

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



**RELACIÓN ENTRE ORIENTACIÓN FUTURA Y
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN
ADOLESCENTES DE 14 A 18 AÑOS EN LIMA
METROPOLITANA**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Ines de Pierola de Lucio

Código 20140403

Alejandra Rodriguez Echave

Código 20142210

Asesor

Claudia Perez

Lima – Perú

2022

**RELATIONSHIP BETWEEN FUTURE
ORIENTATION AND COPING STYLES IN 14 TO
18 YEARS OLD ADOLESCENTS IN
METROPOLITAN LIMA**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN

9ABSTRACT

1	CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	41.1
	Descripción del problema	1
1.2	Justificación y Relevancia	5
2	CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO	82.1
	Orientación Futura	8
2.1.1	Definición	10
2.1.3	Orientación Futura y Adolescencia	14
2.2	Afrontamiento	15
2.2.1	Definición	15
2.2.2	Dimensiones	16
2.2.3	Afrontamiento y Adolescencia	18
2.3	Relación de la Orientación Futura y Afrontamiento	20
3	CAPÍTULO 3: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y VARIABLES	243.1
	Objetivos	23
3.1.1	Objetivo General	23
3.1.2	Objetivos Específicos	23
3.2	Hipótesis	23
3.3	Definición de Variables	24
3.3.1	Orientación Futura	24
3.3.2	Afrontamiento	24
4	CAPÍTULO 4: MÉTODO	264.1
	Tipo y diseño de investigación	26
4.2	Participantes	26
4.3	Técnicas de recolección de datos	27
4.3.1	Ficha Sociodemográfica	28
4.3.2	Cuestionario de Orientación Futura	28
4.3.3	Escalas de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis (ACS)	29

4.4	Procedimiento de recolección de datos	32
	REFERENCIAS	48

	ANEXOS	56
--	---------------	-----------

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 4.1: Frecuencias y porcentajes de participantes según las edades	27
Tabla 4.2: Frecuencias y porcentaje de participantes según el nivel de educación	27
Tabla 4.3: Frecuencias y porcentajes de participantes según el tipo de institución	27
Tabla 4.4: Distribución de las dimensiones, escalas e ítems de La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	30
Tabla 4.5: Coeficientes de corrección para cada escala	31
Tabla 4.6: Criterios de interpretación para las puntuaciones ajustadas	31
Tabla 5.1: Estadísticos descriptivos de los Dominios del Cuestionario de Orientación futura	35
Tabla 5.2: Estadísticos descriptivos de los Estilos de afrontamiento de la Escala de Afrontamiento (ACS)	35
Tabla 5.3: Prueba de Normalidad Shapiro-Wilk para los puntajes de las variables	36
Tabla 5.4: Correlación entre los dominios del Cuestionario de Orientación Futura y los Estilos de la Escala de Afrontamiento	37

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Modelo de tres componentes de orientación futura

11

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Ficha de Consentimiento Informado	55
Anexo 2: Ficha Sociodemográfica	56
Anexo 3: Cuestionario de Orientación Futura Herrera (2020)	57
Anexo 4: Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis (2002)	71
Anexo 5: Carta de autorización del uso de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	76
Anexo 6: Correo de autorización del uso del Cuestionario de Orientación Futura	78
Anexo 7: Cuestionarios Orientación Futura y Escala de Afrontamiento para Adolescentes versión virtual (Google Forms)	79

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo analizar la relación existente entre la Orientación Futura y los Estilos de Afrontamiento en adolescentes de 14 a 18 años en Lima Metropolitana. La muestra estuvo compuesta por 153 adolescentes en Lima. Los instrumentos que se emplearon para medir estas variables son la adaptación psicométrica del Cuestionario de Orientación Futura de Seginer (2009) por Herrera (comunicación personal, Julio 2021), y la adaptación psicométrica de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis de Canessa (2002). Los resultados del estudio revelaron que hay una relación positiva estadísticamente significativa entre los dominios de vida de la orientación futura con los estilos de afrontamiento dirigido a resolver el problema y referencia a otros. Por otro lado, no se encontraron evidencias de una relación entre los dominios de vida de la orientación futura y el estilo de afrontamiento no productivo.

Palabras clave: *orientación futura, afrontamiento, adolescentes, Lima.*

ABSTRACT

The following research aims to analyze the relationship between Future Orientation and Coping Styles used by adolescents aged from 14 to 18 in Metropolitan Lima. The sample consisted of 153 adolescents, both male and female. The instruments used to measure these variables are the psychometric adaptation of Seginer's Prospective Life Questionnaire (2009) by Herrera (personal communication, 2019), and the psychometric adaptation of Frydenberg and Lewis' Adolescent Coping Scale (ACS) by Canessa (2002). The findings revealed that there is a statistically significant positive relationship between the life domains of future orientation with the coping styles focused on productive coping and reference to others. On the other hand, there was no evidence of a relationship of the life domains of future orientation with the nonproductive coping.

Key words: *future orientation, coping, adolescent, Lima.*

CAPÍTULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del problema

La adolescencia es definida por la Asociación Americana de Psicología (APA) (s.f.) como el periodo del desarrollo humano que tiene como inicio la pubertad (10 a 12 años) y como fin, la maduración fisiológica (19 años); sin embargo, las edades varían según cada individuo. Lara et al. (2013) mencionan que la adolescencia es un periodo de cambio y de inestabilidad, en la cual existe una búsqueda de identidad y de autonomía, acompañada de mayor susceptibilidad a la influencias sociales generando así, altos niveles de estrés (Coppari et al., 2019). A lo largo de este proceso, se dan múltiples cambios en aspectos sexuales y físicos que tienen un gran impacto en la imagen corporal, autoconcepto y autoestima. De igual manera, en esta etapa de vida, se desarrollan habilidades sociales y cognitivas, como el pensamiento abstracto, el pensamiento y la evaluación de situaciones hipotéticas, la reflexión interna, y la capacidad de planificar eventos en el futuro. Además, la participación e interés en actividades sociales se ven incrementadas; por ello, hay una búsqueda activa en la aceptación social, en la autonomía y en la independencia de sus padres (APA, s.f.).

Riquelme et al. (2018) destacan el carácter de vulnerabilidad psicosocial existente en este periodo evolutivo. Agregan que existe una frecuente búsqueda de nuevas sensaciones y aumento en la necesidad de regulación emocional y comportamental. Dado que la capacidad de autorregularse aún no se encuentra completamente desarrollada, esta interacción tiene como resultado la posible aparición de conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y tabaco. Se considera que determinados factores sociales, cognitivos y conductuales pueden explicar el surgimiento de estas conductas. Estos juegan un rol importante en la implementación de estrategias preventivas. Entre los elementos cognitivos, se destacan las expectativas positivas que el adolescente realiza en función a la valoración de uno mismo y de su ambiente. En cuanto a los factores conductuales, resaltan las estrategias que emplea el adolescente para hacer frente a situaciones aversivas (Lara et al., 2013). El estudio realizado por Barcelata, Luna, Lucio y Durán (2016), demuestra que existe una relación entre problemas emocionales y estrategias de afrontamiento evitativas disfuncionales. Asimismo, un estudio realizado en una Escuela de Líderes de Lima Norte sustenta que las estrategias de afrontamiento empleados tienen efectos

en el bienestar psicológico de los adolescentes. De este modo, los adolescentes hacen uso de determinadas estrategias de afrontamiento según el nivel de bienestar vivenciado (Urbano, 2019).

Coppari et al. (2019) recalcan que las estrategias de afrontamiento empleadas pueden reducir los efectos negativos en el crecimiento del adolescente. Se puede argumentar que el desarrollo saludable de esta etapa influye en la capacidad para poder realizar un cambio positivo en el medio en el que se desarrolla el joven y por ende, sentirse satisfecho con su propia vida en el futuro. A pesar de esto, los gobiernos de todo el mundo dedican a los programas enfocados en la infancia menos del 2% de sus presupuestos educativos (UNICEF, 2017). Según lo mencionado por Canessa (2002), la realidad peruana expone al adolescente a un ambiente de riesgo.

Lang y Carstensen (2002) indican que los seres humanos tienen la tendencia a seleccionar metas en concordancia con la perspectiva y la expectativa que tienen acerca de su futuro, dicha visión puede ser abierta a posibilidades o limitada. Cuando se da la apertura a oportunidades, las personas priorizan metas que tienen como objetivo optimizar el futuro, como puede ser el acceso al conocimiento. Por otro lado, cuando es de tipo limitado, las metas priorizadas son de valor emocional pues están orientadas a obtener beneficios a corto plazo. Al igual que en otras áreas de la investigación científica, los investigadores han usado diferentes términos para describir las imágenes que los individuos desarrollan acerca del futuro: orientación temporal futura, perspectiva temporal futura, posibles “selves”, entre otros (Seginer, 2009).

Nuttin (1985) refiere que en personas de menor nivel socioeconómico se refleja una perspectiva temporal futura más restringida. Esto coincide con los hallazgos de Bouffard et al. (1994), quienes relacionan la falta de una perspectiva temporal futura con un menor nivel académico y menor nivel socioeconómico (NSE). Asimismo, Martínez (2004) encontró que en una población limeña, la perspectiva temporal futura sería más amplia en un grupo de NSE alto mientras que en el grupo de NSE bajo se presenta una perspectiva temporal futura más restringida, expresando necesidades inmediatas o de corto plazo. Contar con una perspectiva temporal futura de largo plazo puede estar relacionado a un uso más efectivo de solución de problemas, mientras que una perspectiva temporal orientada en el presente conlleva a una estrategia de afrontamiento disfuncional: la evitación (Blomgreen et al., 2016).

Zambianchi (2018) indica que los adolescentes orientados hacia el futuro tienen

mayores indicadores de autoestima, de expectativa de éxito, de control sobre eventos externos y de búsqueda de apoyo social. Además, quienes tengan estas características poseen un elevado nivel de optimismo como consecuencia de un buen autoconcepto y confianza en sus capacidades. Khampirat (2020) añade que la autoestima puede ayudar a los jóvenes a desarrollar la resiliencia, la cual contribuirá a que tengan una buena orientación futura y por ende, tengan mayores aspiraciones educativas y laborales. Asimismo, Chen y Vazsonyi (2013) encontraron que los adolescentes con mayor orientación futura tienen menos probabilidades de involucrarse en conductas problemáticas puesto que reconocen que estas ponen en peligro su futuro. De manera contraria, los adolescentes enfocados en el presente tienen mayor posibilidad de caer en conductas de riesgo (Zambianchi, 2018). El estudio realizado por Andre et al. (2018) sustenta la relevancia de evaluar los pensamientos existentes acerca del futuro como predictor de resultados en ámbitos educativos, laborales y de salud. Es por esto que Chen y Vazsonyi (2013) resaltan la importancia de que, como estrategia de prevención, los adolescentes que presentan percepciones pesimistas sobre su futuro desarrollen estrategias de afrontamiento adaptativas.

En cuanto al afrontamiento, de acuerdo con Folkman (1984), las creencias de control de un individuo ante una situación, pueden modificar la percepción que tiene de ella como amenazante; por lo tanto, influyen en la estrategia de afrontamiento implementada. Las vivencias experimentadas en la adolescencia permiten el desarrollo de determinadas estrategias que, progresivamente, forman un estilo y patrón de afrontamiento. Este va a establecer qué tipo de estrategia utilizará el adolescente para abordar una situación particular (Coppari et al., 2019).

Según, Ito y Matsushima (2017), los estilos de afrontamiento experimentan cambios de acuerdo al desarrollo de la persona. Más aún, las influencias del ambiente, a lo largo del desarrollo, adquieren un rol más relevante en ellas. Los autores agregan que las personas jóvenes usan un afrontamiento más activo, interpersonal y orientado en el problema; mientras que los adultos mayores son más pasivos y centrados en la emoción. Dichas diferencias entre las estrategias de afrontamiento suelen atribuirse con las situaciones de estrés que se asocian al envejecimiento. Finalmente, resaltan el impacto que el estilo de afrontamiento puede tener en la vida de la persona. El estilo centrado en el problema, reduce los índices de depresión en adolescentes; por otro lado, el centrado en emociones se asocia a problemas en la salud mental como la depresión y la ansiedad (Ito y Matushima, 2017). Ortega-Maldonado y Salanova (2016) destacan el rol de las emociones positivas, las cuales tienen un efecto restaurador y potenciador en el estilo de afrontamiento centrado en el problema.

Trope y Liberman (2003) proponen que la distancia temporal, definida como la proximidad percibida de un evento en el tiempo, cambia las respuestas de las personas hacia eventos futuros mediante la alteración de las representaciones mentales de dichos eventos. Para algunos autores como Frank (1939), la extensión hacia el futuro refleja habilidades generales del individuo para pensar acerca del futuro y de esta manera sirve como un indicador de habilidades cognitivas. Zambianchi (2018) retoma el aspecto cognitivo de la temporalidad correlacionando positivamente la orientación o perspectiva temporal futura con el pensamiento formal, permitiendo la formulación de hipótesis y la exploración de distintas posibilidades de acción. Adicionalmente, la misma autora propone que la perspectiva temporal futura puede sufrir cambios con el desarrollo del ciclo vital. Se considera que el uso de estrategias de afrontamiento de mayor nivel y funcionalidad, están relacionadas a un grado superior de madurez cognitiva, el cual se consolida en la transición de la adolescencia a la adultez. De acuerdo con esta autora, la reducción de una estrategia de afrontamiento evitativo a fines de la adolescencia puede estar vinculado al desarrollo de estrategias de afrontamiento que reflejan mayor madurez cognitiva.

