa para violentarse entre compañeros, desórdenes alimenticios, uso excesivo de videojuegos, visualización de pornografía y búsqueda de aprobación de los demás, además indicó que se presentan dificultades en el autocontrol y estrategias de

afrontamiento de los adolescentes, lo cual ha podido apreciar a través de la frecuencia con la que acuden los estudiantes al servicio de psicología señalando estas problemáticas y por la comunicación con los auxiliares del nivel secundario, quienes indican que el comportamiento de los adolescentes que comprenden la población escogida se está saliendo de control, lo que se corrobora en casos de agresiones verbales de estudiantes a ciertos docentes, compañeros y familiares. Aunado a lo anterior, los adolescentes desconocen cómo reaccionar ante problemáticas que se les presentan y no saben cómo guardar la calma en situaciones de conflicto.

Finalmente, considerando lo previamente mencionado, se concluye que es importante realizar el presente estudio en la población seleccionada de acuerdo a su problemática actual, y las posibles repercusiones en la vida futura de estos adolescentes si no se actúa con prontitud, por tal motivo es que se busca establecer la conexión entre autocontrol y estrategias de afrontamiento en los alumnos del primer al tercer año de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Interrogante General

¿Existe relación entre autocontrol y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?

1.2.2. Interrogantes Específicas

- ¿Cuál es el nivel de autocontrol predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?
- ¿Cuál es la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de

secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?

- ¿Existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?
- ¿Existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?
- ¿Existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?
- ¿Existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?
- ¿Existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?
- ¿Existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?

1.3. Justificación de la Investigación

Según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2020) la adolescencia se trata de un periodo en el desarrollo humano que es necesario e importante para convertirnos en adultos, y también tiene un gran valor, ofreciendo muchas oportunidades para aprender y brindar un mejoramiento en las fortalezas. Se trata de una fase que involucra grandes desafíos con numerosas variaciones y problemas para los adolescentes.

Además, se toma en cuenta la necesidad de abordar en esta investigación a los adolescentes como población, ya que inician una nueva etapa en su formación escolar, la secundaria, en donde grandes retos serán cotidianos, decisiones importantes, relaciones intrapersonales e interpersonales, actividades entre pares, entre otras circunstancias relacionadas con su grupo etario.

En relación a lo mencionado previamente y la primera variable, Roldán (2016) señala que los adolescentes que muestran mayor nivel de autocontrol tendrán mayor eficiencia en establecer los riesgos y diferenciar entre uno que sea riesgoso y una circunstancia de la cual puedan adquirir experiencias al tomar sus propias decisiones y desarrollarse de manera positiva. La primera variable durante la adolescencia, es crucial, no sólo para preservar su bienestar, sino también para asegurar un desarrollo mental óptimo.

También, de acuerdo a la segunda variable Mora (2019), indica que en repetidas ocasiones el ambiente no se logra transformar, por lo tanto, es crucial enfatizar en que las estrategias de afrontamiento serán competentes tan solo si benefician al bienestar físico y psicológico. Además, son relevantes porque contribuyen y promueven mayor bienestar en ser conscientes de la manera más adaptada de enfrentar una dificultad.

Respecto a ambas variables mencionadas previamente, el impacto potencial teórico es que el actual estudio permitirá actualizar y potenciar la teoría existente sobre el tema, la cual es mínima en nuestra ciudad, y añadido a ello, se realizará tomando en cuenta bases científicas que permitirán que la misma se transforme en un referente para futuras investigaciones.

El impacto potencial práctico del actual estudio, es que auxiliará a los estudiantes y la institución educativa en general, ya que aportará cifras importantes de las variables de estudio en los adolescentes, y características psicológicas en relación a ambas variables, además de ser referencia para abarcar a otros grados posteriormente, asimismo, será de beneficio a las autoridades competentes para realizar programas de intervención que beneficiará a la comunidad estudiantil.

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. Objetivo General

Determinar la relación entre autocontrol y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

1.4.2. Objetivos Específicos

- Determinar el nivel de autocontrol predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- Determinar la frecuencia de uso que predomina de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022
- Determinar la relación entre el autocontrol positivo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- Determinar la relación entre el autocontrol positivo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- Determinar la relación entre el autocontrol positivo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- Determinar la relación entre el autocontrol negativo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022

- Determinar la relación entre el autocontrol negativo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- Determinar la relación entre el autocontrol negativo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

1.5. Antecedentes De Estudio

1.5.1. Antecedentes Internacionales

En el proceso de estudio efectuado por Conceição (2020) titulado: *Estilos de afrontamiento de familiares de adictos ante la recaída*, realizada en parientes de jóvenes con adicción con edades comprendidas entre 14 y 20 años que recibieron terapia por periodos de más de un año y que también tuvieron capítulos de recaída (Buenos Aires), para obtener su tesis doctoral en psicología, la que tuvo como propósito evaluar las estrategias de afrontamiento de los parientes de los jóvenes adictos; para ello se aplicó el Inventario de estrategias de afrontamiento, a una cantidad de familiares (90 en total). Se pudo demostrar que los parientes de las personas con adicción de los sectores C1, C2, D-E (media y baja) tienen la capacidad de presentar estrategias de afrontamiento, alejamiento, fuga-evasión, así como una reevaluación positiva. Además, se pudo refutar la hipótesis de que los parientes de los adictos tienen diferentes formas de afrontamiento según el nivel socioeconómico al que pertenezcan. Mediante esta investigación se evidencia que las estrategias más populares centrándose en la emoción incluyen: el respaldo social, una nueva evaluación positiva y el autocontrol.

Asimismo, se tiene el artículo extraído de la tesis doctoral efectuada por Ríos (2018) denominado: *Evaluación basada en el enfoque de formación por competencias, el autocontrol emocional como competencia a evidenciar*, realizada en Colombia, con el propósito de lograr su tesis doctoral en psicología, la cual tuvo

como finalidad evidenciar el desarrollo y potenciación del autocontrol emocional, visto este como una competencia en los seres humanos, la cual es probable que pueda formarse y potenciarse durante el proceso educativo. Esta evaluación requiere analizarse para el artículo, desde dos contextos, el primero referente a la teoría y el segundo a la normatividad. Se logró determinar que el examen basado en el enfoque de formación por competencias desde la teoría fue analizado para el actual artículo, como la probabilidad de crecimiento a nivel personal asociado con el proyecto de vida ético, implementada a una realidad inmediata y al entorno donde ocurre, la cual tiene que considerar al momento de ser aplicada los saberes previos, la concepción como proceso inherente a la vida de las personas y su entorno de desarrollo.

Además en el artículo científico efectuado por Borda et al. (2021) denominado: *Autocontrol, preocupación, desesperanza, y nivel socioeconómico en un contexto de pandemia Covid - 19*, realizado en Bolivia, el cual tuvo como objetivo delimitar la repercusión psicológica individual en un contexto de pandemia por la enfermedad del Covid19; para lo cual, se administraron los instrumentos de Escala de Autocontrol Abreviada, para la primera variable, Escala de Desesperanza de Beck y Steer, para la segunda y el Cuestionario de Preocupación de Pensilvania, para la tercera, a una muestra de individuos de ambos géneros que oscilan entre 18 y 83 años de edad (427 en total). El objetivo primordial fue descubrir el impacto del nivel socioeconómico con el autocontrol, además de preocupación y desesperanza generada por la mencionada enfermedad. En relación a los obtenidos, se evidenciaron vínculos relevantes, donde se resalta que el autocontrol tiene correlación negativa baja con desesperanza y una medianamente negativa con preocupación. También existe incertidumbre específicamente en el aspecto económico que está vinculado con la preocupación y el hecho de tener incertidumbre frente a la problemática, por lo que ocasiona un alto grado de angustia, especialmente en la población que no cuenta con un salario estable o no están respaldados por un seguro de salud.

1.5.2. Antecedentes Nacionales

En la investigación ejecutada por Cueva y Espinoza (2019) denominada: *Autocontrol y estilos de afrontamiento en adolescentes del sexo femenino, realizada en instituciones educativas* (Trujillo), con el propósito de lograr su tesis de licenciatura en psicología, la que tuvo como propósito detallar el vínculo del autocontrol y estilos de afrontamiento; para ello se administraron herramientas psicométricas a un grupo de alumnos de secundaria (440 en total). El CACIA (Cuestionario de Auto-Control infantil y adolescente) para la medición del autocontrol; en el caso de la segunda variable se utilizó la Escala de afrontamiento para adolescentes. La hipótesis más relevante de la investigación fue que hay una conexión entre las mencionadas variables. De acuerdo a los resultados, se visualizó correlación significativa entre ambas variables. A modo de conclusiones generales se detalló la conexión entre el control de uno mismo y los estilos de afrontamiento mediante una relación lineal, demostrando un efecto relativamente pequeño con respecto a otros estudios. Esto también se demostró con el afrontamiento no productivo, el cual tuvo un resultado inferior al efecto pequeño evidenciado en el afrontamiento constructivo.

Asimismo, se tiene la investigación efectuada por Franco y Sandoval (2021) denominada: *Estilos de afrontamiento en estudiantes del tercero, cuarto y quinto grado de secundaria, realizada en una institución educativa pública* (Lima), para obtener su tesis de licenciatura en psicología. El objetivo fue conocer las formas de afrontamiento en alumnos; para ello se administró como herramienta la ACS (Escala de afrontamiento para adolescentes) a cierta cantidad de jóvenes del nivel secundario (115 en total). En el estudio no se planteó una hipótesis, ya que con su ejecución no se pretendía predecir un fenómeno, sino visualizar el nivel de la variable. Los resultados alcanzados señalan que la mayoría de alumnos emplea Resolución del problema como forma de afrontamiento, lo que significa que son empeñosos frente a las problemáticas, enfocándose en la resolución del mismo,

siendo optimista y con apoyo de las redes interpersonales. Además, se recomendó añadir charlas hacia cada grupo de estudiantes.

Además se tiene la investigación efectuada por Mauriola (2017) denominada: *Autocontrol en estudiantes de secundaria según grado y edad, realizada en la institución educativa San Francisco de Asís (Piura)*, para obtener su tesis de licenciatura en psicología, la cual tuvo como objetivo evidenciar las diferencias del grado de autocontrol en la muestra; para ello se administró como herramientas CACIA (Cuestionario de Auto-Control infantil y Adolescente) a cierta cantidad de alumnos de la secundaria (279 en total). La hipótesis general de la investigación fue que existen desemejanzas notables en los grados de la variable investigada de acuerdo al grado y grupo etario. En relación a los resultados, existen diferencias significativas en cuanto al nivel educativo, no se evidenció ninguna variación significativa con respecto a la edad, pero sí se encontró disparidades en la dimensión de retroalimentación individual; no se encontraron desemejanzas relevantes de acuerdo a la edad, además existen diferencias significativas en la dimensión autocontrol procesual según grado de estudio, lo que también se apreció en la edad, se evidenció disparidades relevantes en los grados de autocontrol criterial y edad de los alumnos.

En la tesis ejecutada por Sánchez (2018) nombrada: *Autocontrol, estrategias de afrontamiento y violencia escolar en adolescentes*, realizada en cuatro centros educativos nacionales (Trujillo), para recibir su tesis de licenciatura en psicología, la cual tuvo como finalidad reconocer la influencia de ambas variables sobre la problemática de violencia escolar en la población escogida; para ello se administró como herramientas el CACIA (Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente) para medir la primera variable, la ACS (Escala de afrontamiento para adolescentes) para la segunda y el Cuestionario para evaluar la violencia escolar en Educación secundaria CUVE3-ESO, a la población de 440 estudiantes. La hipótesis general de la investigación fue que ambas variables explican la presencia de la problemática señalada como violencia escolar, de acuerdo a los resultados se descubrió que algunas dimensiones de ambas variables se correlacionan con la violencia escolar.

De acuerdo a las conclusiones, se señaló que las dimensiones que se derivan del autocontrol, tienen una correlación parcial con la problemática de agresión en las escuelas, y de las tres formas de las sub dimensiones de estrategias de afrontamiento, solo dos son las que tienen una parcial correlación con la problemática principal del estudio.

1.5.3. Antecedentes Regionales

En la tesis ejecutada por Justo (2017) titulada: *Creencias irracionales y autocontrol en estudiantes del nivel secundario*, que se llevó a cabo en los centros educativos del Distrito Alto de la Alianza, para obtener su tesis de licenciatura en psicología, la cual tuvo como objetivo descubrir la conexión que existe entre las creencias irracionales y el autocontrol; para ello se administró como instrumentos el Registro de Opiniones, en su Forma A (REGOPINA) para la primera variable y para autocontrol CACIA (Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente), a un conjunto de estudiantes del nivel secundario (905 en total). La hipótesis general del estudio fue que hay un vínculo entre ambas variables. Referente a los resultados alcanzados, se consideró que los alumnos que se les realizó la encuesta presentaron preponderante la creencia irracional simbolizada en la escala D: es terrible y catastrófico que las cosas y las personas no sean como uno espera; también consiguieron un grado mínimo en las escalas de autocontrol: retroalimentación individual y atraso de la recompensa, a su vez un grado moderado en la escala negativa autocontrol procesual, lo que señala la existencia de poca preocupación por cumplir lo que la sociedad establece.

Asimismo en la investigación efectuada por Gómez (2016) denominada: *Autoestima y estrategias de afrontamiento en estudiantes del 3ero, al 5to año del nivel secundario*, realizada en la institución educativa Manuel Arturo Odría (Distrito de Ciudad Nueva), para obtener título en psicología, la cual tuvo como finalidad determinar la asociación de la autoestima y las estrategias de afrontamiento; para lo cual se aplicó como herramientas la ACS (Escala de Afrontamiento para adolescentes) y la Escala de Autoestima de Rosenberg, a un

conjunto muestral de estudiantes del nivel secundario (256 en total). La hipótesis general del estudio fue que hay vinculación entre ambas variables, basándose en los datos que se obtuvo, a nivel de toda la muestra, la autoestima se asocia con ciertas estrategias de afrontamiento. Como conclusiones se indicó que aquellos alumnos con una autoimagen elevada optarán por el enfoque de encontrar ayuda externa a su problema, conversando con quienes los rodean (parientes, amigos, compañeros, etc.) para obtener una perspectiva distinta y así poder ayudarse unos a otros.

Además en el estudio ejecutado por Rosado (2020) nombrado: *Funcionalidad familiar y autocontrol en los alumnos de una institución educativa privada*, para lograr su tesis de licenciatura en psicología, la cual tuvo como finalidad precisar la asociación entre funcionalidad familiar y autocontrol, lo que es evidencio con la investigación; para realizarlo se emplearon los instrumentos de Test de Apgar familiar y el CACIA (Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente), a una muestra de estudiantes del nivel secundario (151 en total). La hipótesis general fue que hay asociación entre las 2 variables, lo que se comprobó posteriormente; como conclusiones se dio a conocer que se deben desarrollar iniciativas educativas que afronten directamente a los padres para mejorar la dinámica familiar, proyectos que se enfaticen en el conocimiento de cómo la funcionalidad de la familia influye en el autocontrol de los jóvenes.

Capítulo II

Fundamento Teórico Científico de la Variable Autocontrol

2.1. Definición de Autocontrol

Para Ortuño (2016) el autocontrol viene de los términos griegos: auto (αυτο) que indica “por sí solo” y control (έλεγχος) que hace referencia al dominio o mando; por tal es que, autocontrol es la expresión del dominio que tiene una persona para ejecutar una actividad por sí mismo, pudiendo ejercer un control sobre ello. Así mismo toma en consideración lo siguiente: la percepción de control de la situación, la cantidad de alternativas como tentativas respuesta y desenlaces que provoca un problema.

Elegir provoca una dificultad, sobre todo si esta engloba la renuncia de una alternativa que generaría satisfacción rápida en comparación a la que incluye mayor esfuerzo, es así que, cuando no se tiene un buen nivel de autocontrol, una persona puede desear eludir de manera frecuente a las complicaciones que tiene la vida, optando no por la mejor solución si no, la que traiga mayor beneficio inmediato y facilidad.

El primer intento por definir el autocontrol, se dio con la American Psychological Association en 1973 (Fernández, 2010) mencionando que se trata de una habilidad para refrenar las actitudes que son precipitadas de la conducta, emoción o algún deseo.

Siguiendo la línea, Celis (2013) indica que las personas que logran hacer elecciones por sí mismo, sin la influencia de externos, venciendo sus tentaciones y deseos, por más intensos que puedan ser, son aquellas que reflejan un autocontrol adecuado. El mismo autor menciona que los componentes del autocontrol es el

manejo de las emociones, dominio de la actitud, el dominio del nerviosísimo, la prudencia que se tenga con el personal y el quererle así mismo.

El autocontrol en palabras de Goleman (1998) es la habilidad psicológica que tiene una persona para poder resistirse al impulso; desde la perspectiva de Gómez y Lasso (2013) es la capacidad que tiene una persona para poder desligarse de los procedimientos de toma de elección en relación a las eventualidades instantáneas y poder realizarlos en relación de las contingencias con resultados demorados favorables.

Domjan (2010) indica que el autocontrol forma parte de un factor de vida en el trámite de la interacción social y en el camino del ajuste emocional, añadiendo que es una virtud que resulta ser asimilada, por lo que se puede adiestrar para que puedan incrementar el grado de la paciencia por las respuestas retrasadas que pueda tener.

Con lo señalado, se puede decir que, el autocontrol es la calidad de dominio que tiene una persona consigo mismo, englobando distintos componentes de una persona, tales como los sentimientos, la conducta, y las emociones que, al ser manejadas correctamente, brindan facilidades para que se logre alcanzar el dominio que permite aprender y enfrentar las situaciones que constantemente vive.

2.2. Mecanismos del autocontrol

Silva hace referencia al autocontrol como un constructo que se refiere al cúmulo de conductas que han sido adquiridas por una persona. En relación a ello Capafons y Silva (2017), en base al cuestionario de CACIA, según la fundamentación al tomar datos relacionados a los modelos explicativos y autorregulación y autocontrol referidos a los modelos básicos de resiliencia al dolor y el estrés, la fortaleza que se tiene a la tentación o el posponer la recompensa, los procedimientos serían:

2.2.1. Motivación Para el Cambio

Hace referencia a la actitud en el sujeto por transformar sus ocurrencias,

actitudes y los comportamientos, con la finalidad de poder optimizar lo que le está ocurriendo en ese momento.

2.2.2. Retroalimentación

Se trata de encontrar información que circunde en el ambiente, sobre uno mismo o el entorno referido al cambio de proceder y percepción de las medicaciones personales luego de haber realizado un análisis introspectivo.

2.2.3. Anticipación de consecuencias

Se toma en cuenta visualizando el futuro y no van necesariamente tan vinculadas con el conjunto de conductas de un individuo, que proponen un esfuerzo para autocontrolarse.

2.2.4. Atribución causal

Hace referencia al proceso por el cual se determina si depende de uno mismo el conservar o transformar su comportamiento en circunstancias de tensión o problemática y el éxito o fracaso.

2.2.5. Juicio

Se trata de situaciones en las cuales se puede llegar a determinar criterios, normas y finalidades, además de determinar si se han alcanzado o no en cada persona.

2.2.6. Auto Consecuencias

Se refiere a las actitudes que denotan ante su éxito o fracaso en las situaciones que afrontan, para varía el comportamiento de sí mismos, dependiendo de lo cual podrán reforzarse o sancionarse.

2.2.7. Habilidades para la Autodeterminación

Es condicional, optando por el hecho de recurrir a un conjunto de pasos y técnicas para preservar o modificar comportamientos y de esta manera demostrar

estabilidad a pesar de impulsos y presiones del entorno.

2.3. Escalas de Autocontrol

En relación a las escalas propuestas por la prueba CACIA, los autores establecen dos escalas importantes que influyen en el autocontrol, las cuales son (Haro, 2019):

2.3.1. Escala Positiva

2.3.1.1. Retroalimentación Personal. Se trata de la facultad que tiene una persona de poder percibirse, pudiéndose percatar de los efectos que tienen sus acciones que, además, va acompañado de un enfoque por querer descubrir las causas que producen lo que uno ejecuta; la retroalimentación será entonces, un proceso por el cual un sistema adquiere información sobre las consecuencias que tiene las acciones en el mundo, es decir, la información que se obtiene como un retorno o regreso. También se trata de una estrategia de comunicación interpersonal que permite expresar a los interlocutores, de manera verbal o no verbal, el efecto que causa su comportamiento o palabras. Las conductas de las personas, funcionan a través de sistemas de retroalimentación, lo que significa que el accionar de una persona afecta a los demás, mientras que una respuesta que refleje empatía, sería dejar de lado los reproches e intentar decidir y entender cuáles son las razones que lo tienen preocupado, ser empáticos con lo que esa persona está sintiendo o pensando (Segovia, 2017).