Barboza-Palomino et al. (2017) indican que en la adolescencia se busca la dirección al futuro, proveniente de las influencias de variables personales y el espacio en el que se forma el adolescente. Los resultados obtenidos en una investigación realizada en Perú por los mismos autores, indica que las metas realizadas por los adolescentes se ven respaldadas por las expectativas económica, familiar y la de sí mismo. Asimismo, definen el ámbito familiar como un elemento que juega un rol importante en la formación de metas (Barboza-Palomino et al., 2017). A partir de esto, es posible que en estos jóvenes se presenten dificultades en la orientación futura, la cual es empleada para elaborar expectativas y metas; por ende, tiene una influencia en los juicios, decisiones y acciones (Zambianchi, 2018). Entender y mejorar la orientación futura es de suma urgencia, dado que la mayoría de intervenciones en salud están basadas en la suposición de que el individuo cree y desea un futuro positivo (Johnson et al., 2014). Chua et al. (2015) plantean que una mayor proyección hacia el futuro en los adolescentes aumenta el bienestar general, y esta asociación entre la orientación futura y resultados positivos está mediada por los estilos de afrontamiento utilizados por los adolescentes.

El Ministerio de Salud del Perú (MINSA) (2017), publicó una revisión del estado de la salud mental de los adolescentes en Perú en el 2017. En este estudio, se destacan los principales factores causantes de estrés, entre ellos se encuentran: la delincuencia, el narcotráfico y una percepción de poca protección en caso de un grave problema de salud. Asimismo, los estados de ánimo de los adolescentes tienen la tendencia a ser negativos “siempre o casi siempre”. Con

esta frecuencia, se reporta que suelen estar preocupados, irritables, aburridos y tristes. Se presume que estos estados de ánimo tienen un origen en la dificultad para acceder a una educación superior y un trabajo estable en el futuro, y en la ausencia de ofertas culturales y deportivas (MINSA, 2017).

Un estudio realizado por Martínez y Morote (2001) revela que los adolescentes Limeños tienen como preocupación principal las problemáticas que están asociadas al futuro. En primer lugar, se encuentra la inquietud por el acceso a centros de estudio superiores de alto nivel debido al estatus social asociado a ello. En segundo lugar, dudas sobre la capacidad para poder hacer frente a las demandas académicas. Ellos refieren que esto afecta de manera negativa su autoestima y que no suelen encontrar una fuente de apoyo en su institución educativa. En este estudio, se destaca la importancia que tiene el fracaso escolar como un factor de riesgo para la deserción escolar, la violencia y el consumo de sustancias. Resultados similares se han encontrado en contextos internacionales (Arkin y Cojocarú, 2020). En ellos, los adolescentes que no contemplan la educación superior en su futuro tienen una autopercepción negativa de sus habilidades académicas y un alto sentido de fracaso. Aquellos que, a pesar de estas evaluaciones, sí consideran la educación superior, optan por cursos de menor duración y profesiones de menor prestigio. Estas evidencias, reflejan las implicancias de esta problemática en la adolescencia, en la deserción académica y en su futuro.

Sánchez-Hernández et al. (2017) añaden que la retención estudiantil tiene efectos positivos en ámbitos sociales, familiares, laborales e institucionales; debido a que los jóvenes que no abandonan sus estudios tienden a adquirir más productos, tienen mayor expectativas laborales, mejores remuneraciones, tienen matrimonios más estables y con personas con una formación académica e hijos con mejor pronóstico de éxito académico. Viale (2014) agrega que dentro de los factores psicológicos a los que se puede atribuir la deserción académica están los rasgos de personalidad, el debilitamiento de intenciones iniciales y las expectativas de éxito.

En esas líneas, la orientación futura es el “modelo del futuro” de un sujeto y es este el que proporciona las bases para establecer metas, explorar opciones y establecer compromisos y, consecuentemente, guía el desarrollo personal (Bandura, 2001; Nurmi, 1991; Seginer, 2003; Trommsdorff, 1983). Seginer (2009) explica que esta variable es un concepto cuyo interés es compartido por diversos campos de la investigación psicológica, como lo son las áreas de motivación humana, teorías del self, personalidad, procesos cognitivos, neuropsicología y desarrollo humano. La habilidad de anticipar, prever y planear acciones para obtener resultados deseados en el futuro es crucial para el bienestar, la motivación y la conducta (Kooij et al., 2018). Un estudio realizado Khampirat (2020) en estudiantes universitarios comprobó que la

autoestima favorece el desarrollo de la resiliencia, la cual permite una orientación futura positiva y, por consiguiente, lleva a mayores aspiraciones de educación superior. Dicho autor agrega que estos resultados deberían fomentar la intervención de profesores y consejeros educativos en estudiantes, con el objetivo de fortalecer aspectos como su autoestima y resiliencia, a fin de mejorar la orientación futura.

Sobre la base de lo mencionado anteriormente y las condiciones existentes en la población de estudio, la presente investigación busca responder la siguiente pregunta: ¿Cuál es la relación entre los dominios de vida de la orientación futura y los estilos de afrontamiento en adolescentes de 14 a 18 años en Lima Metropolitana?

1.2 Justificación y Relevancia

A pesar del gran impacto que pueden tener la orientación futura y los estilos de afrontamiento en las diversas esferas de la persona, este es un tema que sólo ha sido aterrizado al contexto peruano por unos pocos autores. Entre estos está el estudio de Carcelén Velarde y Martínez en 2008 en el cual, se realiza un estudio descriptivo de las metas a futuro y preocupaciones de adolescentes institucionalizados, identificando las actitudes temporales presentadas con respecto al pasado, presente y futuro. Asimismo, se compara este grupo de participantes con uno de adolescentes no institucionalizados. El estudio peruano más reciente en cuanto a este tema es la adaptación de Herrera (comunicación personal, Julio 2021) de la teoría de orientación futura de Seginer (2009).

Contini et al. (2003) mencionan que un uso adecuado de las estrategias de afrontamiento puede servir como factor protector para el adolescente al hacer frente a eventos de carga emocional negativa. Indican que aquellos jóvenes con un bienestar psicológico elevado tienen la tendencia a utilizar estrategias de afrontamiento activas, demostrando un alto nivel de flexibilidad cognitiva, capacidad para realizar tareas, capacidad para discernir entre elementos positivos de negativos y una búsqueda adecuada de soporte social. Por contraparte, los adolescentes con bajo bienestar usaron estrategias pasivas: autoinculparse, reservarse para sí mismos, ignorar el problema, reducción de la tensión y ausencia de afrontamiento. Ello se vio reflejado en una baja capacidad para la solución de problemas. A pesar de estos datos, los autores mencionan que sería pertinente un estudio que busque indicar qué aspectos orientan a que el adolescente seleccione una estrategia sobre otra.

Gaeta y Marín (2009) afirman que los adolescentes seleccionan el tipo de afrontamiento

a emplear en relación a la valoración de sus propios recursos y de la situación a enfrentar. Por ende, la forma en la que el contexto del evento estresante es evaluado es fundamental para una elección adecuada. Finalmente, una consideración y actitud positiva del resultado consecuente de una situación aversiva, es necesaria para un afrontamiento adaptativo.

Un estudio realizado por Andre et al. (2018), sustenta la relevancia de evaluar los pensamientos existentes acerca del futuro como predictor de resultados en ámbitos educativos, laborales y de salud. Los individuos tienen una mayor reacción afectiva cuando piensan acerca del futuro, en comparación al pasado. Por lo tanto, se hace énfasis en el valor motivacional de las emociones con respecto al futuro y la toma de decisiones. Los mismos autores proponen que los pensamientos ante el futuro de una persona en particular, evocan respuestas afectivas. Esto quiere decir que los individuos experimentan emociones más intensas cuando han anticipado experiencias futuras que cuando han contemplado experiencias pasadas. Es así que los pensamientos positivos son más frecuentes y más específicos, y están más asociados con imágenes visuales a comparación de los pensamientos negativos, proponiendo que es el hecho de pensar sobre el futuro lo que determina su fuerza motivacional.

Chan (2012) encontró que las estrategias de afrontamiento y los estilos atribucionales tienen un rol explicativo en adolescentes con estados de ánimo depresivos y disfóricos. Más aún, comenta que el uso de estrategias de afrontamiento orientadas a buscar apoyo en otros (familia o amigos), suelen reducir el efecto de los estresores y, así, el desarrollo de un estado de ánimo depresivo.

Chen y Vazsonyi (2013), concluyen que los adolescentes que tienen una visión optimista tienen menos probabilidades de caer en conductas problemáticas que afecten su futuro. Por lo tanto, indican que es de suma relevancia el desarrollo de estrategias de afrontamiento, como intervenciones preventivas, en adolescentes con una orientación del futuro negativa o desfavorable. De acuerdo con Herrera (2019), es relevante ahondar en estas variables en el contexto peruano con investigaciones que analicen la relación de la orientación futura con otras variables del funcionamiento de la persona, con el objetivo de describir, explicar y predecir la conducta humana. Además, de poder desarrollar intervenciones en contextos educativos y clínicos que promuevan el desarrollo saludable de los adolescentes.

Tras revisar estos datos, se hace evidente la necesidad de trabajar con adolescentes, quienes se encuentran en un periodo de desarrollo crítico. Mediante esta investigación, se busca recoger información que pueda ser utilizada en beneficio de este grupo etario, ayudando también a quienes se encuentran en constante contacto con ellos, cómo lo son educadores y padres. La presente investigación se interesa en redescubrir esta temática, revisando sus

implicancias en el contexto peruano actual. Por lo tanto, se evalúa la relación existente entre la orientación futura y la estrategia de afrontamiento empleada en el marco de adolescentes peruanos. Se ha optado por un estudio correlacional debido a que se busca comprobar si los resultados obtenidos en torno a la relación entre el afrontamiento y la orientación futura en adolescentes en el contexto peruano se asimilan a los resultados obtenidos en estudios realizados en países cercanos.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1 Orientación Futura

Como en otras áreas de la investigación científica, distintos autores han usado diferentes términos (orientación temporal futura, perspectiva temporal futura) para referirse al pensamiento futuro (Seginer, 2003). El concepto “orientación futura” ha sido utilizado para describir diversos aspectos de cuestiones relacionadas con el futuro (Seginer, 2009) como extensión temporal (qué tan lejos dentro del futuro piensan los individuos) (Teahan, 1958), el sentido de continuidad entre el pasado presente y futuro (Marko y Savickas, 1998) y las actitudes hacia el futuro (Nuttin y Lens, 1985).

Lewin (1942) fue uno de los primeros autores en plantear el estudio de la orientación futura. Propuso que la percepción del tiempo es un elemento indispensable a nivel cognitivo puesto que da significado a las experiencias diarias de las personas, regulando su comportamiento y anticipando el futuro. El mismo autor explica que el tiempo presente vivido por las personas se relaciona con las experiencias que estos sujetos han vivido en el pasado, da a entender también que el presente está vinculado a las proyecciones del futuro, expectativas y metas propuestas por cada sujeto. En resumen, se concluye que las acciones presentes de los sujetos, guardarán relación con las experiencias ya vividas así como con el futuro que se proyecten. Seginer (2009) plantea que la influencia de Lewin en la orientación futura es sin duda la más amplia. Este autor mostró preocupación por el poder motivacional de la orientación futura como director de la conducta presente. Para esta autora, la principal contribución de Lewin ha sido la conceptualización de la orientación futura como el producto de la articulación de la persona con los factores del entorno y su inclusión en el espacio de vida.

Por otro lado, Nuttin (1985), define la perspectiva temporal como la representación mental de diversos acontecimientos realizada por los seres humanos. Propone que la perspectiva temporal puede referirse tanto al pasado como al futuro, pero mediante la elaboración de proyectos nace la orientación futura. Las personas anticipan el futuro y a partir de ello, trazan metas que pueden ir cambiando a lo largo del ciclo vital, según el contexto en que se encuentren. De esta manera, las personas con una perspectiva temporal extensa se proponen metas que solo podrán alcanzarse en el futuro distante, mientras que aquellos con

una perspectiva temporal menos amplia poseen más metas a corto o mediano plazo (Lens & Moreas, 1994; Nuttin, 1985). Para Nuttin y Lens (1985) el pensamiento futuro implica necesidades humanas que están procesadas cognitivamente dentro de objetos de metas y proyectos comportamentales. De esta manera, la perspectiva temporal futura pertenece a la orientación motivacional de metas en el futuro inmediato o distante (Lens, 1986).

La presente investigación está basada en la perspectiva teórica de Seginer (2009) quien considera todos los enfoques sobre orientación futura, sin embargo, el que ve la orientación futura como imágenes que los humanos desarrollan respecto al futuro, conscientemente representadas y autoinformadas, prevalece y dirige la mayoría de sus estudios.

Teniendo en cuenta la relevancia del concepto de orientación futura y la fuerte asociación entre una perspectiva temporal futura extendida y resultados conductuales positivos, se han realizado diversos estudios en Europa y América (Herrera, Matos, Martínez y Lens, 2015). Entre estos, los estudios de Zaleski (1987), Peetsma (1994), Jackson et al. (2003), Horstmanshof y Zimitat (2007) y De Bilde et al. (2011), los cuales han brindado datos empíricos que permiten asociar positivamente la longitud de la perspectiva temporal futura con el compromiso escolar, el eficiente manejo del tiempo y menos procrastinación, la persistencia y un gran sentido de satisfacción mediante el estudio. De Bilde et al. (2011) explican que además de la longitud, es relevante tomar en cuenta la profundidad de la temporalidad futura que también ha sido reportada como beneficiosa para individuos con una perspectiva temporal futura más larga. Los autores proponen que hay dos aspectos implícitos en esta profundidad: la capacidad cognitiva de ver más lejos hacia el futuro y la capacidad dinámica de atribuir un valor alto a metas de largo plazo.