Los infantes en el desarrollo de su vida, aprenden lo importante que son para sus familias, docentes y grupo social, lo que crea un enlace de afecto, formándose sentimientos de gran valor, fortaleciendo como consecuencia del feedback positivo de su entorno, esta retroalimentación tiene como función poder confirmar al menor sobre las fortalezas que poseen, los logros y cualidades, pues, al recepcionar la información positiva sobre sí mismo, alimenta de forma intrínseca y ayuda a poder mantenerse con uno mismo, de esta forma las acciones posteriores serán orientadas a la retroalimentación que reciben, evaluando la situación y tomando acciones en el proceso, es importante señalar que, el comportamiento de cada individuo influye en

la conducta de los demás y de esta forma, crea una especie de sistema circular, con característica compleja en comparación del modelo mecanista lineal (Minuchin, 2009).

2.3.1.2. Retraso de la Recompensa. Refleja conductas referidas a la estructuración y organización de los pendientes, un hábito adecuado, y no dejarse influenciar rápidamente por las inclinaciones más impulsivas. Retrasar las recompensas con uno mismo, entrenando la voluntad y la autodisciplina es una forma de prepararse para situaciones no tan cotidianas en que hace falta tener claro el objetivo que uno tiene para no distraerse (Allred Whetten & Cameron, 2014).

2.3.1.3. Autocontrol Criterial. Evidencia la competencia de las personas para aguantar situaciones que causan notable dolor o aquellas que son desagradables, incluye el proceso de reconstrucción, para poder incluir una nueva idea, explicado desde un nuevo punto, es poder encontrar el sentido después de haber superado un momento complicado o de tensión, además se toma en cuenta lo que engloba responsabilidad personal y la formación de un vínculo positivo con la vida puede hacerse de múltiples maneras (Gonzales & Susana, 2004).

El entorno familiar o relacional ocupa un papel fundamental en ese proceso, porque puede sentirse querido y acompañado el cual brinda a la persona la energía necesaria y la razón para continuar luchando. La comprensión de los factores familiares y sociales que rodean al niño o adolescente es imprescindible en la atención que pueda ofrecer desde cualquiera de los entornos donde se desarrolle su vida.

Se hace mención que hay algunos factores que contribuirán al desarrollo en la vida de la resiliencia, los cuales son: La interacción que se da con sujetos significativos a los cuales nos podemos vincular de forma estable y segura, el apoyo que se tiene al crear significados y de esta forma, diferenciar del problema, la promoción de un auto concepto adecuado, contribuyendo a la aceptación personal, la utilidad del humor y la estimulación del lado creativo, el conjunto de amor, generosidad, comprensión, la visión optimista, fantasía, ilusión, emociones

positivas y agradables como la alegría, la esperanza, la satisfacción de un trabajo realizado de manera correcta, el gusto por la vida (Gonzales & Susana, 2004).

2.3.2. Escala Negativa

2.3.2.1. Autocontrol Procesual. Señala intranquilidad respecto al cuestionamiento del propio accionar y una inquietud por actuar de acuerdo a las reglas y normas. La asertividad, se trata de una forma de conducta interpersonal la cual incluye la expresión correcta de pensamientos y sentimientos, el poder entrenar la asertividad es uno de los factores de intervención más resaltantes para poder controlar la agresión, la finalidad es poder lograr expresar sentimientos de forma personalmente satisfactoria y socialmente efectiva. El darse auto instrucciones involucra el inicio y la intención de disminuir conductas motoras voluntarias, bajo control verbal esto ayuda a una reestructuración cognitiva.

Deffenbacher (1988) da en conocimiento algunas estrategias de instrucción que se dan a uno mismo, las cuales son de ayuda para poder disminuir los episodios de enojo que van acompañados de la agresión y nos permite poder gestionar la emoción, para así, controlar la conducta, dentro de los cuales se tiene: la relajación, la cual permite permanecer con pensamientos que no reflejen agresión, a través de paliativos emocionales y enfocando la atención en caminos no agresivos, pacíficos; el control de la situación, pues se trata del entendimiento en el sujeto de que la circunstancia compleja que se encuentra atravesando es manejable; la descomposición del problema, refiriéndose a dar frente a la existencia de sentimientos negativos, se puede deber a múltiples causas, se sugiere que se descomponga la situación en múltiples componentes para un abordaje a nivel más completo; la planeación, consiste en planear la solución que se puede dar a las situaciones complejas de la vida, a través de auto instrucciones; la perseverancia, se trata del reconocimiento que no siempre las soluciones que se plantean, darán buenos resultados, por lo que no se debe decidir encontrar la mejor solución a la situación; el control, es aquel que engloba el reconocer cuando el sujeto “ explota ” con rapidez e intensidad cuando se siente experimentando emociones tales como el

enojo, rabia, ira, y deberá brindarse auto instrucciones que le permitan darse cuenta de su accionar.

2.4. Modelos teóricos del Autocontrol

Bandura y Walters (1963) tras diversos estudios, discutieron sobre las situaciones en las que el autocontrol se hace presente, dentro de ellas consideran que, está presente en aquellas situaciones donde se encuentra vinculado una recompensa social que es tardía y en el grado de autocontrol se expresa por la competencia que tiene un individuo para poder tolerar las circunstancias donde el objeto deseado no es accesible o al menos no lo es de forma inmediata; además, las circunstancias en las cuales la tentativa está inmersa en la conducta y el autocontrol se expresa a través de la tentación y situaciones en las que un individuo fija los estándares explícitos para su aplicación y hace un refuerzo circunstancial con el cumplimiento de cada ejecución.

Entonces, a estas circunstancias que fueron sugeridas por Bandura (1978), podrían tener una utilidad de calidad predictiva, en relación a la descripción de autocontrol.

Los siguientes modelos, han sido analizados y reunidos por Pantoja (2015), quien, en su estudio, recopila las teorías más mencionadas y estudiadas en relación al autocontrol y autorregulación, dando a conocer el análisis de los siguientes autores:

2.4.1. Teoría Conductista

Skinner (1970) menciona que cuando una persona puede llegar a autocontrolarse, lo hace a través de una acción específica, pues contempla la solución a la problemática o al menos, se esmera por poder elevar su auto entendimiento.

Además, añade que, una persona se controla de la misma forma en la que podría controlar el comportamiento de otra, efectuando actos de control de variables de la cual, la conducta es función.

También Rezk (1980) en relación a la definición que tiene de autocontrol y con una perspectiva conductista, menciona que el autocontrol es poder unir las contingencias de una persona con la finalidad de manejar sus conductas, por lo que, no hace mención a una manera de manejo interno de forma específica, si no, a la manera en que una persona trata de ejercer control a través de técnicas de refuerzo y extinción, esto intenta mencionar que , es la propia persona que arregla algunos acontecimientos ambientales de una manera funcional, con tal que se establezca la acción social especificada y, como consecuencia, este ceda a su propio control.

En relación a Schultz y Schultz (2010) tal como Skinner, aseveran una persona también es competente de poder emplear el autocontrol en caso se manipule la influencia de las contingencias, en relación a ello, Hernández y Sánchez (2007) refuerzan que el autocontrol está vinculado a los dos tipos de respuestas, las cuales son las que son expresadas por una persona para manipular el comportamiento que se desea y los hábitos que se manejará.

2.4.2. Teoría del Aprendizaje Social

Considerando la organización de manera cronológica, en donde se han considerado distintos aportes y perspectivas teóricas para el apoyo del autocontrol, desde ese sentido, Rotter (1954, citado por Olivares, Méndez & Lozano, 2003) generó diversos apartados para contribuir al ámbito de la enseñanza social.

Es así que en 1977 Albert Bandura (Olivares, Méndez & Lozano, 2003) da un gran aporte al avance teórico de la descripción del autocontrol pues complementa el criterio de Rotter en relación a la expectativa de resultados (interpretación subjetiva del refuerzo) con el concepto de creer en uno mismo para lograr la habilidad necesaria para alcanzar los objetivos establecidos. Agregaba así Bandura existe otra variable al considerar los mecanismos responsables del autocontrol. Esta variable depende de la evaluación que el mismo sujeto haga de las probabilidades de ejecutar efectivamente la conducta relevante, independientemente del resultado deseado (por ejemplo, alguien que cree que es lo suficientemente competente para aprobar un curso, o alguien que cree que él o ella es competente) le niega los

cigarrillos). Por lo tanto, la realización de la respuesta requerirá de dos previsiones.

2.4.3. Modelo Teórico de Kanfer

En lo que respecta a este autor, debido a todos los problemas lingüísticos y conceptuales involucrados, ya no usa el prefijo "self" para denotar un modelo autorregulador, sino el prefijo "alfa" para denotar un estado de control causado por el ambiente. "beta" se refiere al control de variables individuales, y "gamma" se refiere al control de comportamiento de variables biológicas y fisiológicas individuales. Por lo tanto, el modelo teórico de Kanfer ya no se llama "autoorganización", como lo fue originalmente, sino "organización experimental". Al parecer, lo mismo sucedió con el concepto de control, cuando pasó a formar parte del paradigma teórico, ya no se le llamó "autocontrol" sino "control experimental" (Pantoja, 2015).

El primer mecanismo que se activa durante la autorregulación consciente es el autocontrol, cuando una persona en algún momento se da cuenta de que la cadena habitual de reacciones no da resultados normales, porque sucedió algo inesperado. Aquí, los seres reales se comparan con los seres ideales, y actúan de acuerdo con la condición que los convierte en lo que quieren ser.

2.5. Adolescencia y autocontrol

La etapa de la adolescencia involucra cierto tiempo para adaptarse y cambios que pueden repercutir debido a factores externos e internos; estos a su vez podrían generar conductas negativas, emociones y pensamientos en cierto miembro de este grupo etario que, de alguna manera, puede resultar complicado autorregularse frente a esta etapa y sus implicancias. (Lillo, 2004).

La adolescencia forma un grupo importante, pues ejecuta un conjunto de conductas que pueden ser calificadas como conductas de riesgo, ya que, no toma en consideración las consecuencias, ni su propia existencia, ante ello, Papalia, Feldman y Martirell (2012) exponen que, el inicio de consumo de sustancias se da al iniciar la educación secundaria, dentro las más consumidas se encuentran el

alcohol, el tabaco y la marihuana. Dentro del amplio conjunto de consecuencias o factores de riesgo que se presenta en un adolescente, se encuentra el poco control del temperamento e impulsos, tendencia a la búsqueda de sensaciones, contar con familiares que tengan predisposición genética o conflictos intrafamiliares, problemas de conducta de iniciación temprana o que persisten, en la formación educativa, débil compromiso, frecuentar a otros consumidores, rechazo o marginación, actitudes preferenciales al consumo como la rebeldía.

Añadiendo a lo mencionado, señala Justo (2017) que se ha evidenciado que aumentan los comportamientos que reflejan síntomas depresivos, y se sabe que la prevalencia de la depresión aumenta durante la adolescencia, especialmente entre las mujeres. Además del género, otros factores de riesgo para este problema son: ansiedad, miedo al contacto social, experimentar estrés, tener una condición médica importante, uso de drogas, tener antecedentes familiares de esta dificultad. Además de esto, las distorsiones de la imagen corporal y los trastornos alimentarios pueden exacerbar los síntomas depresivos. Aunque la deserción escolar también ha sido un problema a lo largo de los años, cuando un adolescente no termina la escuela, afecta a la sociedad ya que será más vulnerable al desempleo, los bajos ingresos, el consumo de drogas o la delincuencia. Será mayor la probabilidad de abandonar los estudios para aquellos adolescentes que no dispongan de gran cantidad de recursos o los que pertenecen a la minoría de sectores que tendrían una formación educativa deficiente, en donde el apoyo y expectativas de parte de los docentes sean bajas; a su vez se formarían sentimientos de incompetencia y estarían más predispuestos negativamente hacia la escuela.

Por otra parte, tal como indica Justo (2017), el inicio de la vida sexual va involucrando riesgos, por una parte, un embarazo adolescente, así como también la propagación de enfermedades de transmisión sexual-ETS. Abordando los factores de riesgo, se consideran: iniciar a temprana edad con una sexualidad activa, promiscuidad, poca o inexistente uso de métodos para no llegar a la concepción, recibir material informativo de manera errónea acerca del acto coital. Añadido a ello, es más previsible que en las mujeres no se detecte una ETS; y, las madres

adolescentes evidencian resultados en su mayoría negativos: en la joven y su respectiva familia se tiende a evidenciar deficiencias a nivel físico, deficiencias económicas y formación de hijos en donde prevalece la inadecuada crianza

Según indica Roldán (2017) en el caso de la delincuencia, va relacionada a las conductas antisociales, y se sabe que es más probable que se presente cuando se inició a temprana edad, a partir de los once años aproximadamente. Se toman en consideración los a continuación considerados factores de riesgo: criar a los menores hijos de manera ineficaz, no alcanzar lo esperado en el desempeño escolar, incluso llegando al fracaso; el entorno en donde se desenvuelve socialmente tiene influencia negativa, y deficiencias en la condición socioeconómica.

2.6 Autocontrol en el contexto educativo

De hecho, como sugiere Rodríguez (Rodríguez, 2008), si se quiere analizar y precisar los beneficios del autocontrol en una persona, porque implica control conductual (por ejemplo, agresión), pero también implica compromiso personal. Una forma de vida obtenida a través de la reflexión y la comprensión de lo que es bueno y malo para uno mismo.

En ese sentido, el propio autor señala que las instituciones educativas también están involucradas en este aspecto del proceso de desarrollo de la personalidad del estudiante. Por un lado, como un organismo de modelado de comportamiento, deben descubrir al equipo y al gerente como una organización que se usa como cualidades organizacionales, es decir, debe basarse en la democracia para establecer relaciones suficientes entre las personas; Por otro lado, deben ser alentados por sus procedimientos educativos (Sánchez, 2018).

El primer mecanismo causado por operaciones autorganizadas deliberadas, cuando una persona se dio cuenta por primera vez de que la serie interactiva habitual no sabía que en un momento no había consecuencias normales, en cierta medida hay una proporción de yo. La existencia y el comportamiento conducen a lo que quieren.

2.7. Los padres en el papel del desarrollo de autocontrol en los hijos

Aunque no se suele mencionar el papel de los padres en el desarrollo del autocontrol o autocontrol, no siempre se cuestiona. Peterson y Seligman (2004) señalaron que la presencia de los padres puede ayudar a los niños a comprender situaciones en las que el autocontrol es importante. Es especialmente importante que el niño no ejerza un autocontrol adecuado y cree y refuerce las respuestas. En este caso, si el niño se siente apegado al padre y quiere su aprobación, el niño aprenderá a controlarse.

Según Roldán (2017), se han desarrollado otros métodos de autocontrol, como moldear la conducta de los niños mediante el refuerzo o el castigo, pero también habrá otras formas más reflexivas, prestando atención, observando, recogiendo otras opiniones. El autor tiene como misión contribuir a esta formación, porque la capacidad de satisfacer las necesidades y adaptarse a la vida se basa psicológicamente en las primeras experiencias familiares.

Desde una edad temprana, el desarrollo del control depende más de si los padres controlan su comportamiento y de cómo procesan su comportamiento en su vida diaria. La compasión es importante durante este período, ya que los niños tienden a interactuar de manera más comprensiva con padres receptivos y afectuosos (Arana, 2014) por lo que su desarrollo está estrechamente relacionado con el autocontrol, la compasión y las emociones. Dijeron que eran más capaces de manejar sus emociones, sabían cómo calmarse de manera más adecuada y experimentaban menos cambios de humor que otros. Por ejemplo, los autores concluyeron que hablar con niños de 30 meses ayudó a desarrollar aspectos cognitivos y el dominio del control de impulsos. Por lo tanto, enriquezca la confianza en sí mismo del niño diciendo palabras como "Eres paciente", "Eres estable", "Eres fuerte", "Eres organizado". Guíe a sus hijos hablándoles sobre sus cualidades y habilidades. Las investigaciones han encontrado una relación entre el amor de una madre por su hijo y el mejor desarrollo de los órganos que desempeñan un papel en el manejo del comportamiento del niño en términos de cómo enfrenta

los problemas y sus reacciones emocionales. El crecimiento es rápido en las primeras etapas de la vida, cuando se están desarrollando los órganos cerebrales asociados con los estímulos de los padres. Este método de entrenamiento de amor y afecto tiene en cuenta. La educación y el estímulo equilibrados, junto con modelos o ejemplos apropiados de comportamiento y resolución de problemas, es lo que los niños interiorizan y dan forma a su propio comportamiento y resolución de problemas (Ríos, 2018).

Como se mencionó anteriormente, el autocontrol o autocontrol parece estar asociado con una mayor autoconciencia y conciencia conductual. Avia (1997), citado por Belalcázar (2013), argumenta que el autocontrol permite al sujeto demostrar los efectos positivos que puede tener el cambio de comportamiento y que algunos de los resultados del cambio de comportamiento pueden atribuirse a sí mismo. Se cree que tienen cierto control sobre el entorno con el que interactuarán y cierta autonomía para tomar decisiones.

Esto sugiere que la percepción de los cambios en el comportamiento de uno y sus efectos positivos en uno mismo y el medio ambiente conducirá a una mayor independencia y autocontrol, lo que indica una mayor motivación, así como una mayor atención a la conducta. Cueva (2019) señala que no parece claro qué tan estable es el autocontrol o la autorregulación de las personas porque los autores lo consideran una habilidad fija, pero cambiará dependiendo de la investigación o la teoría, por lo que puede ser. La conclusión es que esta es una habilidad con potencial de mejora y tiende a ser estable. También es necesario examinar hasta qué punto las personas aprenden autocontrol o autorregulación y cómo los eventos influyen en los jóvenes para reducir su capacidad de aprender o autorregularse. Sin embargo, los eventos pueden influir, y es posible que no se sepa cuánto tiempo persisten los efectos positivos y negativos en la exhibición de autocontrol.

Al igual que Pichardo et al. (2002), quien señala que los padres tienen un papel valioso en la formación de la capacidad de control del niño, y el nivel de funcionamiento familiar que influye en la autonomía y el control del adolescente.

Así, según estos autores, los hallazgos del estudio fueron relevantes para todas las variables del entorno familiar (expresividad, control, cohesión, conflicto, etc.), especialmente la expresión de amor y la intensidad del conflicto parental, tiene un impacto significativo en la adaptación individual y la autonomía emocional. Este fenómeno se manifiesta en las familias que afectan la percepción de los adolescentes. Necesitan en su desarrollo reformar y ampliar diversos conceptos y lograr una mayor integración personal. Los menores pueden exhibir una variedad de problemas de comportamiento, como el uso de sustancias, la agresión y la hostilidad que resultan de la forma en que se criaron en el hogar. Los roles no cumplidos de los padres pesan mucho sobre sus hijos. Para muchos adolescentes, las pandillas satisfacen una necesidad insatisfecha de identidad, conexión y una sensación de poder y control. Para los adolescentes que carecen de relaciones familiares positivas, las pandillas pueden convertirse en familias sustitutas (Papalia et al. 2009). El comportamiento de los adolescentes muestra, por un lado, cómo tratan de mantener la estabilidad y la identidad, pero por otro, cómo son tratados con dureza y hostilidad. Sin embargo, los problemas de los adolescentes pueden verse influenciados por muchos factores.

2.8. Inteligencia emocional y autocontrol

Con el apoyo de Goleman (1995), quien describió la inteligencia emocional como un medio alternativo para comprender la complejidad humana, y conceptualizó esta estructura como un superpoder global de control, conocimiento, automotivación, empatía y gestión de las relaciones sociales.

En relación con lo anterior, la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer, comprender y controlar las emociones, e incluye la autorregulación, que se refiere a cómo gestionar adecuadamente las emociones. Concienciación y control de la irritabilidad, la ansiedad, la depresión e incluso las emociones positivas.

Según Bisquera (2000), esto significa que las personas pueden reconocer sus emociones en el momento en que las sienten y comunicarlas con el fin efectivo de hacerlas sentir mejor y lograr sus objetivos. Para apoyar esta idea, Goleman

(1995) describe el autocontrol como la capacidad de un individuo para hacer frente a las reacciones emocionales, controlar los impulsos y recuperarse de esas reacciones emocionales. Para manejar con éxito esta inteligencia, debe ser capaz de controlar sus pensamientos, manejar su entusiasmo y ansiedad a tiempo y resolver problemas de manera efectiva.

2.9. Personalidad y autocontrol

Según García y Ruiz (2013) los rasgos de personalidad se han identificado como factores potenciales que pueden contribuir a las diferencias individuales en el autocontrol. Una de las teorías de personalidad más comunes es el modelo Big Five, que se utiliza a menudo en investigaciones que tienen como objetivo analizar la relación entre personalidad y autocontrol. El modelo reveló la presencia de cinco rasgos distintos: amabilidad, extroversión, escrupulosidad, neuroticismo y apertura a la experiencia. Estas características están determinadas genéticamente y limitan el comportamiento del individuo en la interacción con el medio ambiente y sus posibles situaciones García y Ruiz (2013). Específicamente, el neuroticismo es la tendencia a experimentar emociones negativas. La amabilidad es la tendencia a ser desinteresado, compasivo y servicial; capacidad para demostrar responsabilidad, orden, diligencia y precisión; la extraversión es la tendencia a reunirse y formar relaciones fuertes y frecuentes con los demás; y finalmente hay una apertura para experimentar la sexualidad. prefiriendo el mundo exterior al interior, buscando nuevos retos personales y tendiendo hacia visiones innovadoras (Sánchez & Ledesma, 2007).

Tal como indica Gali y Zamora (2021). La investigación sobre la relación entre la personalidad y el autocontrol se ha centrado principalmente en la relación entre el rasgo de responsabilidad y el autocontrol. Específicamente, se ha sugerido que los dos compuestos están estrechamente relacionados tanto conceptual como experimentalmente y que existe cierta superposición entre ellos. Las personas con un alto rasgo de escrupulosidad se describen como confiables, disciplinadas, organizadas y organizadas (definidas por aquellas que obtienen una puntuación alta

en autocontrol), mientras que las que obtienen una puntuación baja tienen dificultades para controlar su comportamiento y exhiben una atención más difusa. procrastinación (Costa & McCrae, 1992). Michel y Michel (1983) enfatizaron específicamente la importancia de los procesos de autorregulación en el desarrollo de la personalidad. Entre ellos destacaba la capacidad de retrasar la gratificación, ya que encontraron que esta variable psicológica era un buen predictor de cambios en el comportamiento social en la infancia media y la adolescencia a partir de los 4 años. Estas habilidades conductuales de autorregulación determinan el comportamiento socialmente adaptativo y están conceptualmente integradas en las llamadas funciones ejecutivas del cerebro (Barclay, 1996).

Las estrategias de autocontrol se utilizan cada vez más en psicoterapia, especialmente entre los jóvenes, y se ha demostrado que los programas que incluyen técnicas para mejorar estos procesos son efectivos para cambiar el comportamiento. Rehm (1993) consideró las técnicas de autocontrol como procedimientos terapéuticos diseñados para enseñar a las personas estrategias para regular y cambiar su comportamiento en diversas situaciones con el fin de lograr objetivos a largo plazo. Asimismo, cuando se trata de expresar la gratificación, hablaremos del autocontrol.

Capítulo III

Fundamento Teórico Científico de la Variable

Estrategias de Afrontamiento

3.1. Definición de estrategias de afrontamiento

Según Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento hace referencia al esfuerzo cognitivo y conductual, que se modifica en repetidas ocasiones y se generan a partir del manejo de los requerimientos específicos internos o externas que serán señalados como desbordantes o excedentes de las capacidades del ser humano.

Además, Chóliz y Martínez (1997) refieren que las estrategias de afrontamiento son inclinaciones propias del ser humano con las que hacen frente a múltiples circunstancias, determinan la estabilidad temporal y situacional, también son concretas y específicas, utilizadas de acuerdo al entorno determinado y se pueden modificar a partir de aquellos factores que lo provocaron.

Añadido a ello, Jiménez y Valle (2012) refieren que se trata del conjunto de ideas y conductas que la persona utiliza en su diario vivir, con el objetivo de lograr resultados eficaces frente a alguna situación generadora de estrés, ya sea para alcanzar un comportamiento estable frente a la respuesta emocional o para alterar el problema.

Tomando en cuenta lo previamente señalado, las estrategias de afrontamiento no solo se concentran en buscar una solución práctica ante las dificultades, sino también abarcan la identificación, regulación y control de emociones y sintomatología de estrés que se dan a partir de la situación. La modificación de estrategias de afrontamiento ante eventos estresantes depende de la evaluación del mismo, habilidades personales y la posibilidad de captar información, buscar ayuda y apoyo del entorno en donde se vive.

3.2. Tipos de Estrategias de Afrontamiento

Según Frydenberg y Lewis (1995), dan a conocer 18 estrategias de afrontamiento:

3.2.1. *Buscar Apoyo Social*

Se trata de la inclinación a compartir la dificultad experimentada con otras personas y buscar apoyo para poder darle una solución previamente dialogada en conjunto recibiendo diversas opiniones sobre un mismo objetivo en común.

3.2.2. *Concentrarse en Resolver el Problema*

Se trata de dar resolución al problema que se estudia sistemáticamente y se analizan las opciones disponibles, centrándose en la dificultad, sin dejarse llevar por los posibles factores externos que puedan afectar inconscientemente a la situación planteada.

3.2.3. *Esforzarse y Tener Éxito*

Se trata de una estrategia en la cual la persona demuestra tener un nivel elevado de ambición, dedicación y compromiso para lograr dar una solución a la dificultad vivenciada, sin aminorarse en el proceso.

3.2.4. *Preocuparse*

Se trata de experimentar ante alguna dificultad sentimientos de temor al fracaso, al futuro, que engloban la felicidad y preocupación; generando incluso deficiencias físicas y emocionales en la vida de cada persona.

3.2.5. *Invertir en Amigos Íntimos*

Se refiere a la búsqueda de entablar relaciones de manera más cercana con personas que se frecuenta en los diversos ambientes de desarrollo en la vida de cada ser humano, ya sea trabajo, escuela, grupos de baile, gimnasio, etc.

3.2.6. *Buscar Pertenencia*

Esta estrategia involucra la preocupación de los sujetos por sus relaciones interpersonales y los pensamientos de los demás, con quienes frecuentan en su diario vivir.

3.2.7. *Hacerse Ilusiones*

Se trata de la expresión propia de las personas basado en pensamientos supuestos, como lo son pensamientos basados en la esperanza y la anticipación de una salida positiva.

3.2.8. *La Estrategia de Falta de Afrontamiento*

Se constituye como el hecho de la persona que se basa en una incapacidad para poder afrontar distintos problemas que puedan desarrollarse y a su vez desplegar en sí mismo, síntomas psicósomáticos.

3.2.9. *Reducción de la Tensión*

Se basa en el intento o múltiples intentos que hace la persona para encontrar un estado o estados de bienestar, así como también buscar estrategias para relajarse y disminuir tensión.

3.2.10. *Acción Social*

Se trata de un principio en el que se debe de dejar que otras personas conozcan el problema y buscar ayuda a través de peticiones o también organizando actividades.

3.2.11. *Ignorar el Problema*

Se refiere a la facultad propia de la persona en la cual se efectúa una idea de rechazo consciente ante la existencia de algún factor que genere alguna dificultad en alguna de las esferas de vida de la persona.

3.2.12. *Auto Inculparse*

Se trata generarse ideas de autoperibirce como el principal responsable de los problemas o dificultades que se desarrollan dentro de las propias esferas de vida de la persona.

3.2.13. *Reservarlo Para Sí*

Se refiere a la acción de como la persona busca huir o aislarse de las demás personas, facilitándose el hecho de que ninguna persona conozca los problemas que atraviesa.

3.2.14. Buscar Apoyo Espiritual

Se trata de recurrir o buscar un soporte o apoyo en las oraciones o peticiones basándose en una teología o en la simple creencia del apoyo incondicional de un Dios, al igual que algún líder, pastor o consejero espiritual.

3.2.15. Fijarse en lo Positivo

Se trata de buscar atentamente y de manera consecuyente cualquier aspecto positivo ante la situación que la persona vive o experimenta, considerándolo, así como un hecho afortunado.

3.2.16. Buscar Ayuda Profesional

Se refiere a que la persona busca la opinión de un profesional o experto en alguna materia o área, tales como profesores, educadores, instructores, doctores, maestros, consejeros, psicólogos, etc.

3.2.17. Buscar Diversiones Relajantes

Se basa en que la persona emprende en la búsqueda y realización actividades de recreación que sean del agrado de cada persona, tales como pintar, leer, cantar, caminar, pescar, etc.

3.2.18. Distracción Física

Se refiere a la elección y realización de actividades físicas que las personas optan y sean de su agrado y se ajusten a su condición física, tales como correr, saltar, nadar, entre otras.

3.3. Modelos Teóricos de las Estrategias de Afrontamiento

En el transcurrir de la historia gran cantidad de teóricos de gran importancia han planteado sus puntos de vista acerca de las estrategias de afrontamiento, partiendo de modelos, enfoques, teorías, postulados, algunas de las cuales se mencionan a continuación:

3.3.1. Represor – Sensibilizador

Según Byrne (1964) en este planteamiento se señalan dos estilos de afrontamiento, el primero, represor (que implica eludir o vedar la dificultad) y el segundo, sensibilizador (que implica mantenerse vigilante y sacar al exterior el problema).

3.3.2. Incrementador - Atenuador

Según Miller (1980) este planteamiento se refiere al control de la información de la que se dispone sobre el momento conflictivo (incrementador) o eludir/cambiar ciertas ideas del individuo (atenuador).

3.3.3. Aproximación – Evitación

Según Roth y Cohen (1986) este planteamiento va orientado a los factores importantes de la situación vivenciada (aproximación) o alejamiento de aquello que lleva de la mano reacciones que incitan al estrés (evitación).

3.3.4. Modelo teórico de Lazarus y Folkman.

Estos autores (1966) plantean que para hacer frente a conflictos de alta tensión se pueden considerar diversos fundamentos. De los cuales, uno de ellos indica la existencia de dos grupos de estrategias: las de afrontamiento que van orientadas a la emoción y las de afrontamiento orientadas al problema considerado como aspectos disfuncionales y funcional. Además, partiendo del mencionado modelo, los autores señalan tres tipos de evaluaciones señaladas a continuación:

3.3.4.1. Evaluación Primaria. Se toma en cuenta cuando el individuo esta frente a un conflicto de alto estrés. Principalmente engloba un juicio sobre el significado de la situación, con el fin de darle una calificación del nivel estresante, positivo, controlable, cambiable o irrelevante. Es decir, es una evaluación que se enfoca en el medio, situación o entorno. Solo si es que previamente el sujeto lo considera como situación estresante, seguidamente va la segunda evaluación.

3.3.4.2. Evaluación secundaria. Abarca las capacidades que tiene el individuo decidiendo si hará frente o no al problema. Enfocada básicamente en la búsqueda de estrategias de resolución. Según lo que se logre a partir de esta evaluación, se podría dar paso a la modificación de la evaluación inicial y facilitarían el desarrollo de estrategias de afrontamiento.

3.3.4.3. Evaluación terciaria o reevaluación. Se trata del feedback que se realiza posterior a las dos previas evaluaciones y las posibles correcciones que se harán para mejorar lo que piensa determinada persona.

3.3.5. Modelo Teórico de Frydenberg y Lewis

Según este modelo se consideran tres estilos de afrontamiento: a) productivo (que corresponde a las conductas para llegar a la resolución del problema), b) no productivo (en donde estará presente el sentir culpa, aislarse de los demás o realizar conductas que no buscan solucionar) y c) orientada a otros (en donde se evoca a las formas de solución a partir de otros, por ejemplo, el apoyo de personas, profesionales o espiritualmente).

3.4. Estrategias de Afrontamiento en la adolescencia

Según Cyrulnik (2006), la adolescencia simboliza un punto de inflexión en el desarrollo, pues, en términos biológicos, psicológicos y sociales, se permite alcanzar una reorganización existencial inaudita hasta esa edad. Este punto de inflexión va relacionado con la capacidad de construir un discurso mental, gracias a la cual se puede indagar sobre uno mismo, se activa la continua integración de experiencias nuevas con los modelos internos aprendidos. Se puede cuestionar el funcionamiento del mundo y nuestro papel en él. La adolescencia involucra un periodo de tiempo adecuado para las modificaciones, no sólo físicos, sino también cognitivos, afectivos y existenciales.

Abordando la adolescencia y situaciones estresantes, Salotti (2006) refiere que se consideran dos aspectos básicos: (a) Los acontecimientos vitales (involucra modificaciones a nivel físico, relaciones interpersonales, afectivos y cognitivos) los

cuales pueden ser estresores; y (b) Las características psicológicas (abarcando aspectos mentales, afectivos y de conducta) que conceptualiza a los adolescentes, además de constituir el valor que los sujetos le dan a lo que realizan.

Además, lo que se vive, ya sea fruto del proceso de cambio dirigido a una nueva etapa en la vida, o vaya referido a momentos que no eran planificados a partir de momentos psicosociales, exigen al grupo de adolescentes ejecutar ciertas formas de enfrentar las situaciones que en su futuro también vivenciarán. Según González et.al. (2002), se considera que las estrategias de afrontamiento en este grupo etario tienen parte de la preparación para soportar, eludir o disminuir esas consecuencias que se darán a partir del conflicto. En sentido inverso, las investigaciones indican que no tener capacidad para afrontar deficiencias puede generar en los jóvenes el experimentar molestias demostrados por los síntomas que presenten física y psicológicamente, lo que podría tener relación con la tendencia pesimista de la vida.

Los jóvenes adquieren habilidades conforme van enfrentando sus problemas, desarrollando un estilo particular de afrontamiento que los llevará a elegir el tipo de acciones convenientes cuando se presente una situación problemática.

Aunado a lo anterior, la capacidad de afrontar situaciones estresantes varía dependiendo de los contextos de la vida de un individuo, los objetivos que desea alcanzar, el estado de ánimo en el que se encuentre, entre otros elementos. Por lo tanto, el resultado de la utilización de ciertos mecanismos para el manejo del estrés no puede definirse como mejor o peor sin antes entender el contexto particular. Los análisis sobre el efecto del afrontamiento en la adaptación, como la descrita por Salotti (2006), revelan que las estrategias de afrontamiento activas y centradas en los problemas moderan el impacto negativo de los acontecimientos vitales adversos en el desempeño psicológico.

En una línea similar, Frydemberg y Lewis (1997) indican por medio de sus investigaciones, que las estrategias de afrontamiento podrían influir en el bienestar psicológico de la persona. Basándose en un estudio reciente enfocado en

adolescentes originarios de Italia, Cicognani (2011) señala que hay dos factores tales como (a) el disponer de fuentes de apoyo social y (b) el manejo eficaz de técnicas de afrontamiento útiles, que indicarán los niveles óptimos de bienestar psicosocial en la población investigada.

3.5. Estrategias de Afrontamiento en el Ámbito Educativo

Dentro del campo educativo se considera gran atención a la evaluación de las estrategias de afrontamiento, partiendo del reconocer la importancia de fomentarlas en este grupo de jóvenes, especialmente si se visualizan las tensiones y estrés que va creciendo constantemente de acuerdo a las situaciones que viven, sus entornos de estudio y la competitividad. En base a ello, se ejecutaron indagaciones para intentar dar cuenta del comportamiento de afrontamiento en este grupo etario, tomando en cuenta que debe tomar la misma relevancia en toda la sociedad (Massone, 2003).

También, es importante reconocer que el uso de estas estrategias no está apartado de lo que involucra el ámbito escolar, ya que va de la mano con los siguientes factores; la obtención, el análisis y la organización de la información; el expresar ideas e información a través de la comunicación; planificar, el trabajo en conjunto y la resolución de problemas o cómo encontrar el consejo en otros (García, 2006).

El contexto educativo en que se desarrolla el adolescente pudiera tener una repercusión relevante en el proceso de elegir las estrategias de afrontamiento utilizadas por los adolescentes, ya daban cuenta de algo similar al establecer que el contexto es un factor que interviene, además de determinar el comportamiento, por lo que resultaría propicio considerar el entorno que el sujeto percibe (Soriano, 2007).

3.6. Evaluación de las estrategias de afrontamiento

Carr (2007), señala que al indagar sobre los instrumentos de evaluación de la variable en cuestión que tienen las respectivas propiedades psicométricas oscilantes entre moderadas y correctas, se presentaron subescalas que pueden evaluar la variable, enfocándose en el problema, las emociones y basadas en la evitación. Partiendo de este análisis, se pudo detectar en todas las evaluaciones lo que denomina estilos de afrontamiento, diferenciándolos como: centrado en el problema, en las emociones y el estilo de afrontamiento centrado en la evitación o replanteamiento.

Por otro lado Londoño y Henao (2006) refiere que realizó una nueva clasificación y posterior evaluación en Colombia, la Escala de Estrategias de Coping-Modificada (EEC-M) que hace referencia a catorce estrategias de afrontamiento: buscar alternativas, conformismo, control de emociones, evitación emocional, evitación conductual, evitación cognitiva, reacción de agresión, expresión emocional con apertura, reevaluación positiva, búsqueda de apoyo social, búsqueda de apoyo de un profesional, religión, refrenar el afrontamiento y elaborar un diagnóstico para la identificación (positivas o negativas) de los TEM que se emplearan seguidamente de las emergencias atendidas, además del diseño y aplicación de un programa que responda a las necesidades encontradas en la fase diagnóstica, con la finalidad de ayudar en la promoción y mantenimiento de la adecuada salud a nivel biopsicosocial y que esta premisa se englobe en una atención mejorada para la población que requiere los servicios.

4.1. Definición de términos básicos

- 4.1.1. Afrontamiento:** Se trata de aquellos esfuerzos a nivel cognitivo y conductual que están en transformación permanente y evolucionan para manipular las demandas específicas tanto externas como internas que son catalogadas como desbordantes de los recursos del individuo. (Lazarus y Folkman, 1984).
- 4.1.2. Autocontrol:** Se trata de la capacidad que los individuos poseen para lograr limitar su comportamiento o sus impulsos de manera voluntaria, además de la forma en como las personas pueden incidir en ellas mismas; en sus emociones, deseos, en su conducta. (Miranda, 2016).
- 4.1.3. Autocontrol Negativo:** Denominación que se le otorga a los componentes negativos del autocontrol los cuales son ansiedad manifiesta, creencias erróneas y autocontrol procesual, se debe tener precaución al ayudar a una persona a analizar su comportamiento y determinar objetivos, ya que hacerlo puede tener un impacto negativo en su sistema de creencias y aumentar su ansiedad y preocupación. (Capafóns & Silva, 2001).
- 4.1.4. Autocontrol Positivo:** Denominación que se le otorga a los aspectos positivos del autocontrol para una evaluación más precisa del mismo; lo que es importante también para el diagnóstico, puesto que puede vaticinar éxito terapéutico y nivel de vulnerabilidad a problemas psicológicos. (Capafóns & Silva, 2001).
- 4.1.5. Afrontamiento No Productivo:** Es una de las dimensiones de estrategias de afrontamiento, hace referencia al estilo disfuncional, ya que las estrategias que pertenecen a este apartado no facilitan el descubrir una respuesta a las dificultades, enfocándose en la evasión. (Frydenberg & Lewis, 1995).
- 4.1.6. Estrategias de Afrontamiento:** Incorpora el conjunto de estrategias y habilidades conductuales dirigidas a resolver el problema angustiante, reducir la respuesta emocional o alterar la evaluación del acontecimiento negativo. (Lazarus y Folkman, 1984).

4.1.7. Referencia a Otros: Es una de las dimensiones de estrategias de afrontamiento, hace referencia al compartir los problemas con otras personas y buscar apoyo en ellas. (Frydenberg y Lewis, 1995).

4.1.8. Resolver el Problema: Es una de las dimensiones de estrategias de afrontamiento, hace referencia a los estilos considerados como productivos o funcionales, además de reflejar la tendencia a abordar las dificultades de manera directa. (Frydenberg y Lewis, 1995).