2.1.1 Definición

De acuerdo con Lang y Carstensen (2002), las personas tienen la tendencia a seleccionar metas en concordancia con la perspectiva y expectativa que tienen acerca de su futuro. Dicha visión puede ser limitada o abierta a posibilidades. Cuando se da la segunda, las personas priorizan metas que tienen como objetivo optimizar el futuro, como el acceso a conocimiento. Por otro lado, cuando es de tipo limitado, las metas priorizadas son de valor emocional pues están orientadas a obtener beneficios a corto plazo. Contar con una perspectiva temporal futura adecuada puede estar relacionada a un uso más efectivo de solución de problemas; por otro

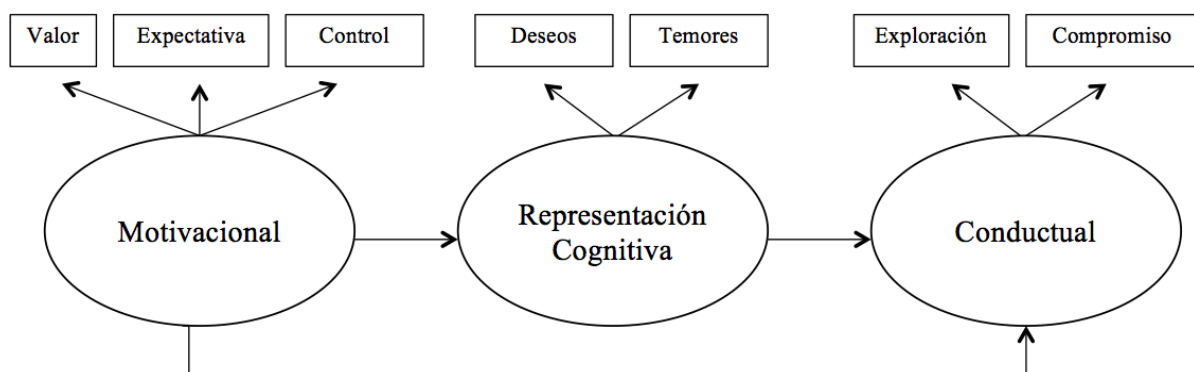
lado, una perspectiva temporal orientada en el presente conlleva a un estilo de afrontamiento disfuncional: la evitación (Blomgreen et al., 2016).

Originalmente, el constructo de orientación futura fue contemplado por Nurmi en 1989 como un modelo multidimensional compuesto por tres factores: motivación, planificación y evaluación. En dicho modelo, la motivación alude a los intereses manifestados a través de las metas planteadas. Por otro lado, la planificación representa los planes y actividades que la persona pretende emplear para alcanzar sus metas. Finalmente, la evaluación es la anticipación al éxito con respecto al cumplimiento de las metas, el cual se representa en los tipos de atribuciones causales y los aspectos afectivos. Dichas atribuciones están relacionadas a la concepción subjetiva que tenga el individuo sobre su capacidad para controlar el futuro. Los aspectos afectivos, por su parte, reflejan los pensamientos inmediatos e inconscientes sobre la expectativa de la realización de la meta; por lo tanto, las expectativas de éxito producirán emociones como optimismo, y las de fracaso, pesimismo.

Para efectos de esta investigación, se utilizará como guía el modelo planteado por Seginer et al. (1991), el cual indica que la orientación futura está conformada por tres componentes: el motivacional, el cognitivo y el conductual. Dicho modelo es considerado de tipo general, al igual que el de Nurmi, pues puede aplicarse a múltiples aspectos de la vida de los individuos. Asimismo, es de carácter jerárquico ya que el componente motivacional influye en la representación cognitiva del futuro por imágenes y pensamientos, y esta última repercute en el componente conductual, es decir en las acciones de exploración de las opciones sobre el futuro y el compromiso con una decisión. Además, el componente motivacional está vinculado al componente conductual de manera directa e indirecta a través de las representaciones cognitivas, las cuales se dividen en temores y deseos (Seginer y Mahajna, 2003).

Figura 1

Modelo de tres componentes de orientación futura.



Adaptado de: Seginer, R. (2009). *Future orientation: developmental and ecological perspectives*. New York: Springer.

El componente motivacional de la orientación futura se puede describir en el primer modelo con dos términos: la valoración de los distintos aspectos del futuro previsto y la expectativa de éxito de los resultados planeados. Sin embargo, Seginer (2009), a su vez, menciona los componentes de valoración y expectativa; y añade en este componente el sentido de control interno, es decir, la creencia de que el cumplimiento de estas metas depende de los esfuerzos y habilidades de la persona. El valor alude a la importancia y relevancia que los individuos atribuyen al prospecto que pueda tener la meta. La expectativa se relaciona con la confianza de la concreción de sus metas, deseos y planes. Este elemento comprende el aspecto emocional y el optimismo en el cumplimiento de ellas. Asimismo, se manifiesta en la determinación con el logro de planes. Este último factor es de suma importancia en el constructo de orientación futura y su inclusión en el modelo se deriva de la teoría de aprendizaje social. Dicha teoría indica que el concepto de control interno o externo describe el grado en el cual el sujeto considera que tiene o carece de control sobre lo que le sucede.

El componente de representación cognitiva consiste de imágenes y pensamientos de dominio específico, reflejando preocupación por problemas relacionados con dominios como por ejemplo el ámbito familiar y el ámbito educativo (Seginer y Mahajna, 2004). Los mismos autores explican que a partir de esto se supone que la frecuencia en que los individuos piensan en dominios específicos refleja su prominencia y centralidad en el espacio vital que representa el futuro. Medir este componente permite tener datos susceptibles a probar hipótesis sobre los antecedentes intrapersonales y la orientación futura de los sujetos (Seginer, 2009). Este componente ha estado determinado por dos dimensiones: el contenido y la valencia. El primero, alude a los múltiples aspectos de la vida en los cuales ellos construyen el futuro. Por otro lado, la valencia se basa en la suposición de que los individuos se vinculan con el futuro de manera evitativa o de acercamiento (Seginer y Mahajna, 2004). Dichas acciones de evitación están dirigidas y motivadas por las emociones de temores (Fears); mientras que las conductas de acercamiento, por las de deseos (Hopes) (Seginer, 2009). Los deseos y temores son altamente característicos de la orientación futura de las personas, grupos y sociedades y son parte de su bienestar (Gulyas, 2013). Staats y Stassen (1985) define los deseos simplemente como expectativas futuras positivas y los temores como expectativas futuras negativas. Bar-Tal (2001) propone que el temor es una emoción automática, arraigada en el presente percibido y

usualmente basada en la memoria del pasado, esto conlleva a un congelamiento de creencias, conservatismo y algunas veces agresión preventiva. Por otro lado, Gulyas (2013) explica que se debe considerar que los deseos son específicos a la cultura. La concepción occidental de los deseos es predominantemente un estado emocional episódico, mientras que la concepción oriental ve los deseos como parte de un rasgo de la personalidad duradero (Averill y Sundararajan, 2005). Gulyas (2013) explica que los deseos y temores no son solo parte del bienestar colectivo y emocional sino que también guían el comportamiento y el desarrollo de las sociedades. La misma autora establece que bajo las mismas condiciones, los individuos y sociedades esperanzadas se desarrollan de una manera más positiva que las que son temerosas. A pesar de esto, los temores no deben ser siempre considerados desde un punto de vista crítico puesto que también pueden contribuir a evitar problemas futuros (Gulyas, 2013).

Finalmente, el componente conductual está formado por dos variables. En primer lugar, la exploración de opciones futuras a través de la búsqueda de consejos, de información y probando la compatibilidad de ellas con las propias características y las condiciones ambientales; por lo tanto, son conductas dirigidas hacia el mundo externo y hacia el mundo interno de la persona. Algunos ejemplos de exploración dirigida al mundo externo de la persona serían: recolectar información sobre educación superior u opciones de carrera, hablar con otras personas y consultarles sobre estas opciones. Por otro lado, ejemplos de exploración dirigida al mundo interno de la persona podrían ser el evaluar si una carrera específica encaja con las características de la persona, cuán interesado uno está en una carrera específica e imaginarse a uno mismo viviendo el resto de su vida con una pareja. La segunda variable del componente conductual es el compromiso hacia la opción específica, este se demostraría en situaciones donde el individuo realiza un compromiso respecto a un dominio de vida. Por ejemplo, decidirse sobre una carrera profesional o decidir contraer matrimonio. (Seginer, 2009).

En el caso de poblaciones adolescentes, Seginer (2009) propone que a pesar de diferentes condiciones físicas, orientaciones culturales y creencias acerca de los roles de la adultez, los adolescentes que se desarrollan en escenarios socioculturales se relacionan especialmente con dos dominios de vida: trabajo y carrera, y matrimonio y familia. El primero hace referencia a enunciados acerca de trabajo, ocupación y profesión. El segundo hace referencia a temas relacionados con el futuro cónyuge o pareja romántica e hijos.

2.1.3 Orientación Futura y Adolescencia

La orientación futura toma especial importancia en individuos que están pasando por periodos de desarrollo y transición en los que normativamente se espera que se preparen para lo que está por venir. Es así como el estudio de la orientación futura es especialmente relevante en el marco del desarrollo adolescente, en donde gran parte del estudio de la orientación futura ha sido llevado a cabo (Seginer, 2003). Hejazi (2013) agrega que el desarrollo de la orientación futura en adolescentes requiere de la libertad para la toma de decisiones y el apoyo de personas con conocimiento en el área.

La vivencia del pasado, del presente y del futuro será diferente de acuerdo a la importancia que se le dé a cada periodo temporal. Así, se podría suponer que en la juventud y adolescencia la importancia otorgada al futuro es mayor que la que se le da al pasado, mientras que en los mayores, sería lo opuesto (Martínez, 2004). Bandura (1997) ha establecido que cuando existe una alta orientación de tiempo futuro en la adolescencia y la juventud esto está generalmente asociado con una alta autoestima y alto sentido de agencia individual. Malmberg (2002) y Katra (2002) enfatizan que las personas jóvenes que poseen una orientación a futuro elevada tienen altas expectativas de éxito, un fuerte sentido de control sobre eventos de vida y buscan soporte social para lidiar con estresores del día a día.

Zambianchi (2018), indica que los adolescentes orientados hacia el futuro tienen mayores indicadores de autoestima, de expectativa de éxito, de control sobre eventos externos y de búsqueda de apoyo social. Además, quienes tengan estas características poseen un elevado nivel de optimismo como consecuencia de un buen autoconcepto y confianza en sus capacidades. De manera contraria, los adolescentes enfocados en el presente tienen mayor posibilidad de caer en conductas de riesgo. Los adolescentes y personas jóvenes orientadas al futuro muestran un nivel más alto de bienestar psicológico que aquellos orientados al presente (Worrell et al., 2015).

Daltrey (1982) demostró que la perspectiva temporal futura se correlaciona positivamente con el pensamiento formal. Zambianchi (2018) explica que este pensamiento se basa en habilidades cognitivas que aumentan progresivamente durante la adolescencia y permiten que los individuos formulen hipótesis y exploren mentalmente diversas posibilidades de acción. La eficacia percibida en el pensamiento creativo aumenta desde la adolescencia a la juventud (Yang et al., 2010) y puede ser por esto que la autoeficacia percibida en cuanto a la expresión de emociones positivas tenga un valor más grande en las personas jóvenes a comparación de los adolescentes (Ryan, 2009).

Los adolescentes, en el contexto peruano, suelen estar más expuestos a ambientes de riesgo que promueven problemas sociales como el consumo de sustancias, violencia y pandillas (Barboza-Palomino y Caycho, 2016). Flores (2008) indica que durante este periodo, se busca la dirección al futuro, proveniente de las influencias de variables personales y el espacio en el que se forma el adolescente.

Los resultados obtenidos en una investigación realizada en Perú por Barboza-Palomino et al. (2017) indican que la dinámica familiar juega un rol importante en la construcción de un proyecto de vida. Los estudiantes que participaron de este estudio plantean metas que se resumen en tres factores: expectativas económicas, familiares y auto percepción. Finalmente, se concluye que los estudiantes tienen una valoración positiva de la planeación del proyecto de vida y concuerdan que esto implica elaborar metas condicionadas por los tres factores mencionados anteriormente.

Investigaciones anteriores con adolescentes han destacado la presencia de metas principalmente relacionadas con la educación, la ocupación, la familia y las posesiones (Díaz & Martínez, 2004; Martínez, 2004). Conforme los sujetos avanzan en edad, disminuye el interés por las actividades de ocio y aumentan las metas relacionadas al ámbito laboral (Nurmi, 1989). De igual manera, se han encontrado diferencias importantes en cuanto al sexo; los hombres tienden más a metas personales, mientras que las mujeres tienden a centrarse en las metas vinculadas al contacto interpersonal (Castillo, 1999).

2.2 Afrontamiento

2.2.1 Definición

Lazarus y Folkman (1986), elaboran una teoría transaccional del estrés, en la cual este es el resultado de una relación bidireccional entre el individuo y su ambiente. Folkman (1984) indica que las creencias de control de un individuo acerca de una situación, pueden modificar la percepción que se tiene de ella como amenazante; por lo tanto tienen una influencia en la estrategia de afrontamiento implementada. El significado que se le atribuye a dichas experiencias se alcanza a través de dos procesos: valoración primaria y valoración secundaria. La primera de ellas alude al juicio que se realiza de una situación como significativa, un desafío o una amenaza, o no significativa. Por otro lado, la valoración secundaria está relacionada con la apreciación, basada en el proceso primario, que se tiene de los recursos y opciones para hacer frente a dicha situación. Las repercusiones negativas resultantes del estrés pueden ser ajustadas

por el afrontamiento (Cassaretto, 2003).

Esta investigación se basará en el concepto propuesto por Frydenberg y Lewis (1997), quienes definen el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales empleados por una persona para manejar su relación con el ambiente. Folkman et al. (1986) consideran que este concepto tiene dos funciones: manejar el problema que genera distrés en la persona y, como consecuencia, una regulación emocional. Guadarrama et al. (2018), afirman que las estrategias de afrontamiento permiten que la persona genere una respuesta para alcanzar un equilibrio, tanto personal como social. Adicionalmente, para Lazarus y Folkman (1986), existen tres tipos de afrontamiento: cognitivo, conductual y afectivo. En primer lugar, el cognitivo busca brindarle un significado a la situación y volverla menos desagradable para la persona. En segundo lugar, el conductual permite manejar las consecuencias que trae la situación mediante comportamientos confrontativos. Finalmente, el afectivo busca mantener un equilibrio emocional a través de la regulación de las emociones (Montoya & Moreno, 2012). Krohne (2001) indica que las acciones de afrontamiento pueden diferenciarse por su enfoque en los diferentes elementos de un evento estresante; es decir, afrontamiento enfocado en el problema o enfocado en la emoción.

2.2.2 Dimensiones

De acuerdo con Frydenberg y Lewis (1993), hay una diferencia entre los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Los primeros, son definidos como variables que predisponen al individuo a la selección de las estrategias de afrontamiento. Siendo estas, conductas más precisas realizadas con el fin de poder hacer frente a un evento estresante. De esta manera, los autores señalan tres estilos de afrontamiento, cada uno con diversas estrategias: afrontamiento dirigido a resolver el problema, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento improductivo. Asimismo, categorizan los primeros dos estilos de afrontamiento como funcionales y adaptativo, ya que en ellas se define el problema, se plantean acciones para resolverlo y se realizan las acciones necesarias; y el último como disfuncional y desadaptativo, puesto que no se desarrollan acciones para solucionar el problema, y se dirige más a la evitación y la expresión emocional.

En 1997, Frydenberg y Lewis añaden que el primer estilo, resolver el problema, implica ocho estrategias de afrontamiento y se caracteriza por afrontar el problema de manera directa manteniendo una postura optimista, relajada y social. El segundo, la referencia a los otros se

representa por la búsqueda de apoyo a deidades, pares o profesionales al enfrentar una eventualidad. Finalmente, el afrontamiento no productivo se distingue por tener estrategias evitativas vinculadas a una inhabilidad para afrontar situaciones de estrés. Dentro de estos tres estilos, podemos encontrar las estrategias de afrontamiento tales como la búsqueda de apoyo social, la atención en la solución del problema, el esfuerzo y el logro, la preocupación, el invertir en amigos cercanos, la búsqueda de pertenencia, el optimismo, la acción social, la reducción de la tensión, la ausencia de afrontamiento, el ignorar el problema, la autculpa, el encerrarse en uno mismo, la búsqueda de apoyo espiritual, la atención en lo positivo, la búsqueda de apoyo profesional, la búsqueda de diversiones relajantes, y la actividad física (Carter, 2010).

Por otro lado Canessa (2002), en la adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana, identificó seis dimensiones a este constructo. En primer lugar el Afrontamiento activo frente al problema, en el cual la persona, sin descuidar responsabilidades externas al problema y pese a las preocupaciones vivenciadas, se destaca por ser productivo y por evaluar las causas y las posibles oportunidades de solución. En segundo lugar, el Afrontamiento no productivo, en el cual el adolescente no logra responder frente al problema, de modo que puede producir síntomas psicossomáticos, o conductas orientadas a un alivio inmediato, o quedarse en un estado de culpabilidad y autocrítica. En tercer lugar, el Distanciamiento en general en el que el joven hace un esfuerzo consciente por ignorar y negar la problemática y los sentimientos que esta situación le generan; de esta manera, no sólo se está evitando el conflicto; también, el apoyo que los demás podrían ofrecer. En cuarto lugar, la Búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema implica una participación activa en encontrar soporte moral, entendimiento y afinidad por parte de otras personas. En quinto lugar, la Interpretación positiva del problema supone una actitud positiva y tener esperanza de que los problemas se verán resueltos. Asimismo, se acompaña con la suposición de que se recibirá un apoyo de una deidad para alcanzar un fin positivo y feliz. Finalmente, en la última dimensión, la Búsqueda de apoyo social instrumental frente al problema, se realizan acciones dirigidas a buscar apoyo social con bases instrumentales y no emocionales.

2.2.3 Afrontamiento y Adolescencia

La adolescencia es un periodo crítico en el desarrollo, en el cual la interacción con los distintos

contextos sociales tienen un fuerte impacto en ellos. Por lo tanto, las crisis y conflictos experimentados en este periodo del desarrollo tienen efectos en la percepción de estrés, repercutiendo en su salud mental y emocional (Hernández y Gutiérrez, 2012). Cassaretto et al. (2003), agregan que es una etapa en la cual múltiples de las actividades que demanda el medio pueden ser una fuente de estrés.

Con respecto las estrategias de afrontamiento empleadas según la edad, de acuerdo con el estudio realizado por Ito y Matsushima (2017), las personas jóvenes usan un afrontamiento más activo, interpersonal y orientado en el problema; mientras que los adultos mayores son más pasivos y centrados en la emoción. Dichas diferencias entre estilos de afrontamiento suelen atribuirse a las nuevas tareas, responsabilidades y experiencias que se adquieren con el desarrollo evolutivo. Guadarrama et al. (2018) describen la adolescencia como un periodo de adaptación a cambios físicos y sociales con el fin de llegar a una independencia psicológica. Por lo tanto, las estrategias de afrontamiento del adolescente frente a las demandas psicológica, sociales y culturales van a permitir que este alcance una adaptación efectiva.

Además, el uso de distintas estrategias de afrontamiento pueden generar un impacto, tanto positivo, como negativo en la calidad de vida de la persona. El estilo centrado en el problema, reduce los índices de depresión en adolescentes; por otro lado, el centrado en emociones se asocia a problemas en la salud mental como la depresión y la ansiedad (Ito y Matsushima, 2017). Los resultados encontrados por Barcelata et al. (2016) difieren de los mencionados previamente, indicando que los adolescentes de menor edad presentan la tendencia a emplear estilos de afrontamiento vinculados a las emociones. En comparación a adolescentes de edad avanzada, los cuales tienen un mayor conjunto de estrategias de afrontamiento; dichos autores atribuyen esto a que, por la edad de los jóvenes, los menores han tenido menos vivencias para emplear conductas de afrontamiento y evaluar el resultado de ellas.

En el estudio realizado por Simpson et al. (2020), se encontró que las estrategias de afrontamiento juegan un rol importante como factor protector, debido a que pueden prevenir el efecto negativo de eventos adversos, así como promover el desarrollo de capacidades para manejar situaciones de estrés. De esta manera, al emplear una serie de estrategias de afrontamiento adaptativas, el adolescente puede prevenir resultados desfavorables, resguardarse de las consecuencias negativas que trae el evento hostil y aplicar estas estrategias positivas en un futuro para promover resultados beneficiosos para él. Estos autores concluyen que las estrategias de afrontamiento activas, dirigidas a resolver el problema, tienen una

relación negativa con índices de depresión. Además, que las estrategias de afrontamiento no productivo, están asociadas a altos índices de ansiedad.

Dentro de un contexto latinoamericano, Herrera et al. (2016) mencionan que los adolescentes de nacionalidad Peruana y Costarricense tienen que enfrentar diferentes tareas o actividades de desarrollo con el objetivo de intentar alcanzar inserción social, satisfacción de vida y un futuro prometedor. Por lo tanto, un manejo inadecuado de estas demandas, puede resultar en conductas de riesgo y, consecuentemente, en su calidad de vida. En un estudio realizado por Barcelata et al. (2016), se señala que las reacciones de afrontamiento son dependientes del nivel de agresividad de la persona, el sexo y la cultura en la que se forja. Distinguen entre los participantes de contexto latinoamericano, que tienden a evitar el problema o acuden a apoyo espiritual; por otro lado, los españoles, emplean estrategias en función a los demás.

Espinoza (2018) concibe las estrategias de afrontamiento como un proceso que varía según las condiciones que las preceden. Barcelata et al. (2016), afirman que los contextos de marginación repercuten en diversas conductas de riesgo. No obstante, consideran que la personalidad y la estrategia de afrontamiento del adolescente son aspectos que permiten una adaptación a su medio, tanto favorable como desfavorable. El uso de una determinada estrategia ante situaciones hostiles va a ser consecuencia de la educación dada por los padres, la dinámica familiar, las relaciones entre pares y las oportunidades en la sociedad (Espinoza, 2018).

2.3 Relación de la Orientación Futura y Afrontamiento

Los sucesos experimentados en el pasado y en el futuro influyen en la conducta de las personas en el presente. Por ende, el constructo de orientación temporal puede repercutir en distintos elementos de la conducta humana, dentro de los cuales podemos identificar aquellos empleados para responder a situaciones de conflicto (Bolotova y Hachaturova, 2013). De acuerdo con estas autoras, la orientación hacia el futuro permite la elección de estrategias de afrontamiento más pertinentes, tanto de corte cognitivo como conductual. Por otro lado, las personas que tengan una orientación temporal hacia el pasado, tienden a utilizar más estrategias de afrontamiento centradas en la emoción. Asimismo, encontraron que las personas con una visión fatalista de su presente tienen la tendencia de seleccionar estrategias conductuales desadaptativas, como la evitación. Cuando se tiene una perspectiva positiva del pasado, se espera contar con un conjunto de estrategias de afrontamiento emocionales y conductuales adaptativas. Con respecto a una perspectiva positiva del

presente, se evidencia el uso de estrategias de afrontamiento, tanto adaptativas como desadaptativas. Finalmente, cuando se tiene una perspectiva negativa del pasado, se eligen las estrategias de afrontamiento menos adaptativas; de manera similar, cuando se tiene una visión fatalista del presente hay una ausencia de estrategias de afrontamiento.

Otros estudios comprueban que la orientación hacia el futuro puede estar asociada con un uso más frecuente de mecanismos de afrontamiento activos en cuanto a la resolución de problemas, ya que la perspectiva temporal futura se entiende como un marco cognitivo de ideas, proyectos y escenarios que las generaciones jóvenes están comprometidas a realizar. Por el contrario, la orientación al presente podría favorecer la evitación de preguntas y problemas reales, lo cual significa una estrategia de afrontamiento disfuncional (Blomgreen et al., 2016). Galarraga y Stover (2017) hallaron que existen relaciones entre una perspectiva temporal negativa acerca del pasado con la evitación conductual; los participantes evidenciaron que al momento de hacer frente a situaciones de estrés, no evitan la resolución de sus problemas. Por otra parte, los adolescentes interesados en disfrutar el momento presente, evidencian dos tipos de afrontamiento: la aproximación cognitiva y la evitación conductual.

De igual manera, Scafarelli-Tarabal y García-Pérez (2010) encuentran que la asociación entre la orientación temporal y el afrontamiento del estrés presentan correlaciones moderadas. En este estudio se vinculó el pasado negativo con la evitación conductual y se encontró que aquellos alumnos que se mostraban reacios a resolver sus problemas poseían una visión pesimista de su pasado. Por otro lado, los alumnos que mostraban una orientación temporal presente hedonista reflejaron dos estrategias de afrontamiento: la aproximación cognitiva y la evitación conductual. De acuerdo con Chua et al. (2015) la orientación futura conlleva a cambios en las estrategias de afrontamiento utilizadas. Esto repercute en el bienestar a largo plazo en adolescentes. Específicamente, señalan que la orientación futura reduce los afrontamientos maladaptativos; y que el uso de estrategias de afrontamiento generan incrementos de los resultados positivos a lo largo del tiempo. Por lo tanto, al combinar estos dos resultados, el principal descubrimiento indica que la orientación futura suprime el afrontamiento desadaptativo, lo cual influye en resultados favorables en la vida de los adolescentes.

El estudio realizado en Lima Norte por Urbano (2019) evidencia la relación existente entre el tipo de estrategia de afrontamiento empleada en función al grado de bienestar percibido por parte del adolescente. Adicionalmente, los resultados indicaron que una actitud favorable de la vida conlleva a mayor confiabilidad en las propias habilidades y en los demás, mejores

vínculos amicales. Dichos elementos permiten la adaptabilidad a varios contextos, un mejor planteamiento de metas, mayor aceptación propia y un mejor desarrollo de hábitos saludables. Verde (2014) realizó un estudio con adolescentes de instituciones educativas nacionales en la provincia de Huaral donde encontró una relación significativa entre los estilos de afrontamiento y la satisfacción por la vida. La autora determinó que los estilos de afrontamiento enfocado al problema y enfocado a la emoción se relacionaban positivamente con la satisfacción con la vida mientras que el estilo evitativo tuvo una relación negativa.

Por otro lado, Martínez et al. (2012) encontraron que dentro de una población de adolescentes, la estrategia de afrontamiento más utilizada era la búsqueda de soporte social y emocional. Además, presumen que estos jóvenes tendrán una mayor satisfacción con la vida al tener un mejor uso de las estrategias de afrontamiento; es decir, con menor énfasis en las centradas en la emoción y mayor uso de las centradas en el problema. Gómez (2014) y Chavaría y Barran (2014) afirman que la evaluación o respuesta de un sujeto hacia una situación estresante (afrontamiento), dependerá de la relación de éste con su contexto y si esta no es favorable, categoriza su vida como insatisfecha.

En el estudio realizado por Suzanna et al. (2018) se encontró que, dentro de una población de jóvenes afroamericanos expuestos a violencia comunitaria, la orientación futura logró moderar la relación entre la exposición a la violencia y comportamientos delictivos. En Europa, la investigación de Seiffge-Krenke et al. (2010) resaltó la importancia de diseñar programas de desarrollo juvenil que respalden la orientación positiva hacia el futuro y la capacidad de afrontamiento para que los adolescentes desarrollen agencia al lidiar con problemas relacionados con el futuro. Delahaij y van Dam (2016) demostraron que, en situaciones laborales de peligro y estrés, el aprendizaje de la orientación hacia las metas ayuda a desarrollar estilos de afrontamiento más efectivos.

Los datos recogidos en los estudios mencionados anteriormente, resaltan la importancia de diseñar intervenciones que ayuden a los jóvenes y adolescentes a desarrollar su orientación futura, de la mano con estrategias de afrontamiento adaptativas. Johnson et al. (2014) explica que este tipo de intervenciones pueden ser especialmente prometedoras para adolescentes vulnerables, los cuales corren mayor riesgo de tener una transición poco exitosa a la adultez.

CAPÍTULO 3: OBJETIVOS, HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivo General

Determinar la relación entre los dominios de la orientación futura y los estilos de afrontamiento empleados en adolescentes en Lima Metropolitana.