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enunciado de las hipótesis

4.1.1. *Hipótesis General.*

Existe relación entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

4.1.2. *Hipótesis Específica.*

- El nivel medio de autocontrol es el predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- La frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento es la predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- Existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- Existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

- Existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- Existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022
- Existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.
- Existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

4.2. Operacionalización de variables y escalas de medición.

4.2.1. Variable 1

4.2.1.1. Identificación. Autocontrol

4.2.1.2 Definición Operacional. Tal como lo mide el Cuestionario de Autocontrol en Niños y Adolescentes (CACIA) de Capafóns y Silva (2001), que consiste en una escala de autoevaluación con tres dimensiones de autocontrol positivo (retroalimentación personal, demora en la recompensa y autocontrol estándar), el autocontrol es un constructo que involucra conductas aprendidas por el ser humano durante su desarrollo personal y que pueden conducir a alteraciones o cambios en su propia conducta, influenciadas principalmente por procesos hedónicos.

Tabla 1*Operacionalización de la Variable Autocontrol*

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIA	ESCALA
Autocontrol positivo	Retroalimentación personal (PR)	Alto 51 a 75	Ordinal
	Retraso de la recompensa (RR)	Medio 25 a 50	
	Autocontrol criterial (ACC)	Bajo 0 a 24	
Autocontrol negativo	Autocontrol procesual (ACP)		
Sinceridad			

4.2.2. Variable 2**4.2.2.1. Identificación. Estrategias de Afrontamiento**

4.2.2.2 Definición Operacional. Las estrategias de afrontamiento son todos aquellos recursos y esfuerzos que van orientados a resolver la situación estresante o adversa, la cual se medirá a través de las dimensiones de resolución de problemas, expresión emocional, autocrítica, pensamiento desiderativo, apoyo social, reestructuración cognitiva, evitación de problemas y retirada social mediante el Inventario de Estrategias de Afrontamiento. (Canessa, 2002).

Tabla 2*Operacionalización de la Variable Estrategias de Afrontamiento*

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIA	ESCALA
Resolver el problema	Concentrase en resolver el problema	20-29 Estrategias no utilizadas	Ordinal
	Esforzarse y tener éxito		
	Invertir en amigos íntimos	30-49 Se utilizan raras veces	
	Fijarse en lo positivo		
	Buscar diversiones relajantes	50-69 Se utiliza algunas veces	
Distracción Física			
Referencia a otros	Buscar Apoyo Social	70-89 Se utiliza a menudo 90-100 Se utiliza con mucha frecuencia	
	Acción Social		
	Buscar Apoyo Espiritual		
	Buscar Apoyo Profesional		
Afrontamiento no productivo	Preocuparse		
	Buscar Pertenencia		
	Hacerse Ilusiones		
	Falta de Afrontamiento		
	Ignorar el Problema		
	Reducción de la Tensión		
	Reservarlo para Sí		
	Auto inculparse		

4.3. Tipo y diseño de investigación.**4.3.1. Tipo de Investigación**

Este estudio presenta un enfoque cuantitativo, ofreciendo datos obtenidos a través de la aplicación de conceptos o variables independientes. Esta información se analiza de manera descriptiva para ampliar nuestra comprensión del tema, así como de forma comparativa para evaluar la diferencia entre los dos grupos. (Monje, 2011).

4.3.2. Diseño de Investigación

El diseño de la investigación es no experimental porque el contexto no se construye, sino que se observa tal como ya existe, en lugar de ser creado deliberadamente por el investigador. En esta investigación se han producido

variables y no se manipulan. Pertenece al subtipo transversal porque la valoración se realiza en un momento determinado (Monje, 2011).

4.3.3. Ámbito y Tiempo Social de la Investigación

4.3.3.1. Ámbito de la Investigación. La presente investigación se realizó en la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, la cual fue creada un 03 de noviembre de 1967, de acuerdo con la Resolución Directoral Regional N.421, dándose inicio a partir del nivel primario y en 1968 el nivel secundario de Menores. Su fundador y promotor primero fue el sacerdote Rvdo. Padre Luis Mellado Manzano. La institución educativa Parroquial “San Martín de Porres” es miembro del consorcio de Colegios Católicos de la Diócesis de Tacna y Moquegua, su representante actual es el Promotor Rvdo. Padre Edgar Márquez Barrios, cuenta con el acompañamiento espiritual de la Congregación de Carmelitas Misioneras de Santa Teresa de Jesús representada por la Madre Florentina Clemente Venegas y en la actualidad la Dirección de la Institución educativa está presidida por el Lic. Juan Carlos Lauriente Reyme. La misión fundamental de esta casa de estudios, es educar a la juventud con respeto y disciplina, bajo una escala auténtica de valores cristianos, el alumno sanmartiniano está siendo preparado para brindar su servicio a Dios y a la sociedad, a través del amor y la humildad. El fin educativo es el desarrollo de las competencias y capacidades que se evidencian con los logros académicos y artísticos culturales que la I.E. ha ido obteniendo a nivel local, regional y nacional a lo largo de su historia. Su ubicación es en San Camilo 1000 Urb. Vigil, Tacna. Actualmente cuenta con nivel primario y secundario, además de turno mañana (damas) y turno tarde (varones).

4.3.3.2. Tiempo social de la investigación. El periodo de estudio se realizó entre los meses de Julio, agosto y septiembre del 2022.

4.4. Unidades de estudio. Población y muestra

4.4.1. Unidades de Estudio

Esta investigación estuvo conformada por estudiantes de primero, segundo y tercero del nivel secundario.

4.4.2. Población

Para realizar la investigación se consideró como población a los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, conformada por: a) Primero de secundaria: damas (2 secciones), varones (2 secciones), b) Segundo de secundaria: damas (3 secciones), varones (2 secciones) y c) Tercero de secundaria: damas (3 secciones), varones (2 secciones). En donde cada sección está compuesta por 30 estudiantes, haciendo un total de 420 estudiantes como población de primero, segundo y tercero del nivel secundario (turno mañana y tarde).

4.4.2.1. Criterios de Inclusión. Son los siguientes:

- Estudiantes de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres.
- Estudiantes del turno mañana (sexo femenino) y turno tarde (sexo masculino).
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes cuyas edades oscilen entre 11 a 18 años de edad.
- Estudiantes que acepten libremente participar en la investigación.

4.4.2.2. Criterios de Exclusión. Son los siguientes:

- Estudiantes que no pertenezcan al turno mañana (sexo femenino) y turno tarde (sexo masculino).
- Estudiantes cuyas edades no oscilen entre los 11 a 18 años de edad.
- Estudiantes que por algún motivo no deseen participar en la investigación.
- Estudiantes cuyos padres de familia no autoricen la participación de sus

menores hijos en la investigación, a través del consentimiento informado.

4.4.3. Muestra

Se utilizó un muestreo no probabilístico de carácter intencional, en donde se tomará en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, mencionados previamente, es por ello que en la investigación se consideró una muestra de 180 estudiantes, comprendidos por: a) Primero de secundaria: damas (1 sección), varones (1 sección), b) Segundo de secundaria: damas (1 sección), varones (1 sección) y c) Tercero de secundaria: damas (1 sección), varones (1 sección). Haciendo un total de 6 secciones, cada una con un total de 30 estudiantes; de los cuales finalmente se llegó a recolectar las respuestas de 163 estudiantes en total, ya que 17 padres de familia no autorizaron la participación de sus menores hijos en la investigación, a través del consentimiento informado.

4.4.4. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.4.4.1. Procedimientos. En primera instancia se realizaron las coordinaciones para obtener el permiso con las autoridades pertinentes de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, a través de una carta de presentación, posteriormente se realizaron las coordinaciones sobre horarios con el área de tutoría y la psicóloga de la Institución Educativa, quienes posteriormente hicieron las coordinaciones con los docentes responsables de cada sección, y se recolectó la información de manera personal, además de primera fuente que son los estudiantes, a través de la modalidad presencial tomando en cuenta los protocolos de bioseguridad respectivos.

4.4.4.2. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos. *Cuestionario de Autocontrol de Niños y Adolescentes (CACIA)* de Capafóns y Silva (2001) consta de una escala de autoevaluación con tres dimensiones de autocontrol positivo (retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol estándar), una

de autocontrol negativo (autocontrol procedimental), y una escala de sinceridad. El CACIA consta de 89 agentes dicotómicos y está destinado al uso en niños y adolescentes de 11 a 19 años, los cuales pueden administrarse individualmente o en grupos con una duración de 30 a 40 minutos. Se tipifica por el percentil de cada escala por período escolar y género. Los elementos que conforman el mencionado instrumento fueron elaborados para reflejar los distintos aspectos involucrados en los modelos de autorregulación y autocontrol más importantes, los cuales van explicando ciertas incógnitas básicas de resistencia al dolor y al estrés (autocontrol acelerativo) y resistencia a la tentación y retraso de la recompensa (autocontrol decelerativo). Las escalas del mismo buscan la evaluación del autocontrol explicado desde la perspectiva conductual que se basa, principalmente, el esfuerzo siendo consciente de la persona para alcanzar modificar sus reacciones.

Respecto a las propiedades psicométricas del instrumento, se realizó la confiabilidad por consistencia interna con los coeficientes Alfa de Cronbach y Omega de McDonald, obteniendo valores de 0.813 y 0.810 respectivamente; lo que significa que son instrumentos altamente confiables.

Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis. La Adolescent Coping Scale (ACS) fue desarrollada por Frydenberg y Lewis (1993) como una escala de autoinforme. Consta de 79 preguntas cerradas puntuadas en una escala tipo Likert con cinco puntos. El propósito del instrumento es determinar las estrategias de afrontamiento, que consisten en un total de 18 estrategias de afrontamiento agrupadas en tres dimensiones o estilos básicos, que se obtuvieron empíricamente mediante análisis factorial: búsqueda de apoyo social, concentración en la solución del problema, esfuerzo y éxito, preocupación, inversión en amigos íntimos, búsqueda de pertenencia, autoengaño, estrategia de falta de afrontamiento, reducción del estrés, acción social, ignominia y estrategia de falta de afrontamiento. Siendo el grupo de maneras básicas de afrontamiento: (a) Dirigido a la resolución del problema, (b) Afrontamiento en relación con los demás y (c) Afrontamiento improductivo.

Para reconocer las propiedades psicométricas del instrumento, se ejecutó la

confiabilidad por consistencia interna con los coeficientes Alfa de Cronbach y Omega de McDonald, obteniendo valores de 0.896 y 0.853 respectivamente; lo que significa que son instrumentos con una alta confiabilidad.

Capítulo V

Resultados

5.1. El Trabajo de Campo

Tomando en cuenta la estructuración de Franco y Sandoval (2020) en este apartado de trabajo de campo, se consideró para la realización de la investigación, en primer lugar, al ser la aplicación presencial, se tomó en cuenta a tres jueces expertos para que aprueben la misma; de quienes se obtuvo respuestas positivas, seguidamente se envió la carta de presentación, dirigida al director de la Institución Educativa Parroquial “San Martín de Porres”, Prof. Juan Carlos Lauriente Reyne con el objetivo de realizar de manera formal la ejecución y brindar el permiso correspondiente para la misma. Posteriormente se conversó con la coordinadora del área de tutoría Prof. Lourdes Revilla y la psicóloga de la Institución Psic. Lourdes Vargas Robledo para enviar a los padres de familia el Consentimiento Informado Virtual, a través del cual podrían tener conocimiento de la investigación que se llevaría a cabo con sus menores hijos y los días de aplicación de instrumentos correspondiente; se les indicó un plazo de dos días para poder enviar el consentimiento aceptando o negando la inclusión de los estudiantes en la investigación, a su vez se contó con el apoyo de auxiliares de los respectivos años académicos y policías escolares para la disciplina considerando en todo momento las medidas de bioseguridad correspondientes, además de tener los instrumentos impresos listos para cada estudiante de acuerdo a la cantidad en cada sección de la muestra, teniendo así la aprobación de la asesora y la coordinadora de tutoría de la institución a aplicar.

Es así que tras permisos y coordinaciones la aplicación de instrumentos se realizó el 21 y 22 de Julio del 2022, llegando así a la cantidad necesaria para la muestra. Agradeciendo finalmente a los que hicieron posible la aplicación del formulario.

Para el posterior análisis estadístico de los datos obtenidos, se hizo uso de los programas “Microsoft Excel” y “IBM SPSS Statistics” en su versión 26.

5.2. Diseño de Presentación de Resultados

A continuación, se hará la presentación de resultados encontrados tras la aplicación de los instrumentos según los objetivos e hipótesis planteados.

Los resultados se presenten en el siguiente orden:

Primero, teniendo en cuenta la metodología de estudio de las variables, se presenta el análisis descriptivo de las variables autocontrol y estrategias de afrontamiento.

Segundo, se presentan los resultados para la descripción de frecuencias de la variable autocontrol y estrategias de afrontamiento con sus respectivas dimensiones.

5.3. Los Resultados

5.3.1. Análisis Estadístico de la Variable: Autocontrol

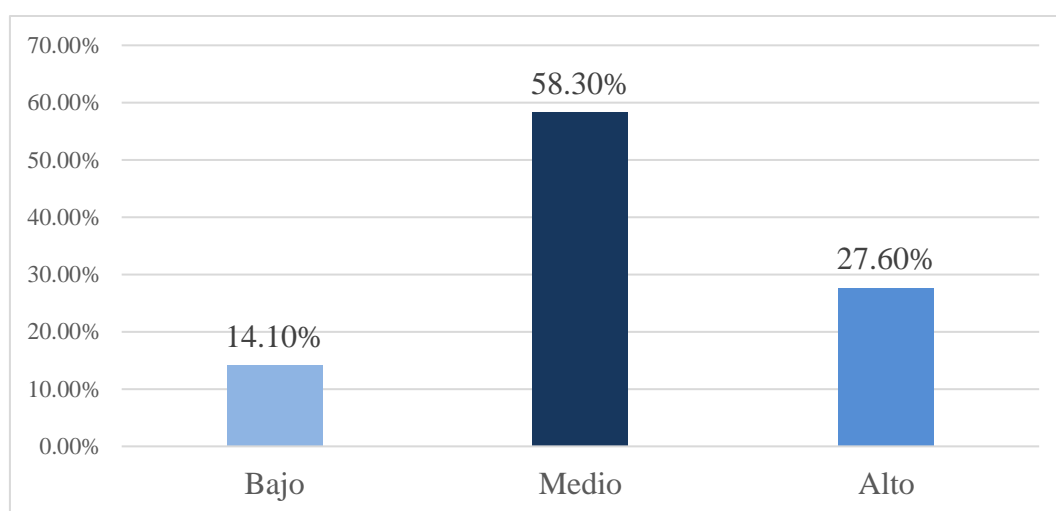
Tabla 03

Distribución de los datos según los niveles de autocontrol

Niveles	F	%
Bajo	23	14.1%
Medio	95	58.3%
Alto	45	27.6%
Total	163	100%

Figura 01

Distribución de los datos según los niveles de autocontrol



En la presente tabla y figura se evidencia la distribución de los datos para la variable de autocontrol, encontrando que el nivel predominante es el “Medio” con 95 estudiantes (58.3%), seguidamente se encuentra el nivel “Alto” con 45 estudiantes (27.6%) y finalmente el nivel “Bajo” con 23 estudiantes (14.1%).

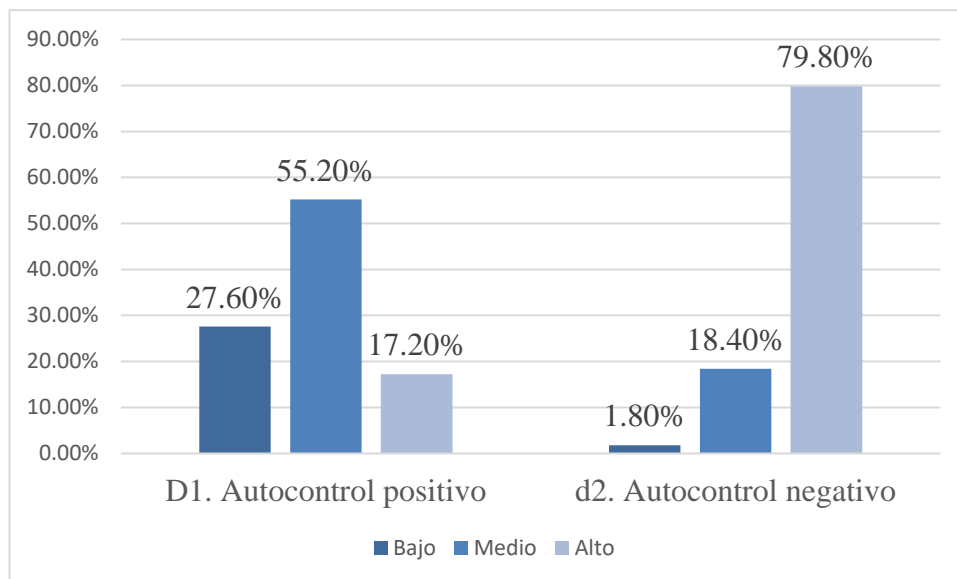
Tabla 04

Distribución de los datos para las dimensiones de la variable autocontrol

Niveles	D1. Autocontrol positivo		D2. Autocontrol negativo	
	F	%	F	%
Bajo	45	27.6%	3	1.8%
Medio	90	55.2%	30	18.4%
Alto	28	17.2%	130	79.8%
Total	163	100%	163	100%

Figura 02

Distribución de los datos para las dimensiones de la variable autocontrol



Respecto a la dimensión de autocontrol positivo, el nivel predominante es el “Medio” con 90 estudiantes (55.2%) y el nivel con menor frecuencia es el “Alto” con 28 estudiantes (17.2%); para la dimensión de autocontrol negativo, el nivel predominante es el “Alto” con 130 estudiantes (79.8%) y el nivel con menor frecuencia es el “Bajo” con 3 estudiantes (1.8%). Esto permite inferir que la mayoría de estudiantes tiene un control negativo predominante.

5.3.2. Análisis Estadístico de la Variable: Estrategias de Afrontamiento

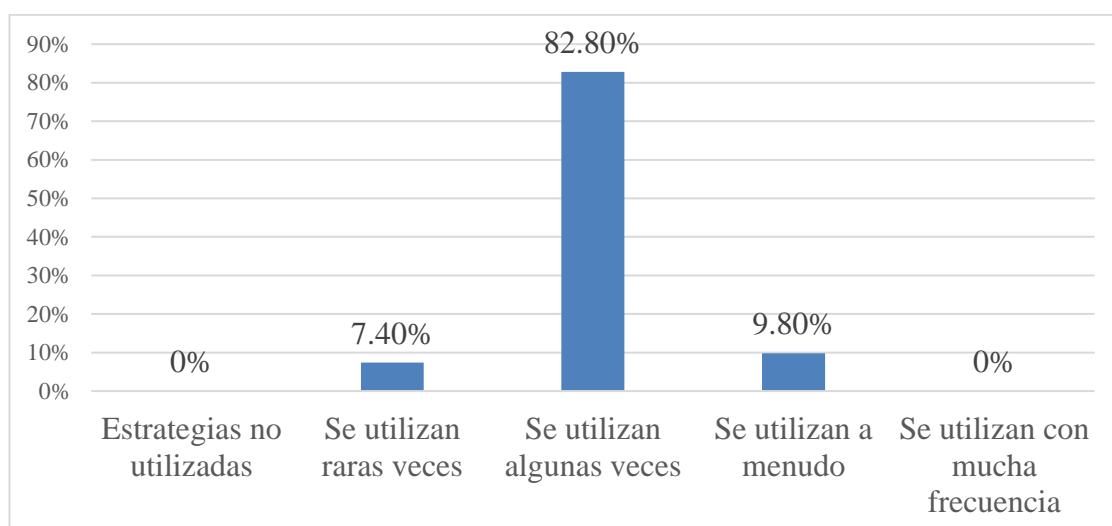
Tabla 05

Distribución de los datos según la frecuencia de uso de la variable estrategias de afrontamiento

Frecuencia de uso	F	%
Estrategias no utilizadas	0	0%
Se utilizan raras veces	12	7.4%
Se utilizan algunas veces	135	82.8%
Se utilizan a menudo	16	9.8%
Se utilizan con mucha frecuencia	0	0%
Total	163	100%

Figura 03

Distribución de los datos según la frecuencia de uso de la variable estrategias de afrontamiento



Se pone en evidencia que la frecuencia de uso predominante de estrategias de afrontamiento es “Se utiliza algunas veces” en 135 estudiantes (82.80%); seguido de “Se utilizan a menudo” (9.80%) y “Se utilizan raras veces” (7,40%).