3.1.2 Objetivos Específicos

1. Determinar la relación entre la orientación futura en el dominio de carrera y empleo con el estilo de afrontamiento Dirigido a resolver el problema.
2. Determinar la relación entre la orientación futura en el dominio de carrera y empleo con el estilo de afrontamiento Referencia a otros.
3. Determinar la relación entre la orientación futura en el dominio de carrera y empleo con el estilo de afrontamiento Afrontamiento no productivo.
4. Determinar la relación entre la orientación futura en el dominio de matrimonio y vida familiar con el estilo de afrontamiento Dirigido a resolver el problema.
5. Determinar la relación entre la orientación futura en el dominio de matrimonio y vida familiar con el estilo de afrontamiento Referencia a otros.
6. Determinar la relación entre la orientación futura en el dominio de matrimonio y vida familiar con el estilo de afrontamiento Afrontamiento no productivo.

3.2 Hipótesis

Sobre la base de las investigaciones desarrolladas previamente vinculando las dos variables (Bolotova y Hachaturova, 2013; Blomgreen et al., 2016; Galarraga y Stover, 2017; Scafarelli-Tarabal y García-Pérez, 2010; Chua et al., 2015; Urbano, 2019; Verde, 2014; Martínez et al., 2012; Chavarría y Barra, 2014; Gómez, 2014; Suzanna et al., 2018; Seiffge-Krenke et al., 2010; Delahaij y van Dam, 2016; y Johnson et al., 2014) se espera que en los adolescentes:

H₁: Exista una relación entre los dominios de la orientación futura y los estilos de afrontamiento empleados en adolescentes en Lima Metropolitana.

H2: La orientación futura en el dominio de carrera y empleo se asocia positivamente con el estilo de afrontamiento Dirigido a resolver el problema.

H3: La orientación futura en el dominio de carrera y empleo se asocia positivamente con el estilo de afrontamiento Referencia a otros.

H4: La orientación futura en el dominio de carrera y empleo se asocia negativamente con el estilo de afrontamiento Afrontamiento no productivo.

H5: La orientación futura en el dominio de matrimonio y familia se asocia positivamente con el estilo de afrontamiento Dirigido a resolver el problema.

H6: La orientación futura en el dominio de matrimonio y familia se asocia positivamente con el estilo de afrontamiento Referencia a otros.

H7: La orientación futura en el dominio de matrimonio y familia se asocia negativamente con el estilo de afrontamiento Afrontamiento no productivo.

3.3 Definición de Variables

3.3.1 Orientación Futura

La orientación futura es la imagen que tienen los individuos respecto a su futuro, conscientemente representado y autoinformado. Esta, cuenta una historia personal subjetiva que está formada por los dominios de la vida que los individuos consideran importantes y dan sentido a la vida de cada individuo (Seginer, 2003).

Este constructo es operacionalizado a través de la adaptación psicométrica a nuestro medio del Cuestionario de Orientación Futura de Seginer. Este presenta ítems escalables en los cuales los participantes indican la frecuencia con que sienten, planean, piensan o se identifican con los enunciados los cuales abarcan dos dominios de vida: trabajo y carrera, y matrimonio y familia, dominios de vida. Se utilizará la versión con escala Likert del instrumento pues esta versión permite utilizar los datos para probar hipótesis sobre la orientación futura.

3.3.2 Afrontamiento

El afrontamiento es definido conceptualmente como los diferentes esfuerzos cognitivos y conductuales realizados por una persona para manejar su relación con el ambiente y las demandas de éste (Frydenberg y Lewis, 1997).

Este constructo es operacionalizado a través de la adaptación psicométrica de Canessa (2002) a nuestro medio, la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis

(ACS). La cual presenta 80 ítems de escala Likert de 5 puntos en los cuales los participantes indican la frecuencia con la que emplean determinadas estrategias: “*Nunca lo hago*”, “*Lo hago raras veces*”, “*Lo hago algunas veces*”, “*Lo hago a menudo*” y “*Lo hago con mucha frecuencia*”. Asimismo, categoriza dichas 18 estrategias de afrontamiento en 3 estilos de afrontamiento: *Dirigido a resolver el problema*, *Referencia a otros* y *Afrontamiento no productivo* (Canessa, 2002).

CAPÍTULO 4: MÉTODO

4.1 Tipo y diseño de investigación

Sobre la base de lo postulado por Hernández y Mendoza (2018), la presente investigación tiene un enfoque cuantitativo. Esta emplea instrumentos de medición cuantificables para la recolección de datos y procedimientos estadísticos, para el análisis de los mismos y para representar la realidad actual.

Con respecto al diseño, es de tipo no experimental dado que se da en un ambiente natural y no existe una manipulación de las variables de estudio; siendo estas la orientación futura y el afrontamiento. Asimismo, es de corte transversal correlacional, puesto que la medición se realizó en un tiempo único y busca conocer la relación, en términos estadísticos, que hay entre las variables de estudio mencionadas previamente (Hernández y Mendoza, 2018).

4.2 Participantes

La población del presente estudio son adolescentes de ambos sexos entre 14 a 18 años que residan en Lima Metropolitana.

El muestreo, según la categorización de Hernández y Mendoza (2018), es de tipo no probabilístico por conveniencia. Se considera no probabilístico dado que no se llevará a cabo un proceso de selección sistematizado en el que todos los integrantes tienen la misma probabilidad de ser elegidos. Adicionalmente, la muestra es seleccionada por conveniencia, pues los participantes son incluidos según la posibilidad de acceso a la que se tuvo (Hernández y Mendoza, 2018).

Se estableció un tamaño mínimo de 153 participantes a través del programa estadístico G*Power en su versión 3.1.9.4. creado por Faul, Erdfelder, Buchner y Lang (2009) para la investigación. Este cálculo se realizó a partir de un modelo para una correlación bivariada con una hipótesis unilateral normal a una cola. Según lo propuesto por Cohen (1988), para los estudios de ciencias sociales, se asume un error alfa de .05 con una potencia mínima estadística de .80. Además, en este cálculo se asumió un tamaño del efecto mínimo de .20, el cual es recomendado para las ciencias sociales por Ferguson (2009).

En la práctica, se evaluó a 190 participantes de ambos géneros con edades de 14 a 18 años. Con respecto al género, 142 (74.7%) de los participantes son de género femenino, 47 (24.7%) de ellos de género masculino y 1 (0.5%), otro. De ellos, algunos no estudiaban; mientras que otros, se encontraban estudiando en colegios o universidades o institutos. De los

que sí estudiaban, se especificó el tipo de institución como privada o pública. Se utilizaron estadísticos descriptivos para conocer las características de la muestra, como se presenta en las siguientes tablas:

Tabla 4.1

Frecuencias y porcentajes de participantes según las edades

Edad	N	%
14	9	4.7%
15	13	6.8%
16	45	23.7%
17	73	38.4%
18	50	26.3%

Tabla 4.2

Frecuencias y porcentaje de participantes según el nivel de educación

Nivel de Educación	N	%
Universidad	61	32.1 %
Instituto	7	3.7 %
Colegio	109	57.4 %
Otro	13	6.8 %

Tabla 4.3

Frecuencias y porcentajes de participantes según el tipo de institución

Tipo de Institución	N	%
Privada	174	91.6%
Pública	9	4.7%
No aplica	7	3.7%

4.3 Técnicas de recolección de datos

Se utilizaron dos instrumentos, Cuestionario de Orientación Futura de Seginer adaptada por Dora Herrera (comunicación personal, Julio 2021) y Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis adaptada por Canessa (2002) al contexto peruano, además de una ficha de datos sociodemográficos, elaborada con el fin de recoger información sobre los participantes.

4.3.1 Ficha Sociodemográfica

Se usó una ficha sociodemográfica con el objetivo de recabar datos de importancia para la investigación. Se buscó conocer la edad, el sexo, el grado académico de cada participante y si la institución educativa a la que pertenecían es pública o privada.

4.3.2 Cuestionario de Orientación Futura

El Prospective Life Questionnaire de Seginer (2009) fue traducido al español por Herrera (comunicación personal, Julio 2021) con el nombre de Cuestionario de Orientación Futura mediante traducción inversa en conjunto con dos psicólogos de la motivación competentes en el manejo del inglés (idioma original de la prueba). Las dudas de los traductores fueron consultadas directamente con la autora de la prueba, evitando interpretar el contenido de los ítems de manera inadecuada.

El cuestionario contiene 79 ítems tipo Likert con una escala del 1 al 5 que corresponden a la frecuencia con la que los sujetos sienten, planean, piensan o se identifican con los enunciados. El valor 1 es el que atribuye menor frecuencia y 5 el que atribuye mayor frecuencia (a excepción de los ítems 10c, 10e, 11a, 11c, 11e, 19c, 19e, 20a, 20c, 20e que deben codificarse de manera inversa). El Cuestionario de Orientación Futura divide el total de sus ítems en dos dominios de vida: carrera y empleo, y matrimonio y vida familiar. Cada uno de estos dominios agrupa distintas preguntas y enunciados, pero el contenido se mantiene equivalente. Estos dos dominios deben analizarse separadamente mediante dos modelos paralelos, en los cuales un puntaje más elevado indicaría mayor orientación futura en ese dominio de vida. La escala se interpreta en base a un puntaje total, puntaje por cada uno de los dominios de vida y/o un puntaje para cada una de las ocho sub-áreas contenidas dentro de los tres componentes anteriormente mencionados.

Para esta investigación se utilizó la versión adaptada a la ciudad de Lima por Herrera (comunicación personal, Julio 2021). En este estudio se aplicó el Cuestionario de Orientación Futura a estudiantes de la carrera de psicología en universidades de Lima. Las evidencias de validez basadas en la estructura interna de la prueba se obtuvieron mediante un Análisis Factorial Confirmatorio que mostraron una adecuada bondad de ajuste ($X^2 = 246.11$, CFI=.93, RMSEA=.07.) Asimismo, para las evidencias validez vinculadas al proceso de respuesta, se recurrió a la entrevista cognitiva, nombre utilizado para describir un dispositivo que evalúa el proceso de respuesta mediante una serie de entrevistas individuales semiestructuradas a una muestra de la población objetivo en un ambiente controlado (Smith y Molina, 2011).

Para la confiabilidad, se evaluó la consistencia interna de las puntuaciones a través del coeficiente alfa de Cronbach. En el dominio de carrera y empleo, para el componente motivacional los alfas fueron .88 en la sub-área de valor, .79 en expectativa y .75 en control interno. En el componente cognitivo se obtuvo una fiabilidad adecuada de las puntuaciones en la sub-área de deseos ($\alpha = .64$) y sub-área de temores ($\alpha = .81$). Finalmente, en el componente conductual, las puntuaciones de las escalas de exploración ($\alpha = .72$) y de compromiso ($\alpha = .78$) también fueron satisfactorias. Por otro lado, en el dominio de matrimonio y familia, los alfas de las puntuaciones para el componente motivacional fueron .90, .86 y .62 para valor, expectativa y control interno respectivamente. En el componente cognitivo, deseos ($\alpha = .84$) y temores ($\alpha = .86$) también obtuvieron puntuaciones una fiabilidad adecuada. Por último, en el componente conductual, exploración ($\alpha = .87$) y compromiso ($\alpha = .85$) también fueron satisfactorias.

4.3.3 Escalas de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis (ACS)

La Escala de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis, se elaboró originalmente en Australia en el año 1993 como el Adolescent Coping Scale (ACS). Dicho instrumento está compuesto por 79 ítems cerrados y 1 abierto, los cuales se agrupan en 18 estrategias de afrontamiento que se distribuyen en 3 estilos de afrontamiento: *Dirigido a resolver el problema*, *Referencia a otros* y *Afrontamiento no productivo*, cada uno comprende entre cuatro a ocho estrategias (Canessa, 2002). Esta versión fue traducida a español por Pereña y Seisdedos en 1995 en España con una muestra de 452 de adolescentes de 12 a 20 años. Posteriormente, basándose en la versión traducida al español, Canessa (2002) realizó la adaptación psicométrica de la prueba al contexto limeño y se trabajó con 1,236 escolares entre los 14 y 17 años de edad, de niveles socioeconómicos bajo, medio y alto.

Tabla 4.4

Distribución de las dimensiones, escalas e ítems de La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Dimensiones	Escalas	Número de ítems	Ítems
Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema (Rp)	5	02, 21, 39, 57, 73
	Esforzarse y tener éxito (Es)	5	03, 22, 40, 58, 74
	Invertir en amigos íntimos (Ai)	5	05,24,42,60,76
	Fijarse en lo positivo (Po)	4	16, 34, 52, 70
	Buscar diversiones relajantes (Dr)	3	18, 36, 54

	Distracción física (Fi)	3	19, 37, 55
Referencia a otros	Buscar apoyo social (As)	5	01, 20, 38, 56, 72
	Acción social (So)	5	10, 11, 29, 47, 65
	Buscar apoyo espiritual (Ae)	4	15, 33, 51, 69
	Buscar ayuda profesional (Ap)	4	17, 35, 53, 71
Afrontamiento no productivo	Preocuparse (Pr)	5	04, 23, 41, 59, 75
	Buscar pertenencia (Pe)	5	06, 25, 43, 61, 77
	Hacerse ilusiones (Hi)	5	07, 26, 44, 62, 78
	Falta de afrontamiento (Na)	5	08, 27, 45, 63, 79
	Ignorar el problema (Ip)	4	12, 30, 48, 66
	Reducción de la tensión (Rt)	5	09, 28, 46, 64, 80
	Reservarlo para sí (Re)	4	14, 32, 50, 68
	Autoinculparse (Cu)	4	13, 31, 49, 67

La Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) adaptada por Canessa es un instrumento que busca identificar las estrategias de afrontamiento más comunes utilizadas por adolescentes. La administración de esta prueba se puede realizar de manera individual o colectiva, con un tiempo de aplicación de 30 minutos aproximadamente. La interpretación se da a través del uso de baremos tras un análisis percentilar. El formato de respuesta utiliza una escala tipo Likert de 5 opciones: A = *Nunca lo hago*, B = *Lo hago raras veces*, C = *Lo hago algunas veces*, D = *Lo hago a menudo*, y E = *Lo hago con mucha frecuencia*. La corrección se obtiene de la puntuación total para cada escala, sumando los puntos obtenidos en cada uno de los ítems que componen la escala. A continuación, las puntuaciones obtenidas se multiplicarán por los coeficientes de corrección ilustrados en la siguiente tabla, lo cual dará la Puntuación Ajustada.