Tabla 06*Distribución de los datos para las estrategias de afrontamiento*

Estrategias	Dimensión resolver el problema									
	1		2		3		4		5	
	f	%	F	%	F	%	F	%	f	%
Concentrarse en resolver el problema	3	1.8%	30	18.4%	87	53.4%	40	24.5%	3	1.8%
Esforzarse y tener éxito	1	0.6%	4	2.5%	57	35%	89	54.6%	12	7.4%
Fijarse en lo positivo	3	1.8%	35	21.5%	74	45.4%	43	26.4%	8	4.9%
Buscar diversiones relajantes	18	11%	63	38.7%	36	22.1%	33	20.2%	13	8%
Distracción física	1	0.6%	11	6.7%	31	19%	82	50.3%	38	23.3%
	Dimensión referencia a otros									
Buscar apoyo social	1	0.6%	43	26.4%	61	37.4%	51	31.3%	7	4.3%
Invertir en amigos íntimos	0	0%	10	6.1%	52	31.9%	85	52.1%	16	9.8%
Buscar pertenencia	7	4.3%	57	35%	69	42.3%	25	15.3%	5	3.1%
Acción social	11	6.7%	121	74.2%	26	16%	5	3.1%	0	0%
Buscar apoyo espiritual	2	1.2%	29	17.8%	69	42.3%	53	32.5%	10	6.1%

Buscar ayuda profesional	3	1.8%	9	5.5%	65	39.9%	64	39.8%	22	13.5%
Dimensión Afrontamiento no productivo										
Preocuparse	0	0%	2	1.2%	24	14.7%	109	66.9%	28	17.2%
Hacerse ilusiones	0	0%	20	12.3%	73	44.8%	63	38.7%	7	4.3%
Falta de afrontamiento	0	0%	71	43.6%	78	47.9%	13	8%	1	0.6%
Reducción de tensión	13	8%	95	58.3%	43	26.4%	10	6.1%	2	1.2%
Ignorar el problema	46	28.2%	83	50.9%	31	19%	3	1.8%	0	0%
Autoinculparse	14	8.6%	80	49.1	59	36.2%	9	5.5	1	0.6
Reservarlo para sí	5	3.1%	39	23.9%	62	38%	41	25.2%	16	9.8%

**1: Estrategia no utilizada. 2: Se utilizan raras veces. 3: Se utilizan algunas veces. 4: Se utilizan a menudo. 5: Se utilizan con mucha frecuencia*

Respecto a las estrategias de afrontamiento, en la dimensión resolver el problema, la estrategia Distracción física es la que “Se utiliza con mucha frecuencia” a través de 38 (23.3%), seguido de buscar diversiones relajantes con 13 (8%) estudiantes. En la dimensión referencia a otros, la estrategia buscar ayuda profesional “Se utiliza con mucha frecuencia” a través de 22 (13.5%) estudiantes, seguido de invertir en amigos íntimos con una frecuencia de 16 (9.8%) estudiantes. En la dimensión afrontamiento no productivo la estrategia preocuparse “Se utiliza con mucha frecuencia” con 28 (17.2%) estudiantes, seguido de reservarlo para sí con 16 (9.8%) estudiantes. De esta manera se describen las estrategias más utilizadas según las dimensiones, mientras que, de manera general, es la estrategia distracción física la más utilizada en dichos estudiantes.

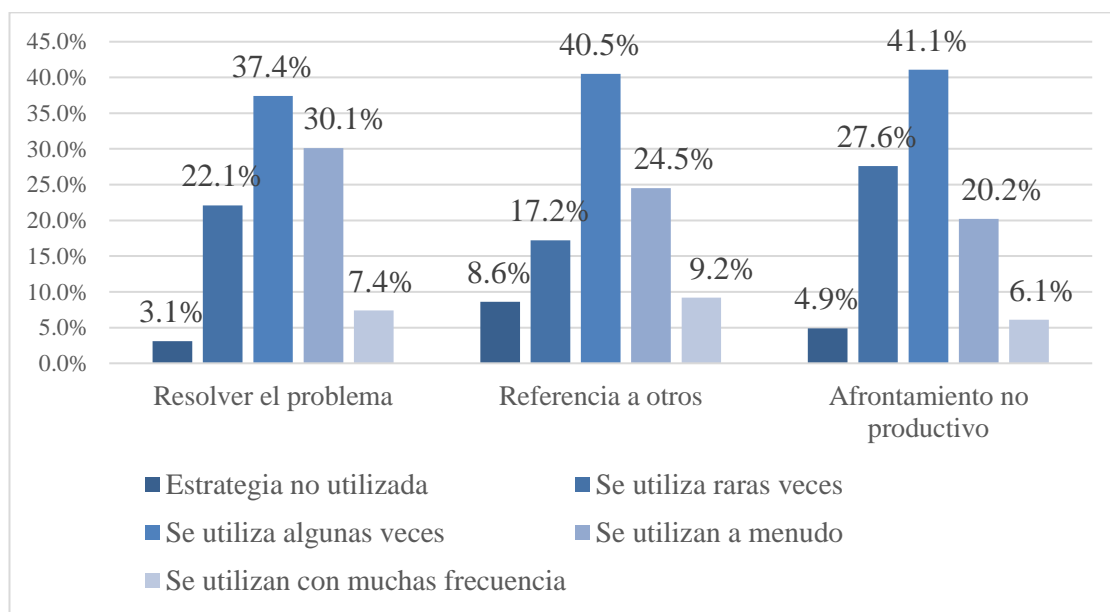
Tabla 07

Distribución de los datos para las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento

Frecuencia de uso	D1. Resolver el problema		D2. Referencia a otros		D3. Afrontamiento no productivo	
	F	%	F	%	f	%
Estrategia no utilizada	5	3.1%	14	8.6%	8	4.9%
Se utiliza raras veces	36	22.1%	28	17.2%	45	27.6%
Se utiliza algunas veces	61	37.4%	66	40.5%	67	41.1%
Se utilizan a menudo	49	30.1%	40	24.5%	33	20.2%
Se utilizan con mucha frecuencia	12	7.4%	15	9.2%	10	6.1%
Total	163	100%	163	100%	163	100%

Figura 04

Distribución de los datos para las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento



Respecto a la dimensión “resolver el problema”, el nivel predominante es “se utiliza algunas veces” con 61 estudiantes (37.4%) y la frecuencia de uso con menor puntuación es de “estrategia no utilizada” con 5 estudiantes (3.1%); para la dimensión “referencia a otros”, la frecuencia de uso predominante es de “se utiliza algunas veces” con 66 estudiantes (40.5%) y la frecuencia de uso con menor puntuación es de “estrategia no utilizada” con 14 estudiantes (8.6%); finalmente para la dimensión “afrontamiento no productivo”, se encontró que la frecuencia de uso predominante es de “se utiliza algunas veces” con 67 estudiantes (41.1%) y la frecuencia de uso con menor puntuación es de “estrategia no utilizada” con 8 estudiantes (4.9%). De esta manera se puede concluir que todas las estrategias de afrontamiento son usadas de manera ocasional.

5.3.3. Resultados para la Descripción de Frecuencias de las Variables Autocontrol y Estrategias de Afrontamiento

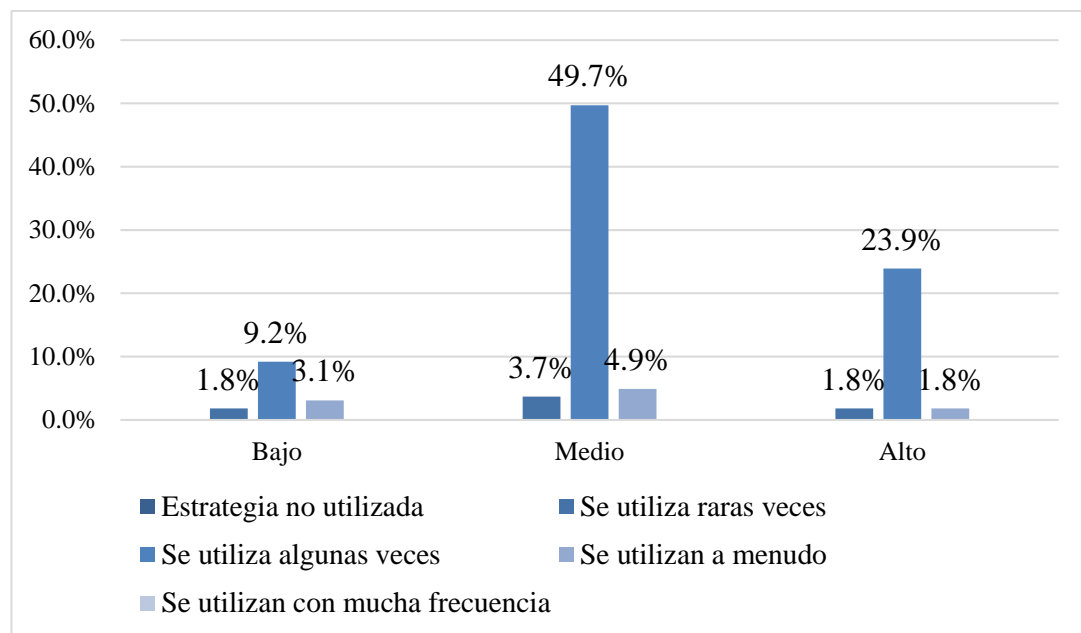
Tabla 08

Descripción de frecuencias de ambas variables

Estrategias de afrentamiento	Autocontrol							
	Bajo		Medio		Alto		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Estrategia no utilizada	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Se utilizan raras veces	3	1.8%	6	3.7%	3	1.8%	12	7.4%
Se utilizan algunas veces	15	9.2%	81	49.7%	39	23.9%	135	82.8%
Se utilizan a menudo	5	3.1%	8	4.9%	3	1.8%	16	9.8%
Se utilizan con mucha frecuencia	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
Total	23	14.1%	95	58.3%	45	27.6%	163	100%

Figura 05

Descripción de frecuencias de las variables autocontrol y estrategias de afrontamiento



Se evidencia la distribución de autocontrol y estrategias de afrontamiento, encontrando que los datos se concentran mayormente en el nivel “Medio” de autocontrol y la frecuencia de uso de las estrategias “se utiliza algunas veces” a través de 81 estudiantes (49.7%); mientras que los datos se concentran en menor medida en los niveles “Bajo”, “Medio” y “Alto” en las “estrategias no utilizadas” y “se utilizan con mucha frecuencia” respectivamente, donde ningún estudiante posee dicha categoría. De esta manera se infiere que la gran cantidad de estudiantes usan todas las estrategias de afrontamiento, pero no la utilizan frecuentemente, así como poseen un autocontrol moderado.

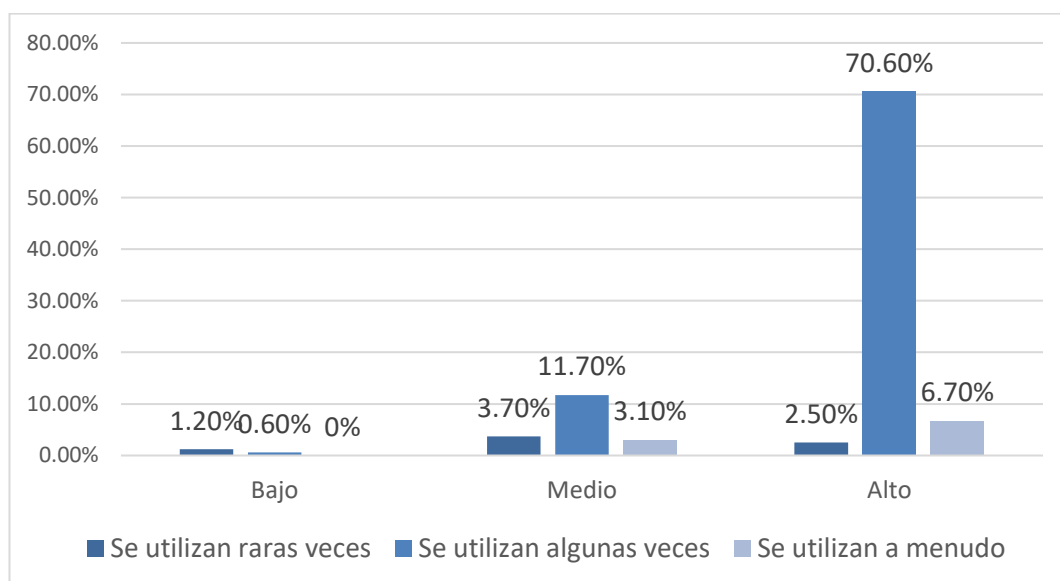
Tabla 09

Descripción de frecuencias de la variable estrategias de afrontamiento con la dimensión autocontrol negativo

Estrategias de afrontamiento								
Autocontrol Negativo	Se utilizan raras veces		Se utilizan algunas veces		Se utilizan a menudo		Total	
	N	%	N	%	N	%	N	%
Bajo	2	1.2%	1	0.6%	0	0%	3	1.8%
Medio	6	3.7%	19	11.7%	5	3.1%	30	18.4%
Alto	4	2.5%	115	70.6%	11	6.7%	130	79.8%
Total	12	7.4%	135	82.8%	16	9.8%	163	100%

Figura 06

Descripción de frecuencias de la variable estrategias de afrontamiento con la dimensión autocontrol negativo



Se evidencia la frecuencia de estrategias de afrontamiento y la dimensión autocontrol negativo, encontrando que un Bajo autocontrol negativo se encuentra acompañado de la frecuencia de uso “se utilizan raras veces” estrategias de afrontamiento con un 1.2%; además el nivel Medio de autocontrol negativo con la frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento con un 11.7% y el nivel Alto de autocontrol negativo con la frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento con un 70.6%.

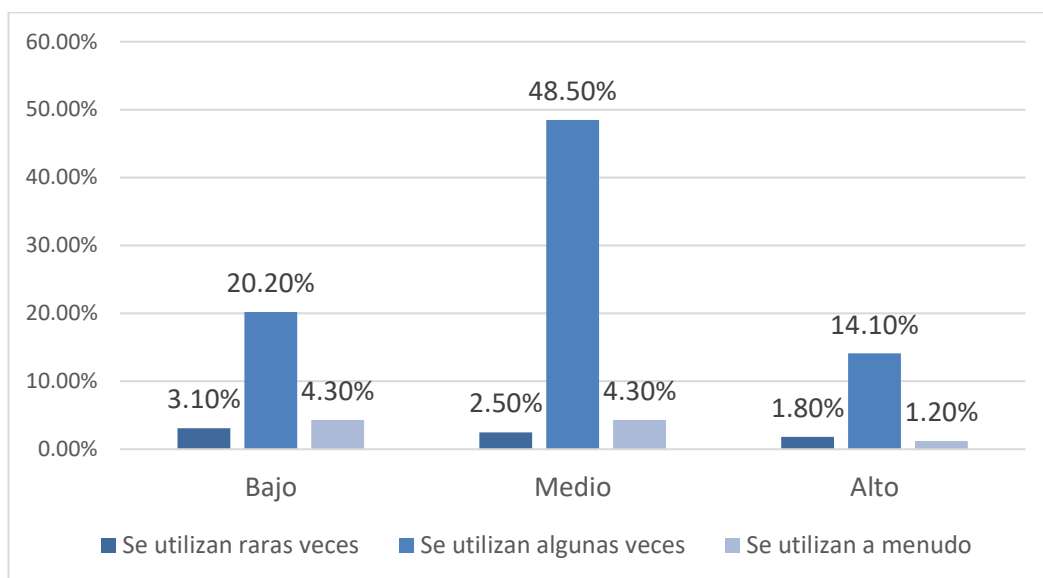
Tabla 10

Descripción de frecuencias de la variable estrategias de afrontamiento con la dimensión autocontrol positivo

Autocontrol Positivo	Estrategias de afrontamiento							Total	
	Se utilizan raras veces		Se utilizan algunas veces		Se utilizan a menudo				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Bajo	5	3.1%	33	20.2%	7	4.3%	45	27.6%	
Medio	4	2.5%	79	48.5%	7	4.3%	90	55.2%	
Alto	3	1.8%	23	14.1%	2	1.2%	28	17.2%	
Total	12	7.4%	135	82.8%	16	9.8%	163	100%	

Figura 07

Descripción de frecuencias de la variable estrategias de afrontamiento con la dimensión autocontrol positivo



Se evidencia la frecuencia de estrategias de afrontamiento y la dimensión autocontrol positivo, encontrando que un Bajo autocontrol positivo se encuentra acompañado de la frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento con un 20.2%; además el nivel Medio de autocontrol positivo con la frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento con un 48.5% y el nivel Alto de autocontrol positivo con la frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento con un 14.1%.

5.4. Comprobación de Hipótesis

Prueba de Distribución de Normalidad

Previamente a la comprobación de hipótesis se realiza la prueba de normalidad, donde se parte del supuesto que los datos poseen una distribución normal, permitiendo así elegir una prueba estadística u otra.

Se hizo uso de la prueba de Kolmogorov Smirnov ya que la cantidad de participantes es mayor a 50 personas.

Tabla 11

Prueba de normalidad según el estadístico de Kolmogorov-Smirnov.

Variable	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	Gl	Sig
Estrategias de afrontamiento	0.055	163	0.200
Autocontrol	0.067	163	0.070
Autocontrol positivo	0.050	163	0.200
Autocontrol negativo	0.169	163	0.000
Resolver el problema	0.033	163	0.200
Referencia a otros	0.071	163	0.046
Afrontamiento no productivo	0.047	163	0.200

Las variables estrategias de afrontamiento, autocontrol y las dimensiones autocontrol positivo, resolver el problema y afrontamiento no productivo tienen un P valor mayor que 0.05, teniendo una distribución normal; mientras que la dimensión de autocontrol negativo y referencia a otros tiene un P valor menor que 0.05 lo que significa que no tienen distribución normal. Es así que para las variables que tienen distribución normal se usará la prueba paramétrica R de Pearson y para las que no lo poseen la prueba no paramétrica Rho de Spearman.

5.4.1. *Comprobación de Primera Hipótesis Específica*

Formulación de Hipótesis

H0: El nivel medio de autocontrol no es el predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

H1: El nivel medio de autocontrol es el predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico Chi cuadrado “Bondad de ajuste”

Tabla 12

Comprobación de primera hipótesis específica

	Autocontrol
Chi-cuadrado	50.110 ^a
Gl	2
Sig- Asintónica	0,000

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 1,3142E-11$; $\alpha = 0.05$ → $P < 0.05$ entonces se rechaza la Ho

Decisión:

Se evidencia que el p - valor (0.000), es inferior al nivel de significancia (0.05), por lo cual se rechaza la H0 y se acepta la H1, concluyendo con un nivel de confianza del 95% que el nivel medio de autocontrol es el predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

5.4.2. Comprobación de Segunda Hipótesis Específica

Formulación de Hipótesis

H0: La frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento no es la predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

H1: La frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento es la predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico Chi cuadrado “Bondad de ajuste”

Tabla 13

Comprobación de segunda hipótesis específica

	Estrategias de afrontamiento
Chi-cuadrado	179.791 ^a
Gl	2
Sig- Asintónica	0.000

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 9,0948E-40$; $\alpha = 0.05$ → $P > 0.05$ entonces se acepta la Hi

Decisión:

Se evidencia que el p - valor (0.000), es inferior al nivel de significancia (0.05), por lo cual se rechaza la H0 y se acepta la H1, y se concluye con un nivel de confianza del 95% que la frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento, es la que predomina en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

5.4.3. Comprobación de Tercera Hipótesis Específica

Formulación de Hipótesis

H0: No existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

H1: Existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

Estadístico de Prueba

R de Pearson

Tabla 14

Relación entre autocontrol positivo y dimensión resolver el problema

	R de Pearson	Resolver el problema
Autocontrol positivo	Coefficiente de correlación	0.278
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	163

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 0,000322$; $\alpha = 0.05$ → $P < 0.05$ entonces se rechaza la Ho

Decisión:

En la presente tabla se realiza la relación entre el autocontrol positivo y la dimensión resolver el problema, encontrando un P valor de 0.000, siendo menor al nivel de significancia; por lo que se toma la decisión de rechazar la H0 y aceptar la H1, concluyendo que existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022. Además, esta relación es positiva leve, entendiéndose que mientras mayor sea el autocontrol positivo, mayor será la resolución de problemas; como también mientras menor sea el autocontrol positivo, menor será la resolución de problemas.

5.4.4. Comprobación de Cuarta Hipótesis Específica

Formulación de Hipótesis

H0: No existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

H1: Existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

Estadístico de Prueba

Rho de Spearman

Tabla 15

Relación entre autocontrol positivo y dimensión referencia a otros

	Rho de Spearman	Referencia a otros
Autocontrol positivo	Coefficiente de correlación	-0.093
	Sig. (bilateral)	0.239
	N	163

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) \rightarrow No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) \rightarrow Se rechaza la Ho

$P = 0,239473$; $\alpha = 0.05 \rightarrow P < 0.05$ entonces se acepta la Ho

Decisión:

En la presente tabla se realiza la relación entre el autocontrol positivo y la dimensión referencia a otros, encontrando un P valor de 0.239, siendo mayor al nivel de significancia; por lo que se toma la decisión de aceptar la Ho, concluyendo que no existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

5.4.5. Comprobación de Quinta Hipótesis Específica

Formulación de Hipótesis

H0: No existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

H1: Existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

Estadístico de Prueba

R de Pearson

Tabla 16

Relación entre autocontrol positivo y dimensión afrontamiento no productivo

R de Pearson		Afrontamiento no productivo
Autocontrol positivo	Coefficiente de correlación	-0.309
	Sig. (bilateral)	0.000
	N	163

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 0,000060$; $\alpha = 0.05$ → $P < 0.05$ entonces se rechaza la Ho

Decisión:

En la presente tabla se realiza la relación entre el autocontrol positivo y la dimensión afrontamiento no productivo, encontrando un P valor de 0.000, siendo menor al nivel de significancia; por lo que se toma la decisión de rechazar la H0 y aceptar la H1, concluyendo que existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022. Además, esta relación es negativa leve, entendiéndose que mientras mayor sea el autocontrol positivo, menor será el afrontamiento no productivo; como también mientras menor sea el autocontrol positivo, mayor será el afrontamiento no productivo.

5.4.6. Comprobación de Sexta Hipótesis Específica

Formulación de Hipótesis

H0: No existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022

H1: Existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

Estadístico de Prueba

Rho de Spearman

Tabla 17

Relación entre autocontrol negativo y dimensión resolver el problema

	Rho de Spearman	Resolver el problema
Autocontrol negativo	Coefficiente de correlación	0.238
	Sig. (bilateral)	0.002
	N	163

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 0,002215$; $\alpha = 0.05$ → $P < 0.05$ entonces se rechaza la Ho

Decisión:

En la presente tabla se realiza la relación entre el autocontrol negativo y la dimensión resolver el problema, encontrando un P valor de 0.002, siendo menor al nivel de significancia; por lo que se toma la decisión de rechazar la H0 y aceptar la H1, concluyendo que existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión resolver el problema en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022. Además, esta relación es positiva leve, entendiéndose que mientras mayor sea el autocontrol negativo, mayor será la resolución de problemas; como también mientras menor sea el autocontrol negativo, menor será la resolución de problemas.

5.4.7. Comprobación de Séptima Hipótesis Específica

Formulación de Hipótesis

H0: No existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

H1: Existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

Estadístico de Prueba

Rho de Spearman

Tabla 18

Relación entre autocontrol negativo y dimensión referencia a otros

	Rho de Spearman	Referencia a otros
Autocontrol negativo	Coefficiente de correlación	0.216
	Sig. (bilateral)	0.006
	N	163

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 0,005698$; $\alpha = 0.05$ → $P < 0.05$ entonces se rechaza la Ho

Decisión:

En la presente tabla se realiza la relación entre el autocontrol negativo y la dimensión referencia a otros, encontrando un P valor de 0.006, siendo menor al nivel de significancia; por lo que se toma la decisión de rechazar la H0 y aceptar la H1, concluyendo que existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión referencia a otros en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022. Además, esta relación es positiva leve, entendiéndose que mientras mayor sea el autocontrol negativo, mayor será la referencia a otros; como también mientras menor sea el autocontrol negativo, menor será la referencia a otros.

5.4.8. *Comprobación de Octava Hipótesis Específica*

Formulación de Hipótesis

H0: No existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

H1: Existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

Estadístico de Prueba

Rho de Spearman

Tabla 19

Relación entre autocontrol negativo y dimensión afrontamiento no productivo

	Rho de Spearman	Afrontamiento no productivo
Autocontrol negativo	Coefficiente de correlación	0.150
	Sig. (bilateral)	0.056
	N	163

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 0,056411$; $\alpha = 0.05$ → $P < 0.05$ entonces se rechaza la Ho

Decisión:

En la presente tabla se realiza la relación entre el autocontrol negativo y la dimensión afrontamiento no productivo, encontrando un P valor de 0.056, siendo mayor al nivel de significancia; por lo que se toma la decisión de aceptar la Ho, concluyendo que no existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión afrontamiento no productivo en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

5.4.5. Comprobación de Hipótesis General

Para la comprobación de la hipótesis general se utilizó la prueba estadística paramétrica R de Pearson, la cual tiene como finalidad buscar la relación entre dos variables numéricas que poseen normalidad en sus datos.

Formulación de Hipótesis

H0: No existe relación entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

H1: Existe relación entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\%$

Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba paramétrico R de Pearson

Tabla 20

Relación entre autocontrol y estrategias de afrontamiento

	R de Pearson	Estrategias de afrontamiento
Autocontrol	Coeficiente de correlación	0.049
	Sig. (bilateral)	0.539
	N	163

Lectura del P valor

Ho: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 0,538517$; $\alpha = 0.05$ → $P < 0.05$ → Se acepta la Ho

Decisión

En la presente tabla se evidencia la relación entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento, encontrando un P valor de 0.539, siendo este mayor al nivel de significancia; por lo que se toma la decisión de aceptar la H0, concluyendo que no existe relación entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

5.5. Discusión

Con respecto al objetivo general, se encontró un P valor superior al permitido de 0.05, el que permite tomar la decisión de afirmar que no existe relación entre las variables autocontrol y estrategias de afrontamiento.

Estos resultados difieren con la investigación realizada por Cueva y Espinoza (2019) en Trujillo, quienes, con el propósito de identificar la relación e influencia del autocontrol y estilos de afrontamiento, encontraron relación positiva entre las variables en cuestión, evidenciando que mientras mayor sea el autocontrol, mayores serán las estrategias de afrontamiento. Asimismo, la investigación de Sánchez (2018) realizado en la misma ciudad difiere de la presente investigación, teniendo el objetivo de identificar la relación entre autocontrol y estrategias de afrontamiento en la violencia escolar en adolescentes, encontrando que tanto el autocontrol como las estrategias de afrontamiento están relacionadas y explican la aparición de la violencia escolar; estos resultados permiten conocer la relación entre estas variables en la adolescencia, así como también su incidencia en la violencia como escolar, siendo un problema latente en la institución educativa donde se investigó. Esta diferencia de resultados podría deberse al contexto

sociodemográfico en el que se desarrollaron las investigaciones, ya que son poblaciones y contextos diferentes.

Estas evidencias permiten ampliar el conocimiento sobre la existencia de relación entre las variables de autocontrol y estrategias de afrontamiento en otro contexto sociodemográfico cercano, ya que no se encontró investigaciones en otras regiones donde se investigue a ambas variables, infiriendo que en la microrregión donde se realizó la presente investigación podrían existir otras variables intervinientes que se relacionen con las estrategias de afrontamiento.

Respecto al primer objetivo específico, se encontró un P valor de 0.000, lo que permite tomar la decisión de aceptar la hipótesis del investigador, concluyendo que el nivel medio de autocontrol que predomina (58.3%); asimismo, existe una tendencia a ser alta (27.61%), siendo el valor próximo. Por lo que se infiere que los estudiantes se encuentran en proceso de aprendizaje de autocontrol, estando en un nivel aceptable y esperable para su etapa de desarrollo (Monteza & Oliva, 2020).

Los mencionados resultados difieren de los encontrados en la investigación realizada por Justo (2017) en la ciudad de Tacna, quien tuvo el objetivo de determinar la relación existente entre las creencias irracionales y el autocontrol, quien encontró que el nivel predominante es el “Bajo” con un 47%, seguido del “Moderado” con un 33%, teniendo así una distribución de los niveles distintos, lo que permite conocer una realidad social distinta de la encontrada en la presente investigación, pudiendo inferir que posiblemente los estudiantes de secundaria de una Institución Educativa del Distrito de Tacna tienen un mejor nivel de autocontrol que los estudiantes de secundaria del distrito de Alto de la Alianza, siendo un tema de interés científico el determinar las variables intervinientes que producen esta diferencia.

Asimismo, la investigación realizada por Rosado (2020) en una Institución Educativa Privada de Tacna, guarda cierta similitud con el presente estudio, ya que encontró que el nivel predominante de autocontrol oscila en los niveles “Promedio” y “Alto” con un 45% y 50% respectivamente. De esta manera se puede sobreentender que el nivel de autocontrol encontrado en estudiantes de una institución educativa privada no difiere significativamente con los niveles de

autocontrol de una institución educativa estatal.

No obstante, se debe considerar al confinamiento como una variable interviniente en la configuración de este constructo, ya que los antecedentes mencionados no consideran este contexto por ser previos a este, siendo el confinamiento y el retorno a la presencialidad una potencial variable moderadora de autocontrol, lo que podría explicar las fluctuaciones que ha tenido esta variable a comparación de otras investigaciones realizadas previamente.

Shaffer y Kipp (2007; como se cita en Monteza & Oliva, 2020) refieren que el autocontrol es una habilidad importante en la vida, la cual empieza a perfilarse y mejorarse desde la adolescencia, permitiendo así las primeras experiencias de regulación tanto afectivas o emotivas como comportamentales; sin embargo, la deficiencia de esta habilidad provocaría que la persona pueda llegar a atentar contra su integridad o derechos, como también con los de los demás.

Ahondando en el tema, la realidad problemática en la población de estudio denota antecedentes de comportamientos disruptivos, encontrando situaciones donde algunos adolescentes han tenido comportamientos disruptivos tanto con sus coetáneos como con los docentes, ocasionando dificultades en la convivencia con los demás. Por lo que los resultados encontrados avalan también la presencia de esta dificultad, donde existirían estudiantes que aún se encuentran en proceso de aprendizaje de su autorregulación.

Para el segundo objetivo específico, se encontró un P valor de 0.000, lo que permite tomar la decisión de aceptar la hipótesis del investigador, concluyendo que la frecuencia de uso “se utilizan algunas veces” estrategias de afrontamiento es el predominante en los estudiantes (82.8%), siguiéndole en predominancia la frecuencia de uso “se utilizan a menudo” (9.8%).

Estos resultados guardan similitud con la investigación de Franco y Sandoval (2021) realizada en Lima con el propósito de identificar los estilos de afrontamiento en los estudiantes, encontrando que las estrategias orientadas a resolver el problema son las más recurridas por los adolescentes (62%), poniendo en práctica una actitud positiva y buscando apoyo social para la resolución de sus dificultades; esta investigación guarda relación con la presente al tener como uno

de los recursos más utilizados el referirse a otros como estrategia de afrontamiento, así como también el tener una población adolescente, estudiantes de una institución educativa, donde el recurso más concurrido es el social para el afrontamiento de problemas, siendo característico de esta etapa de desarrollo humano.

Respecto al tercer, cuarto y quinto objetivo específico sobre la relación entre el autocontrol positivo y las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento; se encontró que existe relación entre el autocontrol positivo y las dimensiones resolver el problema y afrontamiento no productivo ($p=0.000$), mientras que no existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión referencia a otros ($p=0.239$).

No se encontraron investigaciones previas que hayan realizado relación entre las dimensiones de estos instrumentos; no obstante Jiménez y Valle (2012) afirman que las estrategias de afrontamiento tienen como propósito regular el estado actual de la persona, donde la persona hace uso del autocontrol para regular su comportamiento, emoción y pensamiento, dependiendo de la experiencia y aprendizaje social la manera de actuar ante un problema.

Asimismo, Segovia (2017) refiere que la retroalimentación personal permite tener un nivel elevado de introspección y autoconocimiento, aspecto que está muy presente en la dimensión resolver los problemas de las estrategias de afrontamiento, ya que la persona debe conocerse a sí mismo para poder afrontar en base a sus recursos y conocimientos los problemas que surgen en su vida. Esto explicaría la presencia de relación positiva entre el autocontrol positivo y la dimensión resolver el problema

Por otro lado, la población investigada presenta un nivel moderado de autocontrol positivo, seguido de un nivel bajo, lo que explicaría la presencia de un considerable nivel de estrategias de afrontamiento no productivas. Esto podría deberse a que los participantes no tendrían un adecuado nivel de control de sus situaciones negativas, lo que los lleva a realizar estrategias de afrontamiento inadecuadas como preocupación elevada y reservarse los problemas que poseen; explicando así la existencia de relación entre las variables (Gonzales y Susana, 2004).

Es así que, se infiere que el autocontrol positivo requiere que la persona tenga una buena introspección y autoconocimiento de sus capacidades, lo que podría influenciar en la manera en que afronta los problemas de la vida, pero también si tiene un autoconocimiento valorado de manera negativa, puede incurrir en comportamientos negativos o nocivos como no poder afrontar correctamente los problemas que le suscitan.

Respecto al sexto, séptimo y octavo objetivo específico sobre la relación entre el autocontrol negativo y las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento; se encontró que existe relación el autocontrol negativo y las dimensiones resolver el problema y referencia a otros ($p < 0.05$), mientras que no existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión afrontamiento no productivo ($p = 0.056$).

No existe bibliografía sobre la relación entre estas dimensiones de las variables, por lo que no se puede comparar con otras investigaciones; sin embargo, existe sustento teórico que apoya los resultados encontrados. Respecto a la relación del autocontrol negativo con la dimensión resolver el problema, Capafóns y Silva (1995) afirman que las personas con un elevado nivel de autocontrol negativo son muy rígidas consigo mismas, muy apegadas a las normas y tienden a autocastigarse al momento de desobedecer las normas que consideran apropiadas; y esto solo se puede lograr teniendo un elevado nivel de análisis y concentración, características propias de la dimensión resolver el problema; explicando así la existencia de esta relación positiva entre las variables.

Mientras que, en la relación del autocontrol negativo y la dimensión referencia a otros, la etapa de desarrollo humano (adolescencia) en la que se encuentran podría explicar la necesidad de buscar referencias a otros para poder resolver los problemas que se tienen; ya que socialmente y culturalmente, es una normal social tácita que en esta edad se recurra más a las amistades coetáneas que a los progenitores o cuidadores al momento de buscar entendimiento y soluciones a dificultades de la vida.

Cabe resaltar lo mencionado por Feldman y Martirell (2012), quienes afirman que en la adolescencia es donde empiezan a agudizarse las expresiones de

impulsividad y escaso control de emociones, búsqueda de sensaciones y nuevas relaciones con los demás, estando esta realidad presente en la población investigada a través de un nivel alto de este autocontrol negativo, donde está presente la auto gratificación, pero también el auto castigo.

Por ello, es que se infiere que la existencia de relación entre autocontrol negativo, resolver el problema y referencia a otros existe ya que el elevado nivel de auto evaluación respecto a lo que uno hace con lo que la sociedad o los demás le dicen que debe hacer los llevan a la búsqueda de soluciones a sus problemas ya sea de manera individual como colectiva, pero no siempre se llega a la resolución del problema, sino a la complicación de estos; acentuando y evidenciando así la necesidad de impartir una correcta enseñanza de autovaloración y estrategias de afrontamiento.

La investigación de Mauriola (2017) realizada en Piura con el propósito de determinar las diferencias del nivel de autocontrol en los estudiantes según grado y edad, permite comprender que no existe diferencias en las edades de 11 a 18 años respecto al autocontrol positivo, a excepción del autocontrol criterial donde si las hay; esto permite comprender que tanto para un púber de 11 años como para un adolescente de 18 años, la presencia de retroalimentación positiva y retraso en la recompensa no varía, pero respecto al criterial, si existen diferencias según la edad cronológica del adolescente. De esta manera se puede concluir que desde las primeras instancias de la adolescencia se va adoptando la capacidad de introspección y regulación de comportamientos compulsivos; no obstante, la capacidad de soportar experiencias desagradables, estresantes o dolorosas (autocontrol criterial) se desarrolla en el transcurso de la adolescencia, mas no al inicio.

La investigación de Sánchez (2018) permite ampliar el conocimiento sobre esta dimensión, encontrando relación entre la retroalimentación personal, retraso de la recompensa y autocontrol criterial con algunas expresiones de violencia, tanto verbal como física entre alumnos y docentes; siendo relaciones mayormente negativas, entendiéndose que mientras mayor sea el autocontrol positivo, menor será la violencia. De esta manera se amplía el conocimiento sobre el autocontrol

positivo, siendo un factor a considerar para prevenir comportamientos violentos en la población estudiantil.

La investigación de Cueva y Espinoza (2019) guarda relación con la presente investigación, encontrando relación entre el autocontrol negativo y las estrategias de afrontamiento ($P < 0.05$), lo que aumenta la evidencia y corrobora la hipótesis de la existencia de relación entre las variables en cuestión; añadiendo que esta relación no solo se presenta en instituciones educativas donde estudian tanto hombres como mujeres, sino también en instituciones educativas donde sólo estudian mujeres.

En la investigación de Mauriola (2017) se encontró que existen diferencias entre la edad y el autocontrol negativo ($P = 0.000$), entendiéndose que el autocontrol negativo varía en su expresión mientras se va teniendo más años de edad; por lo que a los 11 a 13 años el autocontrol procesual se encuentra en un nivel mayormente bajo (63%), mientras que en los 16 a 18 años este se incrementa en un nivel mayormente regular (77%); esto podría deberse a que las exigencias sociales, normativas y creencias irracionales condicionan el comportamiento y valoraciones que tiene el adolescente, incitándolo a tener expresiones ansiógenas, neuróticas, entre otras.

Como refiere Mischel (2015), el autocontrol es una variable esencial en la vida, pero no tiene un funcionamiento aislado, sino que se relaciona con distintas variables o recursos que brindan un mayor o menor soporte al desarrollo de esta; de esta manera se entiende que el autocontrol tiene asociación con distintos constructos psicológicos, pudiendo inferir que existen otras variables intervinientes que se asocian de mejor manera con el autocontrol que los estilos de afrontamiento.

De esa manera es que se destaca la importancia que tienen el autocontrol y las estrategias de afrontamiento en el desarrollo humano de los adolescentes, ya que suponen ser un eje clave para el desarrollo de adecuadas competencias socioemocionales en etapas posteriores de vida; sin embargo, existirían otras variables moduladoras como la autoestima, violencia escolar, violencia familiar, agresión, entre otras; que interferirían en la relación de estos constructos.

Además en relación al análisis de las frecuencias de uso obtenidas en las estrategias de afrontamiento se logró determinar que respecto a la dimensión resolver el problema , la estrategia de afrontamiento predominante fue Distracción física, lo que significa que los estudiantes buscan otras actividades para distraerse, como deportes; respecto a la dimensión referencia a otros, la estrategia de afrontamiento predominante fue Buscar ayuda profesional, lo que significa que dan conocimiento del problema a profesionales para pedir orientación y respecto a la dimensión de afrontamiento no productivo, la estrategia de afrontamiento predominante fue Preocuparse, lo que significa que los estudiantes experimentan temor por lo que sucederá, consecuencias posibles.

Añadido a ello fue relevante ejecutar esta investigación, ya que a través de la misma se podrá actualizar e incrementar la teoría existente sobre el tema en nuestra ciudad, y al emplear bases científicas, permitirá que sea un punto de referencia para futuras investigaciones, además de brindar auxilio a los estudiantes y la institución educativa, al aportar cifras importantes de las variables de estudio en los adolescentes, y características psicológicas en relación a ambas variables, empleándose posiblemente como referencia para abarcar a otros grados posteriormente, y a su vez siendo beneficioso para las autoridades competentes y organizar programas de intervención que favorecerá a la comunidad estudiantil para hacer frente a la problemática suscitada.