Tabla 4.5

Coeficientes de corrección para cada escala

Buscar apoyo social (As)	
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	
Esforzarse y tener éxito (Es)	
Preocuparse (Pr)	
Invertir en amigos íntimos (Ai)	4
Buscar pertenencia (Pe)	
Hacerse ilusiones (Hi)	
Falta de afrontamiento (Na)	
Reducción de la tensión (Rt)	
Acción Social (So)	
Ignorar el problema (Ip)	
Autoinculparse (Cu)	

Reservarlo para sí (Re)	5
Buscar apoyo espiritual (Ae)	
Fijarse en lo positivo (Po)	
Buscar ayuda profesional (Ap)	
Buscar diversiones relajantes (Dr)	7
Distracción Física (Fi)	

Finalmente, tras la obtención de la Puntuación Ajustada, la interpretación cualitativa de la prueba se realiza según los siguientes criterios.

Tabla 4.6

Criterios de interpretación para las puntuaciones ajustadas

Puntaje	Categoría
20-29	Estrategia no utilizada
30-49	Se utiliza raras veces
50-69	Se utiliza algunas veces
70-89	Se utiliza a menudo
90-105	Se utiliza con mucha frecuencia

Con respecto a las propiedades psicométricas del instrumento, en primer lugar, en el análisis de discriminación de los ítems, se obtuvo una correlación ítem-test mayor a .20 en todos los ítems de las 18 escalas, con la excepción del ítem 33. El cual ha sido descartado de la prueba. En cuanto a la confiabilidad de consistencia interna, se analizó a través del método de consistencia interna y mediante el cálculo del coeficiente alfa de cronbach. Se obtuvo los valores del Alfa de Cronbach a partir de las puntuaciones obtenidas para cada escala, los cuales fluctúan entre un rango de .48 y .84; por lo tanto, puede concluirse que las escalas del ACS Lima cuentan con evidencias de confiabilidad.

Finalmente, con respecto a la validez, se corroboró la pertinencia de hacer el análisis de los datos recaudados mediante la prueba de adecuación muestral Kaiser-Meyer-Olkin (KMO=.82) y el test de especificidad de Barlett con un valor de $X^2(1236) = 7127.24$ ($p < .05$), los cuales mostraron resultados adecuados para realizar el análisis. Con respecto a las evidencias de validez basadas en la estructura interna del instrumento, se realizaron tres análisis factoriales para cada subdimensión de afrontamiento; puesto que cada una de ellas son independientes y no necesariamente tienen una relación entre sí. Canessa (2002) afirma que se realizó un análisis factorial a través del método de componentes principales, haciendo uso de una rotación oblicua oblmin. Es importante mencionar que el análisis de componentes principales no es análogo a un análisis factorial exploratorio (Osborne, 2014); no obstante, se

presentan los resultados de este análisis. Dichos análisis revelaron la existencia de 6 factores que explican el 67.6% de la varianza total: Afrontamiento activo frente al problema (25%), afrontamiento no productivo (14.7%), distanciamiento en general (9.5%), búsqueda de apoyo social y emocional frente al problema (7.2%), interpretación positiva del problema (6.2%) y búsqueda de apoyo instrumental (5.0%).

4.4 Procedimiento de recolección de datos

Para la recolección de los datos, en primer lugar, se solicitó la participación voluntaria de personas que cumplan con las características de la muestra determinada anteriormente, adolescentes de 14 a 18 años, a través de redes sociales y correos masivos.

En segundo lugar, la aplicación de los instrumentos se llevó a cabo de manera virtual; por lo tanto, se elaboró un formulario de Google. Este comprende el consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y los dos instrumentos psicométricos: el Cuestionario de Orientación Futura y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis. Considerando la longitud de las pruebas y las fichas técnicas de ellas, se presume que el tiempo de duración de este formulario es de 20 minutos aproximadamente.

Más aún, el consentimiento informado (Anexo 1) contiene los datos de la investigación, en la cual se resalta el carácter voluntario de esta, así como la confidencialidad y anonimidad de los participantes. Además, se menciona que la información recolectada es de uso estrictamente académico y se adjuntan los correos electrónicos de las investigadoras en caso exista alguna duda sobre el estudio. A continuación, los participantes procederán a completar la ficha sociodemográfica (Anexo 2). Finalmente, se procederá a la aplicación del Cuestionario de Orientación Futura y luego la Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis. Cada una de estas pruebas cuentan con indicaciones sobre qué variables evalúan y cómo completarlas, con el fin de que los participantes puedan cumplir adecuadamente con su resolución.

CAPÍTULO 5: RESULTADOS

En primer lugar, se presentarán los análisis psicométricos realizados de la confiabilidad de los puntajes obtenidos de los instrumentos de Orientación Futura y Escalas de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis. En segundo lugar, expondrán los estadísticos descriptivos de las variables de estudio en la muestra. Finalmente, se presentarán las correlaciones encontradas entre las variables de investigación.

5.1 Análisis Psicométrico

La confiabilidad de las puntuaciones obtenidas en ambos instrumentos se estimó a través del método de consistencia interna. Para lograrlo, se consideró adecuado utilizar el coeficiente de Omega (McDonald, 1999). Esto se debe a que trabaja con las cargas factoriales de las variables, reflejando así el verdadero nivel de fiabilidad y su resultado no se ve afectado por la cantidad de ítems de los instrumentos (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017).

5.1.1 Cuestionario de Orientación Futura

Para poder estimar la confiabilidad por consistencia interna de las puntuaciones obtenidas de las dimensiones del Cuestionario de Orientación Futura se utilizó el coeficiente Omega. Con respecto al dominio de vida Carrera y Empleo, se obtuvo un resultado de .93. Por lo tanto, al encontrarse entre .70 y .95 esta escala es considerada confiable (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017). Asimismo, no habría manera de mejorar la confiabilidad al eliminar los ítems del dominio.

En cuanto al dominio de vida Matrimonio y Familia, se obtuvo un resultado de .95. Por lo tanto, al encontrarse entre .70 y .95 esta escala es considerada confiable (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017). Al igual que el dominio de vida Carrera y Empleo, no habría manera de mejorar la confiabilidad al eliminar los ítems del dominio.

5.1.2 Escala de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis (ACS)

La confiabilidad de consistencia interna de las puntuaciones de la escala de Estilo de afrontamiento Dirigido a resolver el problema obtuvo un coeficiente Omega de .71; por lo tanto, es considerada confiable (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017). Además, la

confiabilidad de consistencia interna en la escala de Estilo de afrontamiento Referencia a otros obtuvo un coeficiente Omega de .76; por lo tanto es considerada confiable al ubicarse entre .70 y .95 (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017). Finalmente, se obtuvo un coeficiente Omega de .75 en la escala del Estilo de afrontamiento No productivo, esta escala es considerada confiable al ubicarse entre .70 y .95 (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017).

5.2 Estadísticos descriptivos

Se calcularon los estadísticos descriptivos de cada variable de investigación, haciendo uso de la media, desviación estándar, mínimo, máximo, asimetría y curtosis. Con respecto al Cuestionario de Orientación futura, se aplicaron dichos estadísticos para cada dominio de vida (Tabla 5.4). De igual manera, se presentan los resultados de los estadísticos descriptivos para los Estilos de afrontamiento de la Escala de Afrontamiento (ACS) (Tabla 5.5).

Tabla 5.1

Estadísticos descriptivos de los Dominios del Cuestionario de Orientación futura

Variables	N	M	DE	Mín.	Máx.	Asimetría	Curtosis
Dimensión carrera y empleo	190	3.82	0.47	2.48	4.63	-0.67	-0.08
Dimensión familia y trabajo	190	3.37	0.65	1.11	4.59	-0.51	-0.19

Tabla 5.2

Estadísticos descriptivos de los Estilos de afrontamiento de la Escala de Afrontamiento (ACS)

Variables	N	M	DE	Mín.	Máx.	Asimetría	Curtosis
Resolver el problema	190	71.6	9.01	45.2	93.3	-0.24	-0.14
Referencia a otros	190	57.8	12.8	26.5	96.3	-0.13	0.01
Afrontamiento no productivo	190	59.6	8.74	39.3	86.3	0.17	0.18

5.3 Estadísticos inferenciales

A continuación, se aplicaron las pruebas de normalidad para determinar si los puntajes obtenidos en las pruebas de Orientación futura y Estilos de afrontamiento provienen de una población que se distribuye normalmente. Para hacerlo, se seleccionó la prueba de normalidad

Shapiro-Wilk, con un nivel de significancia menor .05. Razali y Yap (2011) encontraron que esta prueba es la más potente prueba de normalidad para cualquier tipo de muestra y es una de las más consistentes en la detección de la variación de la muestra, con un porcentaje muy cercano al 5% (Flores, 2019). Además, se considera que esta prueba es la más adecuada para poner a prueba la hipótesis nula y comprobar que los puntajes obtenidos provienen de una población que se distribuye normalmente (Pedroza, Juarros, Robles, Basteiro y García, 2014).

Tabla 5.3

Prueba de Normalidad Shapiro-Wilk para los puntajes de las variables

Variabes	<i>W</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
Dimensión Carrera y Empleo	.96	190	< .001
Dimensión Matrimonio y Familia	.97	190	< .001
Resolver el problema	.99	190	.273
Referencia a otros	.99	190	.488
Afrontamiento No productivo	.99	190	.482

Como se puede ver en la Tabla 5.8, los resultados de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, indican un nivel de significancia mayor a .05 en los estilos de afrontamiento de la Escala de Afrontamiento. Sin embargo, en los dominios de vida del Cuestionario de Orientación futura los niveles de significancia son menores a .05. Al existir estas diferencias, no hay suficientes evidencias para poder indicar que los puntajes obtenidos de las variables de estudio se distribuyen de manera normal a nivel de la población. Es por ello que, para el análisis de los datos, se hace uso de un coeficiente de correlación no paramétrica (Field, 2009).

5.3.1 Coeficiente de correlación de Spearman

Dado que las variables tienen puntajes que no provienen de una población que se distribuye normalmente, se analizó la relación entre los puntajes de los dominios de vida del Cuestionario de Orientación Futura (Herrera, Comunicación personal, Julio 2021) y los estilos de afrontamiento de la Escala de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis (Canessa, 2002) a través del coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Según los análisis realizados posteriormente, existe una correlación positiva entre los dominios de vida de orientación futura y los estilos de afrontamiento dirigido a resolver el problema y referencia a otros por lo que se puede decir que se acepta la hipótesis con estos componentes. Sin embargo, no existe correlación alguna entre los dominios de vida de

orientación futura y el estilo de afrontamiento no productivo.

Tabla 5.4

Correlación entre los dominios del Cuestionario de Orientación Futura y los Estilos de la Escala de Afrontamiento

Variables	Resolver el problema	Referencia a otros	Afrontamiento No productivo
Dimensión Carrera y Empleo	.39 ***	.30 ***	.00
Dimensión Matrimonio y Familia	.46 ***	.45 ***	.14

*** $p < .001$.

Se observa que las variables dominio carrera y empleo, y estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema se correlacionaron positivamente de manera pequeña ($r = .39$). Dicha correlación es estadísticamente significativa ($p = <.001$); por lo que se acepta la segunda hipótesis de la presente investigación (Ferguson, 2009). De igual manera, las dos variables, dominio de carrera y empleo, y estilo de afrontamiento referencia evidenciaron una correlación positiva pequeña ($r = .30$) y estadísticamente significativa ($p = <.001$); por lo tanto, se acepta la tercera hipótesis (Ferguson, 2009). Por otro lado, se observa que no existe correlación alguna entre las variables, dominio de carrera y empleo, y estilo de afrontamiento no productivo ($r = .00$) (Ferguson, 2009). De este modo, se rechaza la cuarta hipótesis.

Con respecto a las asociaciones entre el dominio de matrimonio y familia, y estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, se correlacionaron positivamente de manera pequeña ($r = .46$) y con una relación estadísticamente significativa ($p = <.001$); por lo que se acepta la quinta hipótesis (Ferguson, 2009). Asimismo, se observa que las dos variables, dominio de matrimonio y familia, y estilo de afrontamiento dirigido a referencia a otros se correlacionaron positivamente de manera pequeña ($r = .45$) y de manera estadísticamente significativa ($p = <.001$); por lo que se acepta la sexta hipótesis (Ferguson, 2009). Por último, se encontró que no existe correlación alguna entre las variables, dominio de matrimonio y familia, y estilo de afrontamiento no productivo (Ferguson, 2009). Por lo tanto, se rechaza la séptima y última hipótesis del presente estudio.

Con respecto a las potencias estadísticas de las correlaciones entre las variables de estudio, estas fueron calculadas con el programa estadístico G*Power. Todas las variables que obtuvieron se correlacionaron positivamente alcanzaron un valor de 1, encontrándose por encima del .80, el criterio mínimo recomendado (Cohen, 1988, 1992; Fielda, 2009).

CAPÍTULO 6: DISCUSIÓN

El objetivo general de la presente investigación fue analizar la relación entre la orientación futura y afrontamiento en adolescentes entre 14 y 18 años de Lima Metropolitana. La muestra estuvo compuesta por 190 adolescentes. De manera específica, se buscó analizar la relación entre la orientación futura en el dominio de vida de carrera y empleo con los estilos de afrontamiento dirigido a resolver el problema, referencia a otros y no productivo. Asimismo, se buscó el análisis de la relación entre la orientación futura en el dominio de vida de matrimonio y familia con los estilos de afrontamiento dirigido a resolver el problema, referencia a otros y no productivo respectivamente. Como medida de la variable orientación futura se utilizó el Cuestionario de Orientación Futura adaptada a la ciudad de Lima (Herrera, comunicación personal, Julio 2021). Por otro lado, para medir la variable de afrontamiento, se utilizó una adaptación a la ciudad de Lima de las Escalas de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis (ACS) realizada por Canessa (2002).