Capítulo VI

Conclusiones y Sugerencias

6.1. Conclusiones

6.1.1. Primera

Se determinó que el nivel medio de autocontrol (58.3%) es el predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

6.1.2. Segunda

Se identificó que la frecuencia de uso predominante de estrategias de afrontamiento es “se utiliza algunas veces” (82.8%) en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

6.1.3. Tercera

Se determinó que existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión resolver el problema ($p=0.000$) en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

6.1.4. Cuarta

Se determinó que no existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión referencia a otros ($p=0.239$) en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

6.1.5. Quinta

Se determinó que existe relación entre el autocontrol positivo y la dimensión afrontamiento no productivo ($p=0.000$) en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

6.1.6. Sexta

Se determinó que existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión resolver el problema ($p=0.002$) en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

6.1.7. Séptima

Se determinó que existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión referencia a otros ($p=0.006$) en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

6.1.8. Octava

Se determinó que no existe relación entre el autocontrol negativo y la dimensión afrontamiento no productivo ($p=0.056$) en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

6.1.9. Novena

Se determinó que no existe relación entre autocontrol y estrategias de afrontamiento ($p=0.539$) en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.

6.2. Sugerencias

6.2.1. Primera

Se sugiere al área de psicología y tutoría de la institución educativa, brindar charlas informativas y de prevención acerca del autocontrol, enfocándose en la dimensión de autocontrol negativo, ya que se obtuvieron puntajes altos, que señalan desasosiego por cuestionar el propio comportamiento y una preocupación por actuar rígidamente según normas y reglas, lo que aparentemente puede estar afectando a los adolescentes actualmente.

6.2.2. Segunda

Se sugiere al departamento de psicología de la Institución Educativa realizar talleres de promoción, que aborden las estrategias de afrontamiento, enfocándose en las dimensiones de resolución del problema y el afrontamiento no productivo; ya que son de vital importancia en el desarrollo del adolescente y en su formación para las situaciones a las que se enfrente en su vida a futuro.

6.2.3. Tercera

Se sugiere a los investigadores de pre grado y post grado de la carrera de psicología intensificar el análisis de la dimensión de autocontrol positivo, a través de la realización de investigaciones en determinadas Instituciones Educativas de otros distritos de la ciudad, en donde no se ha estudiado las mencionadas variables con anterioridad.

6.2.4. Cuarta

Se sugiere a los investigadores de pre grado y post grado de la carrera de psicología, profundizar en el estudio de la relación de la dimensión autocontrol negativo y estrategias de afrontamiento, a través de la ampliación de la población a nuevas ciudades, con la finalidad de ampliar el contexto sociodemográfico de las próximas investigaciones, aportando nuevos resultados al estudio de las variables.

6.2.5. Quinta

Se sugiere a los investigadores de la carrera de psicología y afines, que intensifiquen el estudio, indagando sobre otras variables que puedan tener relación significativa con las estrategias de afrontamiento, de acuerdo a la realidad en la institución educativa parroquial San Martín de Porres, tales como tipos de personalidad, estilos de crianza, e incluso iniciando nuevas investigaciones de acuerdo a las problemáticas presentes en los estudiantes.

Referencias

- Adames, C. y Rojas M. (2012). *La impulsividad emocional, el desarrollo socio-afectivo y su impacto en la convivencia escolar en el IAM*. Bogotá.
- Arana, S. (2014). *Autocontrol y su relación con la autoestima en adolescentes*. [Tesis de grado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Institucional URL <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Arana-Sharon.pdf>
- Borda, N. et al. (2021). *Autocontrol, preocupación, desesperanza, y nivel socioeconómico en un contexto de pandemia Covid – 19*. Revista Electrónica AJAYU, 19 (1) 4 – 12. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612021000100003&script=sci_arttext
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Barcelona: Paidós.
- Capafons, A. & Silva, F. (2001). *Cuestionario de Autocontrol de Niños y Adolescentes*. Manual técnico y de interpretación. TEA.
- Conceição, J. (2020). *Estilos de afrontamiento de familiares de adictos ante la recaída*, Buenos Aires, 2020. [Tesis doctoral, Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales]. Repositorio Institucional UCES <http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/handle/123456789/5837>
- Cueva, V. & Espinoza, K. (2019). *Autocontrol y estilos de afrontamiento en adolescentes del sexo femenino de instituciones educativas del distrito de Trujillo*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional Digital UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/37546/cueva_jv.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Feldman, R. y Martorell, G. (2012). *Desarrollo Humano*. Mcgraw-Hill/Interamericana Editores, S.A. de C.V

<https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>

Fernandes Sisto, F. (2010). *Relación entre los constructos autocontrol y auto concepto en niños y jóvenes*. Revista UNMdP, 16(2), 217-226. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v16n2/a11v16n2.pdf>

Figueroa, L. (22 de diciembre del 2022). Tacna: El 40% de la población afronta problemas de salud mental. Diario CORREO. <https://diariocorreo.pe/edicion/tacna/tacna-el-40-de-la-poblacion-afronta-problemas-de-salud-mental-noticia/>

Franco, C. & Sandoval, J. (2020). *Estilos de afrontamiento en estudiantes del tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de una Institución Educativa Pública, Lima 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/2528>

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993) *Escala de afrontamiento para adolescentes*. Manual técnico y de interpretación. TEA.

Gali, J. & Zamora, E. (2021). *Efecto de los rasgos de personalidad sobre el autocontrol en estudiantes universitarios de Argentina*. Psicodebate, Vol. 21, N°2, diciembre 2021. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/download/4536/6947/>

García, A. & Ruiz, R. (2013). *Diferencias de personalidad en entrenadores desde el modelo de Costa y McCrae*. Scielo. vol.13, n.2, pp.53-62. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352004000200005

Gómez, Y. (2016). *Autoestima y estrategias de afrontamiento en estudiantes del 3ero, 4to y 5to año del nivel secundario de la Institución Educativa Manuel Arturo Odría, Distrito de Ciudad Nueva, Tacna, 2016*. [Tesis de pregrado,

Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional UAP
<https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/389>

Justo, F. (2017). *Creencias irracionales y autocontrol en estudiantes del nivel secundario de Instituciones Educativas del Distrito Alto de la Alianza, Tacna 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada de Tacna].
Repositorio Institucional UPT
<https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/936>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Springer.

Lillo, J. (2004). *Crecimiento y comportamiento en la adolescencia*. Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq. no.90 Madrid

Londoño, N & Henao, G. (2006). *Propiedades Psicométricas y Validación de la Escala de Estrategias de Coping modificada (EEC-M) en una muestra colombiana*. Univ. Psychol. vol.5 no.2 Bogotá Jan.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672006000200010

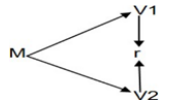
Mauriola, C. (2018). *Autocontrol en estudiantes de secundaria según grado y edad de la Institución Educativa San Francisco de Asís de Huancabamba – Piura, 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional UAP <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/4069>

Mischel, W. (2015). *El test de la golosina, como entender y manejar el autocontrol*. Penguin Random House Grupo Editorial.

Mora, D. (2019). *Promoción de la salud y bienestar emocional en los adolescentes: Panorama actual, recursos y propuestas*. Revista de Estudios de Juventud.1-125.
http://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2019/06/injuve_121_web.pdf

- Parra, M. (2005). *Fundamentos epistemológicos, metodológicos y teóricos que sustentan un modelo de investigación cualitativa en las ciencias sociales*. [Tesis doctoral, Universidad de Chile]. Repositorio U Chile https://repositorio.uchile.cl/tesis/uchile/2005/parra_m/sources/parra_m.pdf
- Ríos, J. (2018). *Evaluación basada en el enfoque de formación por competencias, el autocontrol emocional como competencia a evidenciar*. ACADEMIA Accelerating the world's research, 1-21. DOI: https://www.academia.edu/45646977/FORMACION_POR_COMPETENCIAS_AUTOCONTROL_EMOCIONAL_COMPETENCIA_PARA_FORMAR_Y_POTENCIAR
- Roldán, J. (17 de septiembre de 2020). *El autocontrol es un indicador muy importante para llegar al éxito*. Etapa Infantil. <https://www.etapainfantil.com/autocontrol-indicador-importante-llegar-exito>
- Rosado, F. (2021). *Funcionalidad familiar y autocontrol en los alumnos de una institución educativa privada de Tacna, 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica]. Repositorio Institucional UAI <http://repositorio.autonomaieca.edu.pe/handle/autonomaieca/1327>
- Sánchez, R. y Ledesma, R. (2007). *Los Cinco Grandes Factores: cómo entender la personalidad y cómo evaluarla*.
- Sánchez, A. (2018). *Autocontrol, estrategias de afrontamiento y violencia escolar en adolescentes del distrito de Casca*. [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional Digital UCV

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	INDICADORES	PREGUNTAS	INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA
¿Existe relación entre autocontrol y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?	Determinar la relación entre autocontrol y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.	Existe relación entre el autocontrol y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.	VARIABLE 1 Autocontrol	Retroalimentación personal (PR)	7, 20, 21, 25,26, 28, 29, 30, 31, 38, 39, 42, 43, 44, 71, 73, 79, 81, 82, 87, 88.	CACIA: Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente.	Enfoque cuantitativo Tipo descriptivo correlacional Diseño no experimental transversal correlacional  Donde M: Es la muestra donde se realizará el estudio. V1: Indica la medición a la variable (Autocontrol) V2: Indica la medición a la
				Retraso de la recompensa (RR)	1, 2, 3, 5, 8, 12, 57, 64, 65, 66, 67, 69, 74, 77, 78, 83, 84, 85, 89.		
				Autocontrol criterial (ACC)	6, 13, 33, 51,58, 61, 62, 63,68, 72.		
				Autocontrol procesual (ACP)	4, 9, 11, 14,17, 18, 19, 22,32, 34, 37, 40,41, 45, 46, 49, 53, 54, 52, 56,59, 60, 70, 76,86.		

PROBLEMAS ESPECIFICOS	OBJETIVOS ESPECIFICOS	HIPOTESIS ESPECIFICOS					variable (Estrategias de Afrontamiento)
¿Cuál es el nivel de autocontrol predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?	Determinar el nivel de autocontrol predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.	El nivel medio de autocontrol es el predominante en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.	VARIABLE 2 Estrategias de afrontamiento	Concentrarse en resolver el problema	2,20,38,56,72	ACS: Escala de Estrategias de afrontamiento	Población 420 Muestra 163 Método cuantitativos, en este caso pruebas estandarizadas y/o inventarios
				Esforzarse y tener éxito	3,21,39,57,73		
				Invertir en amigos íntimos	5,23,41,59,75		
				Fijarse en lo positivo	15,33,51,69		
				Buscar diversiones relajantes	17,35,53		
				Distracción Física	18,36,54		
				Buscar Apoyo Social	1,19,37,55,71		
				Acción Social	10,28,46,64 14,32,50,68		
				Buscar Apoyo Espiritual			
				Buscar Apoyo Profesional	16,34,52,70		
			Preocuparse	4,22,40,58,74			
			Buscar Pertenencia	6,24,42,60,76			
			Hacerse Ilusiones	7,25,43,61,77 8,26,44,62,78			

				Falta de Afrontamiento			
				Ignorar el Problema	11,29,47,65		
				Reducción de la Tensión	9,27,45,63,79		
				Reservarlo para Sí	13,31,49,67		
				Autoinculparse	12,30,48,66		
¿Existe relación entre Autocontrol Positivo y Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022?	Determinar la relación entre Autocontrol Positivo y Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.	Existe relación entre el autocontrol positivo y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022.					Técnica Encuesta
¿Existe relación entre Autocontrol Negativo y Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San	Determinar la relación entre Autocontrol Negativo y Estrategias de Afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa	Existe relación entre el autocontrol negativo y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa					Instrumentos CACIA. Cuestionario de autocontrol Infantil y Adolescente ACS. Inventario de Estrategias de afrontamiento

Martin de Porres, Tacna 2022?	Parroquial San Martin de Porres, Tacna 2022.	Parroquial San Martin de Porres, Tacna 2022.					
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Anexo 2. Carta de Presentación



UPT
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

Sin fines de lucro

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2022 julio 08

Señor Prof.
Juan Carlos Lauriente Reyne
Director de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres
Ciudad.-

Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **Briza Armandina Ticona Rivera**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, viene realizando su trabajo de investigación titulado "AUTOCONTROL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO SEGUNDO Y TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARROQUIAL SAN MARTIN DE PORRES, TACNA 2022", para lo cual requiere la aplicación de los instrumentos "Escala de afrontamiento para adolescente (ACS)" y "Cuestionario de autocontrol infantil y adolescente (CACIA)"

Por lo que mucho agradeceré tenga a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda recabar información académica de los estudiantes de la Institución que tan dignamente dirige.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,



Firmado por
MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS

DN = MARCELINO RAUL VALDIVIA DUEÑAS
O = UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
T = DECANO FACULTAD EDUCACION, CS.
COMUNICACION Y HUMANIDADES
SerialNumber = DN=00412536
C = PE

Anexo 3. Escala De Afrontamiento Para Adolescentes (ACS)

Instrucciones:

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, las tareas encargadas, la familia, los amigos, los pendientes en el día, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontraras una lista de diferentes formas con las que los adolescentes de tu edad suelen encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, lo que **tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades**. En cada afirmación debes marcar con una “X” la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta a tu forma de actuar.

Nunca lo hago	A
Lo hago raras veces	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	A	B	C	D	E
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.	A	B	C	D	E
3. Sigo con mis tareas como es debido.	A	B	C	D	E
4. Me preocupo por mi futuro.	A	B	C	D	E
5. Me reúno con mis amigos más cercanos.	A	B	C	D	E
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.	A	B	C	D	E
7. Espero que me ocurra lo mejor.	A	B	C	D	E
8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	A	B	C	D	E
9. Me pongo a llorar y/o gritar.	A	B	C	D	E
10. Organizo una acción en relación con mi problema.	A	B	C	D	E
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	A	B	C	D	E
12. Ignoro el problema.	A	B	C	D	E
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme.	A	B	C	D	E

14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a).	A	B	C	D	E
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas.	A	B	C	D	E
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	A	B	C	D	E
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.	A	B	C	D	E
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19. Practico un deporte.	A	B	C	D	E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	A	B	C	D	E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	A	B	C	D	E
22. Sigo asistiendo a clases.	A	B	C	D	E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad.	A	B	C	D	E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a).	A	B	C	D	E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás.	A	B	C	D	E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas.	A	B	C	D	E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a).	A	B	C	D	E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	A	B	C	D	E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema.	A	B	C	D	E
30. Decido ignorar conscientemente el problema.	A	B	C	D	E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	A	B	C	D	E
32. Evito estar con la gente.	A	B	C	D	E
33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	A	B	C	D	E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	A	B	C	D	E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.	A	B	C	D	E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	A	B	C	D	E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.	A	B	C	D	E
38. Busco ánimo en otras personas.	A	B	C	D	E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	A	B	C	D	E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro).	A	B	C	D	E
41. Me preocupo por lo que está pasando.	A	B	C	D	E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).	A	B	C	D	E

43. Trato de adaptarme a mis amigos.	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo.	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (Me enfermo).	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas.	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema.	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente.	A	B	C	D	E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado.	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida.	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional.	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme.	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	A	B	C	D	E
58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	A	B	C	D	E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	A	B	C	D	E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.	A	B	C	D	E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	A	B	C	D	E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	A	B	C	D	E
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	A	B	C	D	E
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.	A	B	C	D	E
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.	A	B	C	D	E
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos.	A	B	C	D	E
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan.	A	B	C	D	E
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	A	B	C	D	E
69. Pido a Dios que cuide de mí.	A	B	C	D	E
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas.	A	B	C	D	E
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	A	B	C	D	E
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis	A	B	C	D	E

problemas.					
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.	A	B	C	D	E
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir.	A	B	C	D	E
75. Me preocupo por el futuro del mundo.	A	B	C	D	E
76. Procuero pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	A	B	C	D	E
77. Hago lo que quieren mis amigos.	A	B	C	D	E
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor.	A	B	C	D	E
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago.	A	B	C	D	E

Anexo 4. Cuestionario de Autocontrol Infantil y Adolescente (CACIA)

Instrucciones:

En las páginas siguientes encontrarás una serie de frases que posiblemente describan cómo te comportas, piensas o te sientes. Cuando leas cada frase, pon una marca (X) sobre el SI, si te describe, Si no te describe, pon una marca sobre el NO.

Ejemplo: Me gusta comer helado durante el verano..... **NO**
A menudo escucho música..... **SI**

En el primer ejemplo, el estudiante que ha contestado, cree que la frase le describe, y por eso ha marcado la opción SI. En el segundo ejemplo, ha pensado que la frase no le describe, y por eso ha marcado la palabra NO.

Procura responder sin detenerse excesivamente en cada frase. Contesta a todas las frases. Cuando termines, repásalas, a ver si te has dejado alguna en blanco y la respondes. No hay respuestas buenas o malas, ni verdaderas ni falsas, procura ser totalmente sincero al contestar.

1. Normalmente hago las cosas que realmente me gustan, aunque haya cosas más urgentes que hacer.	SI	NO
2. Si sé que hacer algo que me gusta me impedirá trabajar después, lo dejo para cuando ya haya trabajado.	SI	NO
3. Casi siempre hago las cosas que me gustan, aunque tenga cosas más importantes que hacer.	SI	NO
4. Cuando quiero llegar antes a un sitio, me pongo una hora determinada para salir.	SI	NO
5. Pocas veces corrijo mis tareas para ver los aciertos y los errores, aunque quiera hacerlas mejor.	SI	NO
6. Sé portarme adecuadamente sin que me castiguen.	SI	NO
7. Cuando me dicen que debo portarme bien, suelo preguntar: ¿Qué quiere decir eso?	SI	NO
8. Cuando estoy perezoso y quiero estudiar, procuro quitar de mi vista todo lo que me pueda distraer (juguetes, discos, revistas, etc.)	SI	NO
9. Cuanto más cosas consigo por encima de lo que me había propuesto y sé que se debe a mi esfuerzo, más a gusto me siento.	SI	NO
10. A veces soy brusco con los demás.	SI	NO
11. Cuando cometo errores me critico a mí mismo.	SI	NO
12. Recuerdo mis obligaciones en casa.	SI	NO
13. Los demás dicen que soy un irresponsable.	SI	NO
14. Para mí es importante saber lo que tengo que hacer para saber si lo voy consiguiendo.	SI	NO
15. Llego puntual a todos los sitios.	SI	NO
16. Me gusta todo tipo de comida.	SI	NO
17. Cuando prometo algo y me cuesta cumplirlo, procuro tenerlo en la cabeza y	SI	NO

recordármelo.		
18. Si pongo un plan en marcha, quiero saber por mis propios medios como me va funcionando	SI	NO
19. Cuando me esfuerzo por algo, sé si voy teniendo éxito en mi empeño.	SI	NO
20. Me cuesta mucho recordar las normas de clase, aunque las sepa.	SI	NO
21. A veces me dicen que soy incapaz de saber lo que está bien o mal hecho.	SI	NO
22. Suelo pensar en por qué mis amigos se comportan de la manera que lo hacen.	SI	NO
23. A veces desobedezco a mis padres.	SI	NO
24. Recojo los papeles que otros tiran al suelo.	SI	NO
25. Me cuesta darme cuenta de las cosas que hago que les gustan a mis amigos.	SI	NO
26. Cuando soy incapaz de hacer algo que me cuesta, pienso que se debe a la mala suerte.	SI	NO
27. A veces digo mentiras a mis compañeros.	SI	NO
28. Cuando algo me da mucho miedo, me es imposible imaginarme cosas que me distraigan	SI	NO
29. Cuando me preguntan ¿Por qué haces eso?, me quedo sin saber qué responder	SI	NO
30. Cuando alguien me cuenta sus problemas, me cuesta saber cómo los puede solucionar.	SI	NO
31. Sólo trabajo cuando por ello puedo conseguir cosas enseguida.	SI	NO
32. Si me prometo algo a mí mismo, intento pensar en si lo que hago es lo que me he prometido.	SI	NO
33. Aguanto más el dolor que la mayoría.	SI	NO
34. Me animo a mí mismo a mejorar, sintiéndome bien o dándome algo especial cuando progreso en algo.	SI	NO
35. Corrijo a los demás cuando dicen lisuras.	SI	NO
36. Hago inmediatamente lo que me piden.	SI	NO
37. Cuando quiero estudiar más, busco las maneras de conseguirlo, empezando por preguntarme qué es lo que me impide estudiar.	SI	NO
38. Desconozco qué puedo hacer para tranquilizarme cuando estoy nervioso, sin tomarme una pastilla.	SI	NO
39. Cuando me aguanto algo que me duele (un brazo roto, una herida, etc.), me imagino a los demás admirándome por mi valentía.	SI	NO
40. Generalmente, cuando aconsejo a alguien, las cosas le salen como yo le decía.	SI	NO
41. Si tengo que resistir algo que me hace daño (que me limpien una herida, que me pinchen, etcétera), me propongo soportar todo lo que haga falta para no tener que repetirlo.	SI	NO
42. A medida que voy consiguiendo lo que quiero, se me olvida ver lo que queda por hacer.	SI	NO
43. Cuando me porto bien y me cuesta hacerlo (por ejemplo, hacer un recado sin ganas, estar callado en clase, etc.), lo hago, sobre todo, porque me gusta que me alaben.	SI	NO
44. Cuando hago algo en equipo, soy incapaz de saber la parte del resultado que se debe a mi trabajo.	SI	NO
45. A menudo pienso en cómo seré de mayor.	SI	NO
46. Cuando quiero dejar de hacer algo que me gusta, pero que no debo, procuro pensar en las razones que tengo para ello.	SI	NO

47. Todas las personas me caen muy bien.	SI	NO
48. Alguna vez he hecho como que no oía cuando me llamaban.	SI	NO
49. A menudo recuerdo las cosas que hacía antes y las comparo con las que hago ahora.	SI	NO
50. Reparto todas mis cosas con los demás.	SI	NO
51. Me pongo muy nervioso cuando tengo problemas personales.	SI	NO
52. Si voy a hacer algo que he prometido evitar, oigo la voz de mi conciencia.	SI	NO
53. Cuando me pongo nervioso intento tranquilizarme, ya que así las cosas me salen mejor.	SI	NO
54. Cuando tengo éxito en cosas de poca importancia, me animo para continuar haciéndolas.	SI	NO
55. Me es difícil acabar mi trabajo si no me gusta.	SI	NO
56. Disfruto imaginándome cosas que me gustaría que ocurriesen.	SI	NO
57. Ante todo, prefiero terminar una tarea que tengo que hacer y después comenzar con las cosas que realmente me gustan.	SI	NO
58. Aunque me diesen dinero por hacer algo que me parece mal (por ejemplo, engañar a un amigo, pegar a un niño pequeño, etc.), haría lo que creo que está bien	SI	NO
59. Aunque los demás no me digan nada, me siento muy bien si hago algo difícil y costoso.	SI	NO
60. Cuando hago algo adrede, me doy cuenta de cómo reaccionan los demás	SI	NO
61. Soy de los que aguanta y soporta bien cuando alguien me hace daño.	SI	NO
62. Soy capaz de aguantar que me peguen o insulten con tal de hacer algo que creo que debo hacer.	SI	NO
63. Cuando me siento triste o decaído, tardo bastante en comenzar a animarme.	SI	NO
64. Si alguien me dijera que tengo que hacer algo difícil y costoso para mí, me marcaría unos pasos o etapas para saber si lo voy consiguiendo.	SI	NO
65. Si quiero ahorrar dinero, voy apuntando el dinero que me gasto para saber lo que me queda.	SI	NO
66. Muchas veces evito hacer algo que me gusta porque sé que no debo.	SI	NO
67. Actuó conforme me apetece en el momento.	SI	NO
68. Si tengo miedo por algo, me aguanto y hago lo que tengo que hacer (por ejemplo, ir por una calle oscura, hablar con un profesor muy duro, etc.)	SI	NO
69. Tiendo a retrasar los deberes que me aburren, aunque los pueda hacer enseguida.	SI	NO
70. Simplemente diciéndome con el pensamiento lo que debo hacer me es más fácil hacerlo bien.	SI	NO
71. Me es difícil saber lo que pasará si hago algo.	SI	NO
72. Es difícil que castigándome y pegándome consigan algo de mí.	SI	NO
73. Me cuesta cambiar mi manera de actuar, ya que me es difícil darme cuenta de cuándo hago algo incorrecto.	SI	NO
74. Suelo olvidarme de anotar los deberes de clase que tengo que hacer en casa.	SI	NO
75. Cuando digo o hago algo mal, siempre pido disculpas.	SI	NO
76. Me gustaría ser un sabio para conocer por qué hago las cosas que preferiría evitar hacer.	SI	NO
77. Cuando tengo muchas cosas que hacer, me olvido de hacer una lista para recordarlas.	SI	NO
78. Normalmente ignoro el tiempo que estudio cada día.	SI	NO
79. Cuando me esfuerzo por algo, me es difícil saber si voy consiguiendo lo que quería.	SI	NO
80. A veces presumo delante de mis compañeros.	SI	NO

81. Cuando tengo mucha sed y es imposible beber en ese momento, solo pienso en las ganas que tengo de beber.	SI	NO
82. Me cuesta creer que hacer siempre lo que me apetece puede perjudicarme.	SI	NO
83. Creo que uno tiene derecho a divertirse, aunque no haya cumplido antes con sus obligaciones.	SI	NO
84. Hasta que termino con lo que tengo que hacer me es imposible disfrutar con mis diversiones.	SI	NO
85. Si hoy me pusiera un cartel para acordarme de hacer las cosas que me cuestan esfuerzo (por ejemplo, evitar enfadarme, dejar ordenada la habitación, etc.), sería la primera vez que lo hago.	SI	NO
86. Cuando hago algo bien, disfruto un rato por haberlo hecho.	SI	NO
87. Si he robado algo y me dicen ¿Por qué lo has hecho?, me quedo sin saber qué decir ...	SI	NO
88. Las cosas suelen salirme al revés de como yo pensaba que saldrían.	SI	NO
89. Cuando dejo las tareas sin hacer, sólo pienso en las cosas con que me estoy divirtiendo.	SI	NO
90. A menudo me gusta escuchar las conversaciones de los mayores.	SI	NO

Anexo 5. Fotografías de Aplicación de Instrumentos





Anexo 6. Consentimiento Informado Virtual

CONSENTIMIENTO INFORMADO VIRTUAL




Estimados padres de familia, mi nombre es Briza Ticona Rivera, soy Bachiller en Psicología, y actualmente me encuentro realizando mi tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, la cual se denomina "Autocontrol y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la Institución Educativa Parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022". Este estudio tiene como propósito determinar la relación entre autocontrol y estrategias de afrontamiento, siendo ejecutada con únicos fines académicos y como aporte para el conocimiento.







Se aplicarán instrumentos psicológicos, los cuales son ACS: ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES y CACIA: CUESTIONARIO DE AUTOCONTROL INFANTIL Y ADOLESCENTE, a los estudiantes pertenecientes al 1ero, 2do y 3ero de secundaria (1ero "D", 1ero "B"; 2do "D", 2do "A" y 3ero "D", 3ero "B"). La participación de los estudiantes será debidamente codificada y en ningún caso se registrará con nombre, respetando así la confidencialidad. Asimismo, la presente investigación no involucra ningún tipo de riesgo asociado a la participación en este proyecto y esta es de carácter voluntario.

EL PLAZO DE ENTREGA DEL PRESENTE CONSENTIMIENTO INFORMADO ES HASTA EL DÍA MIÉRCOLES 20/07/2022

...

HORARIOS DE APLICACIÓN

Nombre Completo (Menor hijo (a)) *

Tu respuesta

Grado y Sección (Menor hijo (a)) *

Tu respuesta

Nombre Completo (Padre de familia o apoderado) *

Tu respuesta

DNI (Padre de familia o apoderado) *

Tu respuesta

Anexo 7. Resultados según sexo, grado y sección

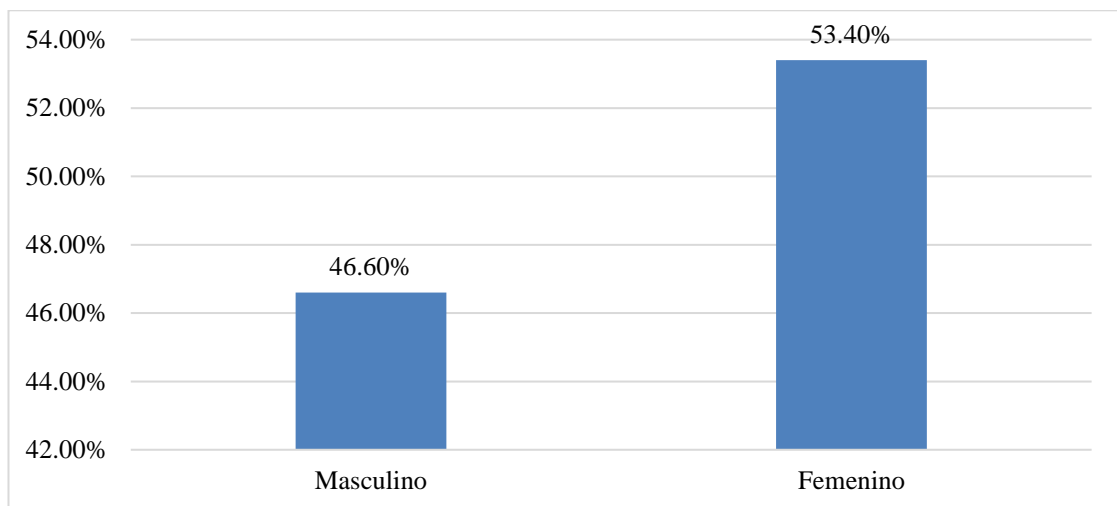
Tabla 21

Sexo de la muestra

Género	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	76	46.6%
Femenino	87	53.4%
Total	163	100%

Figura 06

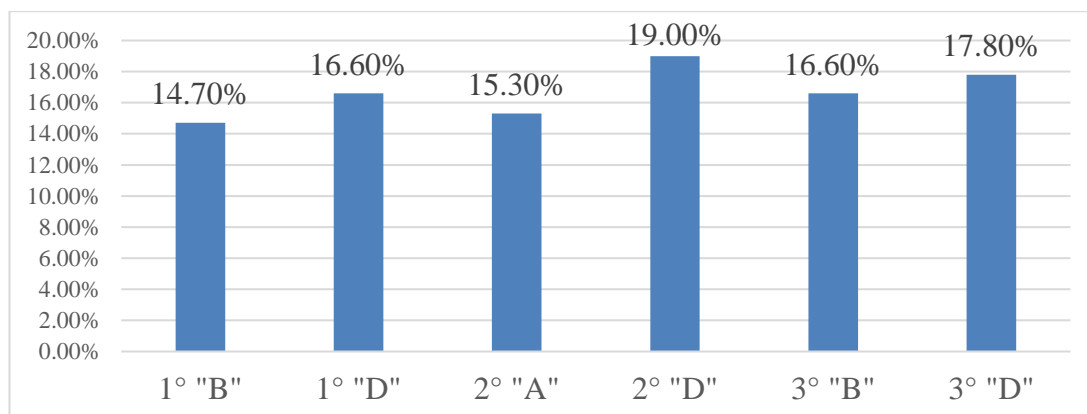
Sexo de la muestra



Se encontró que el sexo femenino predomina en la muestra, a través de 87 estudiantes (53.4%), mientras que el sexo masculino se presenta en 76 estudiantes (46.6%). Es así que se concluye que existe más mujeres que hombres en la muestra, pero no es significativa la diferencia.

Tabla 22*Grado y sección de la muestra*

Grado y sección	Frecuencia	Porcentaje
1° "B"	24	14.7%
1° "D"	31	16.6%
2° "A"	27	15.3%
2° "D"	29	19.0%
3° "B"	25	16.6%
3° "D"	27	17.8%
Total	163	100%

Figura 07*Grado y sección de la muestra*

Se encontró que el año y sección con mayor cantidad de estudiantes participantes en la investigación fue 1° "D" con 31 estudiantes (19%), seguido de 2° "D" con 29 estudiantes (18%); mientras que el año y sección con menor cantidad de estudiantes participantes fue 1° "B" con 24 estudiantes (15%). De esta manera se concluye que los estudiantes participantes en la investigación están distribuidos de la manera más homogénea posible.

Tabla 23

Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia de uso Dimensión resolver el problema

Estrategias	Frecuencia	Porcentaje
Concentrarse en resolver el problema	3	1.8%
Esforzarse y tener éxito	12	7.4%
Fijarse en lo positivo	8	4.9%
Buscar diversiones relajantes	13	8%
Distracción física	38	23.3%

Dentro de la dimensión resolver el problema, se encontró que la estrategia de afrontamiento con mayor frecuencia de uso es Distracción física.

Tabla 24

Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia de uso Dimensión referencia a otros

Estrategias	Frecuencia	Porcentaje
Buscar apoyo social	7	4.3%
Invertir en amigos íntimos	16	9.8%
Buscar pertenencia	5	3.1%
Acción social	0	0%
Buscar apoyo espiritual	10	6.1%
Buscar ayuda profesional	22	13.5%

Dentro de la dimensión referencia a otros, se encontró que la estrategia de afrontamiento con mayor frecuencia de uso es Buscar ayuda profesional.

Tabla 25

Estrategias de afrontamiento con mayor frecuencia de uso Dimensión Afrontamiento no productivo

Estrategias	Frecuencia	Porcentaje
Preocuparse	28	17.2%
Hacerse ilusiones	7	4.3%
Falta de afrontamiento	1	0.6%
Reducción de tensión	2	1.2%
Ignorar el problema	0	0%
Autoinculparse	1	0.6%
Reservarlo para sí	16	9.8%

Dentro de la dimensión Afrontamiento no productivo, se encontró que la estrategia de afrontamiento con mayor frecuencia de uso es Preocuparse.



“Año del fortalecimiento de la soberanía nacional”

Tacna, 07 de octubre del 2022

INFORME N° 019-2022-UPT/FAEDCOH/EPH/CBFR

PARA : Dr. M. RAÚL VALDIVIA DUEÑAS
Decano de la Facultad de Educación Ciencias de la Comunicación y Humanidades.

DE : Mgr. Cristina Beatriz Flores Rosado
Docente de la Carrera Profesional de Psicología

ASUNTO : Presentación de Tesis de bachiller TICONA RIVERA, Briza Armandina,

REFERENCIA : RESOLUCIÓN N° 357-D-2022-UPT/FAEDCOH

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarlo cordialmente y hacer de su conocimiento la culminación de la evaluación del plan de tesis, que lleva por título: quien emite su pronunciamiento de aprobación del Plan de Trabajo de Investigación denominado: “AUTOCONTROL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARROQUIAL SAN MARTIN DE PORRES, TACNA 2022”, bajo RESOLUCIÓN N° 357-D-2022-UPT/FAEDCOH, presentada por la Bachiller en Psicología TICONA RIVERA, Briza Armandina, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Tras haber realizado la asesoría correspondiente y las respectivas revisiones en merito a la resolución antes descrita, el Bachiller ha levantado todas las observaciones hechas y se encuentra APTO para continuar con los trámites correspondientes.

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente,

Mgr. Cristina Beatriz Flores Rosado
Docente – Escuela Profesional de Humanidades
Carrera Profesional de Psicología

ANEXO: Estructura del informe de investigación o TESIS

TÍTULO DE LA TESIS	“AUTOCONTROL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARROQUIAL SAN MARTIN DE PORRES, TACNA 2022”
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	TICONA RIVERA, Briza Armandina,
SEMESTRE ACADÉMICO	2022-II
JURADO DICTAMINADOR	Mag. Cristina Beatriz Flores Rosado
FECHA DE EVALUACIÓN	07/10/2022

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis	
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran	5 %
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
6	Introducción	Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
7	Determinación del problema	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
8	Formulación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
9	Justificación de la investigación	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	

11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática	5 %	
Bueno Regular Recomendaciones:				
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.	5 %	
Bueno Regular Recomendaciones:				
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
16	Tipo y diseño de investigación	Se precisa claramente la escala de medición de las variables	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
		El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
17	Ámbito de la investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
		Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación y el ámbito de la investigación	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
		Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
20	El trabajo de campo	Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
		Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.	5 %	
		Bueno Regular Recomendaciones:		

22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5 %
23	Comprobación de las hipótesis	Bueno Regular Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas	5 %
		La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5 %
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5 %
25	Conclusiones	Bueno Regular Recomendaciones:	
		Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5 %
		Respeto las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5 %
26	Sugerencias	Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5 %
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		TOTAL % DE APROBACIÓN	

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN:

- **80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis**
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis

Mgr. Cristina Beatriz Flores Rosado
 Docente – Escuela Profesional de Humanidades
 Carrera Profesional de Psicología

Tacna, 17 de diciembre del 2022

Informe N° 071-2022-JBVV

Señor

Dr. Raúl Valdivia Dueñas

Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

Presente.-

ASUNTO: Dictamen de Tesis.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para hacer de su conocimiento la culminación de la revisión de tesis presentada por la Bachiller en Psicología TICONA RIVERA, Briza Armandina, la cual fue designada a mi persona con resolución con resolución N°474-D-2022-UPT/FAEDCOH, que lleva por título "Autocontrol y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la institución educativa parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022".

Se propone: Seguimiento de tesis, por cuanto reúne las condiciones del caso.
Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente,



Mtro. Julio Berne Valencia Valencia

ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
Carrera Profesional de Psicología

Estructura del informe de investigación o TESIS

TÍTULO DE LA TESIS	“Autocontrol y estrategias de afrontamiento en estudiantes de primero, segundo y tercero de secundaria de la institución educativa parroquial San Martín de Porres, Tacna 2022”
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	TICONA RIVERA, Briza Armandina
SEMESTRE ACADÉMICO	2022-II
JURADO DICTAMINADOR	Mtro. Julio Valencia Valencia
FECHA DE EVALUACIÓN	17/12/2022

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	

10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	Se precisa claramente la escala de medición de las variables	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
22	Los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis	5

		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas			5
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
27	Referencias	Respetar las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN					100%

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis

Jurado Dictaminador

INFORME N°01/2023 YATG/ FAEDCOH

Al: **Dr. Marcelino Raúl Valdivia Dueñas**
Decano de la Facultad de Educación, Ciencias de la comunicación
y Humanidades.

De: **Maestro. Yefer Andrés Torres Gonzales.**
Jurado Dictaminador.

Asunto: Culminación de evaluación del informe de investigación o tesis.

Fecha: Tacna 10 de abril de 2023.

Doc. Ref.: Resolución N° **474-D-2022-UPT/FAEDCOH**

Me dirijo a Ud., para hacerle llegar el informe de evaluación del informe de investigación o tesis titulada: “AUTOCONTROL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARROQUIAL SAN MARTIN DE PORRES, TACNA 2022.”; realizado por la bachiller en psicología: **TICONA RIVERA, Briza Armandina.**

Al respecto debo informar que:

Cumple con los requisitos del informe de investigación o tesis.

No cumple con los requisitos del informe de investigación o tesis

Observaciones: Se levantaron las observaciones hechas directamente mediante entrevista en MEET

Atte.



.....
Mgtr. Yefer Andrés Torres Gonzales
D.N.I. 29688902
ORCID: 0000000238230915

ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES
Carrera Profesional de Psicología

ESTRUCTURA DEL INFORME DE INVESTIGACIÓN O TESIS

TÍTULO	“AUTOCONTROL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE PRIMERO, SEGUNDO Y TERCERO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA PARROQUIAL SAN MARTIN DE PORRES, TACNA 2022”.
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	TICONA RIVERA, Briza Armandina,
SEMESTRE ACADÉMICO	2022-II
JURADO DICTAMINADOR	Mtro. YEFER ANDRES TORRES GONZALES
FECHA DE EVALUACIÓN	10-04-2022

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
2	Título, autor y asesor	En el titulo se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
3	Líneas y Sub línea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5

		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	

		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
27	Referencias	Respetar las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Bueno Regular Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN			100%

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{205 \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- (X) 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- () 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- () 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis



.....
Mgtr. Yefer Andrés Torres Gonzales

D.N.I. 29688902

ORCID: 0000000238230915