Con respecto al análisis de los resultados obtenidos, estos evidenciaron que existe una correlación positiva entre los dominios de vida de orientación futura y los estilos de afrontamiento dirigido a resolver el problema y referencia a otros. Por lo que se puede afirmar que se acepta la primera hipótesis con estos componentes. Sin embargo, no existe correlación alguna entre los dominios de vida de orientación futura y el estilo de afrontamiento no productivo. De manera específica, en lo que respecta a la relación entre la orientación futura en el dominio de carrera y empleo y el estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, los resultados aceptan la segunda hipótesis planteada al mostrar que existe una correlación estadísticamente significativa entre los puntajes de ambas variables. Por lo que se puede afirmar que una mayor orientación futura en el dominio de carrera y empleo está relacionada a un mayor uso del estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema. Asimismo, los resultados también aceptaron la tercera hipótesis planteada, mostrando que existe una correlación estadísticamente significativa entre los puntajes de orientación futura en el dominio de carrera y empleo y el estilo de afrontamiento referencia a otros. Se puede afirmar que una mayor orientación futura en el dominio de carrera y empleo está relacionada a un mayor uso del estilo de afrontamiento referencia a otros. Por el contrario, los resultados rechazaron la cuarta hipótesis planteada ya que se establece que no existe una relación estadísticamente significativa entre la orientación futura en el dominio de carrera y empleo y el estilo de afrontamiento no productivo. En cuanto a la relación entre la orientación futura en el dominio de matrimonio y

familia y el estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, los resultados aceptan la quinta hipótesis planteada al mostrar que existe una correlación estadísticamente significativa entre los puntajes de ambas variables, por lo que se puede afirmar que una mayor orientación futura en el dominio de matrimonio y familia está relacionada a un mayor uso del estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema. Además, los resultados también aceptaron la sexta hipótesis planteada mostrando que existe una correlación estadísticamente significativa entre los puntajes de orientación futura en el dominio de matrimonio y familia, y el estilo de afrontamiento referencia a otros. Se puede afirmar que una mayor orientación futura en el dominio de matrimonio y familia está relacionada a un mayor uso del estilo de afrontamiento referencia a otros. Finalmente, los resultados rechazaron la séptima hipótesis planteada puesto que se establece que no existe una relación estadísticamente significativa entre la orientación futura en el dominio de matrimonio y familia, y el estilo de afrontamiento no productivo.

En conclusión, se puede decir que, según los hallazgos del presente estudio, la orientación futura en sus dos dominios de vida (carrera y empleo, y matrimonio y familia) presenta una relación positiva y estadísticamente significativa con los estilos de afrontamiento considerados adaptativos por Canessa (2002) (dirigido a resolver el problema y referencia a otros). Por otro lado, no se ha podido comprobar la existencia de una relación entre la orientación futura y el estilo de afrontamiento no productivo [considerado desadaptativo por Canessa (2002)].

Si bien las correlaciones encontradas fueron pequeñas, autores anteriores han hallado correlaciones moderadas entre la orientación temporal y el afrontamiento (Scafarelli-Trabal y García-Pérez, 2010; Chua et al., 2015). Estos resultados concuerdan con los realizados por Chen y Vazsonyi (2013), quienes encontraron que los adolescentes que cuentan con una visión positiva de su futuro tienen menos probabilidades de tener conductas problemáticas ya que puede impactar su futuro negativamente. De igual manera, autores como Blomgreen et al. (2016), Galarraga y Stover (2017), Suzanna et al. (2018), y Delahajj y van Dam (2016) coinciden en el hallazgo de que la orientación o perspectiva futura está relacionada a un uso más efectivo de la solución de problemas. Zambianchi (2018) resaltó esta asociación en poblaciones adolescentes, considerando que esta relación puede tomar especial importancia a fines de la adolescencia en vista que los estilos de afrontamiento adaptativos están relacionados a un grado superior de madurez cognitiva. Contini et al. (2003), Urbano (2019) y Verde (2014) añaden que los jóvenes y adolescentes con un bienestar psicológico elevado (el cual incluye la presencia de orientación futura), tenderán a utilizar estrategias de afrontamiento activas o adaptativas. Los estudios realizados por Martínez et al. (2012) y por Chua et al. (2015), también

respaldan los hallazgos encontrados en la presente investigación. Quienes encontraron que los adolescentes que emplean estrategias de afrontamiento adaptativas perciben una mayor satisfacción con los diversos dominios de vida. De modo que la orientación futura reduce el uso de afrontamientos de tipo desadaptativo, impactando de manera positiva la vida de los adolescentes.

Por otro lado, autores como Bolotova y Hachaturova (2013) y Blomgreen et al. (2016) encontraron que la orientación futura está relacionada negativamente con las estrategias de afrontamiento desadaptativo. A pesar de lo mencionado anteriormente, en este estudio no se encontró correlación alguna entre la orientación futura y el afrontamiento desadaptativo (estilo no productivo). Esto genera una oportunidad de estudio, en la cual se busque dar énfasis a la relación que el estilo de afrontamiento no productivo o desadaptativo podría tener con la orientación futura en diferentes contextos y características poblacionales.

Los elementos cognitivos, como la orientación futura, y elementos conductuales, como los estilos de afrontamiento, sirven al adolescente para hacer frente a situaciones difíciles (Lara et al. 2013). Andre et al. (2018) recalcan que los pensamientos existentes acerca del futuro sirven como predictor de resultados en ámbitos educativos, laborales y de salud. Ito y Matushima (2017) explican que los estilos de afrontamiento adaptativos reducen los índices de depresión en los adolescentes, mientras que los desadaptativos se asocian a problemas de salud mental. Tal como mencionan Johnson et al. (2014), muchas estrategias de prevención están basadas en tomar acciones en el presente para evitar consecuencias futuras no deseadas. Sin embargo, las investigaciones relacionadas con la orientación futura son escasas y muchas veces contienen conceptualizaciones poco claras. De esta manera, los resultados de la presente investigación añaden mayor evidencia a los hallazgos de estudios previos que proponen la promoción del desarrollo de la orientación futura y/o de los estilos de afrontamiento adaptativos como herramienta preventiva en poblaciones adolescentes.

Ahora, cabe resaltar que, si bien estos datos contribuyen a una mayor comprensión de la relación entre la orientación futura y el afrontamiento en adolescentes, la presente investigación cuenta también con algunas limitaciones. La primera y más clara de ellas es la utilización de un muestreo no probabilístico, por cuestiones de dificultad al acceso de dicha población, que limita la generalización de los resultados. Por otro lado, el Decreto Supremo N° 044-2020-PCM instaurado al momento de elaboración del presente estudio, declaró el Estado de Emergencia Nacional, por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19 (El Peruano, 2020). Por este motivo, se implementó la inmovilización social obligatoria la cual forzó que las evaluaciones de la presente investigación

tuvieran que ser llevadas a cabo de manera virtual. Los instrumentos psicológicos presentados de manera virtual representan una limitación debido a que no se tiene contacto directo con la población de estudio, no se puede observar su comportamiento durante la evaluación y se dificulta el poder asistirlos si se presenta alguna duda. Además, los instrumentos utilizados son extensos y al utilizarse el formato virtual se deben evaluar ambas escalas de manera conjunta por lo que esto podría afectar la capacidad de atención de los adolescentes, sesgando los resultados de las escalas. Finalmente, al evaluar orientación a futuro y afrontamiento, la pandemia mundial causada por COVID-19 puede ser una variable circunstancial que influya en los resultados.

No obstante, a pesar de estas limitaciones, estos hallazgos representan un aporte empírico para la ampliación del conocimiento sobre una temática poco estudiada en el Perú: la orientación futura y su relación con el afrontamiento adolescente. También es importante señalar que, el análisis de las propiedades psicométricas de las pruebas realizado en esta investigación es un aporte para futuras investigaciones que busquen aplicar dichos instrumentos a poblaciones similares. Estos resultados representan una primera aproximación a la relación entre estas dos variables en adolescentes peruanos que busca contribuir con una mayor comprensión de la importancia que tiene la orientación futura y sus componentes en el estilo de afrontamiento que emplean los adolescentes al encontrarse en situaciones de carga emocional. Además, se hace hincapié en el periodo de transición por el cual están pasando los adolescentes. Por lo tanto, se considera que los resultados obtenidos proveen un marco para el desarrollo de actividades de prevención y fortalecimiento de las representaciones cognitivas y la motivación asociadas al futuro. De igual manera, es pertinente realizar talleres en colegios y de manera extra curricular que puedan fortalecer las habilidades y las conductas vinculadas a los estilos de afrontamiento más adaptativos. Así como, el realizar acciones preventivas para reducir las consecuencias emocionales y conductuales del uso de un estilo de afrontamiento no productivo. Asimismo, este estudio pretende incentivar la realización de estudios que relacionen el afrontamiento adolescente, debido a sus implicancias en el manejo psicosocial, con variables poco estudiadas como lo es la orientación futura. Finalmente, se espera que se puedan llevar a cabo investigaciones similares a la presentada con una muestra de mayor tamaño y mayor diversidad, para poder hacer una generalización de los resultados.

CONCLUSIONES

Se procederá a presentar las conclusiones del presente estudio. En primer lugar, respecto a las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados se concluye que:

- Respecto a la estimación de la confiabilidad de las puntuaciones del instrumento de Orientación Futura, se obtuvo un coeficiente Omega de .93 en el dominio Carrera y Empleo, y un coeficiente Omega de .95 en el dominio Matrimonio y Familia. Por lo tanto, las escalas de esta prueba son consideradas confiables al ubicarse entre .70 y .95 (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017).
- En cuanto a la estimación de confiabilidad de las puntuaciones de los estilos de afrontamiento de la Escala de Afrontamiento de Frydenberg y Lewis, se obtuvo un coeficiente Omega de .71 en el Estilo de afrontamiento Dirigido a resolver el problema, un coeficiente Omega de .76 en el Estilo de afrontamiento Referencia a otros, y un coeficiente Omega de .75 en el Estilo de afrontamiento No productivo. Por ende, las escalas de esta prueba son consideradas confiables al ubicarse entre .70 y .95 (Ventura-León y Caycho-Rodríguez, 2017).

A partir de los resultados de la estadística descriptiva e inferencial se llega a las siguientes conclusiones en adolescentes de Lima:

- Se evidencia asociación positiva y estadísticamente significativa entre los dominios de vida de orientación futura y los estilos de afrontamiento dirigido a resolver el problema y referencia a otros por lo que se puede decir que se acepta la hipótesis con estos componentes. Sin embargo, no existe correlación alguna entre los dominios de vida de orientación futura y el estilo de afrontamiento no productivo.
- Se observa que las variables dominio carrera y empleo y estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema mostraron una correlación positiva estadísticamente significativa. El tamaño del efecto de esta relación es considerado mediano, según lo planteado por Cohen (1988, 1992).
- El dominio de carrera y empleo y estilo de afrontamiento referencia a otros mostraron una asociación positiva estadísticamente significativa. El tamaño del efecto de esta relación es considerado mediano, según lo planteado por Cohen (1988, 1992).

- No existe una correlación entre el dominio de carrera y empleo y el estilo de afrontamiento no productivo.
- El dominio de matrimonio y familia y estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema, mostraron una correlación positiva estadísticamente significativa. El tamaño del efecto de esta relación es considerado mediano, según lo planteado por Cohen (1988, 1992).
- El dominio de matrimonio y familia y estilo de afrontamiento dirigido a referencia a otros se correlacionaron positivamente de manera estadísticamente significativa. El tamaño del efecto de esta relación es considerado mediano, según lo planteado por Cohen (1988, 1992).
- No existe correlación alguna entre las variables, dominio de matrimonio y familia y estilo de afrontamiento no productivo.

RECOMENDACIONES

Antes los hallazgos de la presente investigación y con miras a una mejor comprensión de las variables estudiadas, se considera pertinente plantear las siguientes recomendaciones:

- Usar las versiones de los instrumentos utilizados en la presente investigación para la evaluación de poblaciones similares, en vista que sus puntuaciones cuentan con evidencias de confiabilidad y validez.
- Estudiar la relación entre la orientación futura y el estilo de afrontamiento no productivo de manera específica y con poblaciones diversas para comprobar y esclarecer la existencia de relaciones entre estas variables.
- Aplicar programas de orientación vocacional en colegios y universidades que tomen en cuenta el fortalecimiento de las variables orientación futura y estilos de afrontamiento, con el objetivo de poder reducir la deserción universitaria.
- Diseñar talleres dirigidos a padres y docentes en los cuales se recalquen la importancia de la orientación futura y el uso de estilos de afrontamiento adaptativos como variables predictoras de conductas positivas y adaptativas en adolescentes.
- Estudiar la relación entre la orientación futura y el estilo de afrontamiento en distintos estratos socioeconómicos y contrastar los resultados entre grupos, con el fin de conocer el rol que cumple el contexto en el cual los jóvenes se desarrollan como factor protector o de riesgo sobre estas variables.
- Realizar el análisis de la relación entre estas variables con una muestra que presente una mayor igualdad en el número de participantes en cuanto al género.
- Realizar investigaciones similares con muestras más numerosas seleccionadas mediante un muestro probabilístico que permita una mayor generalización de los resultados.

REFERENCIAS

- Arkin, N., Cojocar, S. (2020). Future Orientation of Dropout Youth in the Context of Future Studies and Education. *Social Research Reports*, 12(1). 9-21. <https://doi.org/10.33788/srr12.1.1>
- Andre, L., van Vianen, A. E. M., Peetsma, T. T. D., & Oort, F. J. (2018). Motivational power of future time perspective: Meta-analyses in education, work, and health. *PLoS ONE*, 13(1), Article e0190492. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190492>
- American Educational Research Association, American Psychological Association, & National Council on Measurement in Education. (2014). *Standards for educational and psychological testing*. American Educational Research Association.
- American Psychological Association. (s.f.). Adolescencia. En *APA dictionary of psychology*. <https://dictionary.apa.org/adolescence>
- Averill, J.R. & Sundararajan, L. (2005). Hope as rhetoric: Cultural narratives of wishing and coping. in Elliot, J., (Ed.) *Interdisciplinary perspectives on hope*. Nova Science Publishers.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Basset, T. & Duffell, N. (2016). *Trauma, abandonment and privilege: A guide to therapeutic work with boarding school survivors*. Routledge.
- Barboza-Palomino, M. y Caycho, T. (2016). Retos actuales en el escenario educativo peruano: Repensando el rol del psicólogo educativo. En: C., Cornejo; & G., Salas (Orgs.), *Desde el aula. Ensayos sobre psicología y educación*, 102-107. Nueva Mirada Ediciones.
- Barboza-Palomino, M., Moori, I., Zárate, St., López, A., Muñoz, K., y Ramos, S.. (2017). Influencia de la dinámica familiar percibida en el proyecto de vida en escolares de una institución educativa de Lima. *Psicología Escolar e Educacional*, 21(2), 157-166. <https://dx.doi.org/10.1590/2175-3539201702121094>
- Bar-Tal, D. (2001). Why does fear override hope in societies engulfed by intractable conflict, as it does in the Israeli society? *Political Psychology*, 22, 601-627.
- Barcelata, B., Luna, Q. Y., Lucio, E., y Durán, C. (2016). Personalidad y afrontamiento adolescente. Características de personalidad predictoras del afrontamiento en adolescentes de contextos marginados. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 197-210. <https://doi.org/10.14718/ACP.2016.19.1.9>
- Blomgreen, A. S., Svahn, K., Astrom, E., & Ronnlund, M. (2016). Coping strategies in late adolescence: relationships to parental attachment and time perspective. *Journal of Genetic Psychology*, 3, 85-96. <https://doi.org/10.1080/00221325.2016.1178101>
- Bolotova, A. & Hachaturova, M. (2013). The role of time perspective in coping behavior. *Psychology in Russia: State of the Art*, 6, 120-131. <https://doi.org/10.11621/pir.2013.0311>.
- Bouffard, L., Bastin, E. y Lapierre, S. (1994). The personal future in old age. En Z. Zaleski (Ed.), *Psychology of future orientation*, 75-94. Towarzystwo Naukowe KUL.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Revista Persona*, 5, 191-233. <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/876/826>
- Carcelén Velarde, M.C., y Martínez, P. (2008). Perspectiva temporal futura en adolescentes institucionalizados. *Revista de Psicología*, 26(2), 255-276. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1060>
- Carter, A. (2010). Evaluating the Best Coping Program: Enhancing coping skills in adolescents.

- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 21(2), 364-392. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/994031.pdf>
- Castillo, G. (1999). *El adolescente y sus retos*. Pirámide.
- Chavarría, M., y Barra, E. (2014) Satisfacción vital en adolescentes: relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. *Terapia Psicológica*, 32(1), 41-46. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082014000100004>
- Chan, S.M. (2012). Early Adolescent Depressive Mood: Direct and Indirect Effects of Attributional Styles and Coping. *Child Psychiatry Hum Dev*, 43, 455–470. <https://doi.org/10.1007/s10578-011-0275-9>
- Chen, P., & Vazsonyi, A.T. (2013). Future Orientation, School Contexts, and Problem Behaviors: A Multilevel Study. *J Youth Adolescence*, 42, 67–81. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9785-4>
- Chua, L.W., Milfont, T.L. & Jose, P.E. (2015). Coping Skills Help Explain How Future-Oriented Adolescents Accrue Greater Well-Being Over Time. *J Youth Adolescence*, 44, 2028–2041 . <https://doi-org/10.1007/s10964-014-0230-8>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences* (2nd ed.). Academic Press.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <http://drsmorey.org/bibtex/upload/Cohen:1992.pdf>
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M., Y Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista De Psicología*, 21(1), 179-200. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3723>
- Coppari, N., Barcelata, B., Bagnoli, L., Codas, G., López Humada, H., y Martínez Cañete, U. (2019). Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos. *Universitas Psychologica*, 18(1). <http://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy18-1.isec>
- Daltrey, M. (1982). *The development and evaluation of a future time perspective instrument* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Colorado Boulder.
- De Bilde, J., Vansteenkiste, M., & Lens, W. (2011). Understanding the association between future time perspective and self-regulated learning through the lens of self-determination theory. *Learning and Instruction*, 21(3), 332–344. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.03.002>
- Decreto Supremo que precisa el Decreto Supremo N° 044-2020-PCM, que declara el Estado de Emergencia Nacional, por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID 19. (16 de marzo de 2020). *El Peruano*. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/decreto-supremo-que-precisa-el-decreto-supremo-n-044-2020-p-decreto-supremo-n-046-2020-pcm-1865070-1/>
- Delahajj, R. y van Dam, K. (2016). Coping style development: The role of learning goal orientation and metacognitive awareness. *Personality and Individual Differences*, 92, 57-62. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.012>.
- Díaz, J. y Martínez, P. (2004). Metas y satisfacción vital en adolescentes españoles y peruanos según sexo y nivel socioeconómico. *Revista de Psicología de la PUCP*, 22(1), 211-149. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6855>
- Difabio, H., Maris, S., y Noriega, M. (2018). Orientación temporal y metas vitales en estudiantes argentinos. *Revista de Psicología*, 36(2), 661-700. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.010>
- Espinoza, A. (2018). *La inteligencia y las estrategias de afrontamiento en adolescentes*

- varones institucionalizados y no institucionalizados* [Tesis de grado, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio institucional de la Universidad Mayor de San Andrés. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/19204>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, *41*, 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (3rd ed.). SAGE. <https://www.studocu.com/in/document/indian-institutes-of-management/corporate-finance/other/discovering-statistics/6530573/view>
- Flores, M. S. (2008). *Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes del tercer año de secundaria de la UGEL 03* [Tesis de maestría, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/621/?jsessionid=5AD820FBE70A23F52E89394475F53239?sequence=1>
- Flores, P., Muñoz, L, Y Sánchez, T. (2019). Estudio de potencia de pruebas de normalidad usando distribuciones desconocidas con distintos niveles de no normalidad. *Perfiles*, *1*, 4.-11. <https://www.researchgate.net/publication/332863672>
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping processes: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, *46*(4), 839-852. <http://dx.doi.org.ezproxy.ulima.edu.pe/10.1037/0022-3514.46.4.839>
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, Coping, Health Status and Psychological Symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, *50*(3), 571-579. <https://delongis-psych.sites.olt.ubc.ca/files/2018/03/Appraisal-coping-health-status-and-psychological-symptoms.pdf>
- Frank, L. K. (1939). Time perspectives. *Journal of Social Philosophy*, *4*, 293-312.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, *16*(3), 253-266. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1024>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). *Coping with Stresses and Concerns During Adolescents: A Longitudinal Study*. U.S. Department of Education, Office of Educational Research and Improvement Document Reproduction Service. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED407647.pdf>
- Gaeta, M. y Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de Humanidades*, *15*, 327-344. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3074506>
- Galarraga, M.L. y Stover, J.B. (2017). Perspectiva Temporal Futura y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de nivel medio próximos a egresar. *Investigaciones en Psicología*, *22*(2), 37-45. https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/73428/CONICET_Digital_Nro.c1ad6b9-9d39-4c61-803e-ea77a2f856cb_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Gómez, A. (2014) *Predictores de la satisfacción vital y de los síntomas depresivos de la adolescencia* [Tesis no publicada]. Universidad de Huelva.
- Guadarrama, R., Mendoza, V., Márquez, O., Veytia, M. Y Padilla, I. (2018). Diferencias en la aplicación de estrategias de afrontamiento adolescente entre alumnos hombres y mujeres del nivel medio superior. *Interdisciplinaria: Revista de Psicología y Ciencia Afines*, *35*(1). <https://doi.org/10.16888/interd.2018.35.1.11>
- Gulyas, J. (2013). Hopes and fears - components of subjective well-being. *Prace Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu*, *308*, 57-68. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9178-6_41
- Hejazi, E. (2013). Validation of the Future Orientation questionnaire among Iranian adolescents. *Journal of Educational and Management Studies*, *3*, 487-491.

- https://www.researchgate.net/publication/265051916_Validation_of_the_Future_Orientation_questionnaire_among_Iranian_adolescents
- Hernández, S., y Gutiérrez, M. (2012). Estilos de afrontamiento ante eventos estresantes en la infancia. *Acta de investigación psicológica*, 2(2), 687-698.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322012000200007&lng=es&tlng=pt
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana.
- Herrera, D., Matos, L., Martínez, P., Lens, W. (2015). Perspectiva de tiempo futuro y satisfacción con la vida en adolescentes: un estudio transcultural. *Revista de orientación educacional* 29(55), 33-51.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5505620>
- Herrera, D., Chau, C., Calderón, A., Seiffge, I. Y Pérez, R. (2016). Coping styles and Risk Behaviors Tendencies among Latinamerican adolescents. *Revista de Orientación Educacional*, 30(57), 45-63.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6213326>
- Herrera, D. (2019). Perspectiva de Tiempo Futuro y su relevancia motivacional en distintos contextos educativos. *Propósitos y Representaciones*, 7(SPE), e348.
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7nSPE.348>
- Horstmanshof, L. & Zimitat, C. (2007). Future time orientation predicts academic engagement among first-year university students. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 703-718. <http://doi.org/10.1348/000709906X160778>
- Ito, M., & Matsushima, E. (2017). Presentation of coping strategies associated with physical and mental health during health check-ups. *Community Mental Health Journal*, 53(3), 297-305. <http://dx.doi.org/10.1007/s10597-016-0048-9>
- Jackson, T., Fritch, A., Nagasaka, T. & Pope, L. (2003). Procrastination and perceptions of past, present and future. *Individual Differences Research*, 1, 17-18.
https://www.researchgate.net/publication/287597392_Procrastination_and_perceptions_of_past_present_and_future
- Jamovi Project (2019). *jamovi* (Version 1.1.7) [Computer Software]. <https://www.jamovi.org>
- Johnson, S. R., Blum, R. W., & Cheng, T. L. (2014). Future orientation: a construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International journal of adolescent medicine and health*, 26(4), 459-468. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0333>
- Katra, G. (2002). Attributional style, self-esteem and future time perspective of adolescents. In J. Trempala and L-E Malmberg (Eds.), *Adolescents' future orientation. Theory and research*. Peter Long GmbH.
- Khampirat, B. (2020). The relationship between paternal education, self-esteem, resilience, future orientation, and career aspirations. *PLoS ONE*, 15(12), 1-17.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243283>
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867-893. <http://dx.doi.org/10.1037/apl0000306>
- Krohne, H. W. (2001). Stress and Coping Theories. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 15163-15170. <https://doi.org/10.1016/B0-08043076-7/03817-1>
- Lang, FR. & Carstensen, LL. (2002). Time counts: future time perspective, goals and social relationships. *Psychology and Aging*, 17(1), 125-139. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.17.1.125>
- Lara, M.D., Bermúdez, J. Y Pérez, A.M. (2013). Positividad, estilo de afrontamiento y consumo de tabaco y alcohol en la adolescencia. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 11(2), 345-366. <http://dx.doi.org/10.14204/ejrep.3013036>

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lens, W. (1986). Future time perspective: A cognitive-motivational concept. In D. R. Brown & J. Veroff, (Ed.), *Frontiers of Motivational Psychology* (p. 173–190). Springer-Verlag.
- Lens, W., & Moreas, M.A. (1994). Future time perspective: An individual and a societal approach. En Z. Zaleski (Ed.), *Psychology of future orientation* (p. 23-38). Towarzystwo Naukowe KUL.
- Lewin, K. (1942). Time perspective and morale. In G. Watson (Ed.), *Civilian morale: Second yearbook of the Society for the Psychological Study of Social Issues* (p. 48–70). Houghton Mifflin Company. <https://doi.org/10.1037/13983-004>
- Malmberg, L.-E. (2002). Adolescent's biased means and future expectations. In J. Trempala, L.-E. Malmberg (Eds), *Adolescents' future-orientation*. P. Lang GmbH.
- Marko, K. W., & Savickas, M. L. (1998). Effectiveness of a career time perspective intervention. *Journal of Vocational Behavior*, 52(1), 106–119. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1996.1566>
- Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista De Psicología*, 22(2), 217-252. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6858>
- Martínez, M., Gonzáles, N., Oudhof, H. y Domínguez, A. (2012). Satisfacción con la vida asociada al apoyo familiar en la perimenopausia y posmenopausia. *Salud Mental*, 35(2), 91-08. <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v35n2/v35n2a2.pdf>
- Martínez, P., Y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista De Psicología*, 19(2), 211-236. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3628>
- McDonald, R. (1999). *Test Theory*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781410601087>
- Ministerio de Salud. (2017). *Situación de Salud de los Adolescentes y Jóvenes en el Perú*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- Razali, N. M. & Yap, B.W. (2011). Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogoroc-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2(1), 21-33. https://www.researchgate.net/publication/267205556_Power_Comparisons_of_Shapiro-Wilk_Kolmogorov-Smirnov_Lilliefors_and_Anderson-Darling_Tests
- Montoya, P. y Moreno, S. (2012). Relación entre Síndrome del Burnout, Estrategias de afrontamiento y engagement. *Psicología desde el Caribe*, 29(3). <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/1940/9214>
- Nurmi, J.-E. (1989). Development of orientation to the future during early adolescence: A four-year longitudinal study and two cross-sectional comparisons. *International Journal of Psychology*, 24(2), 195–214. <https://doi.org/10.1080/00207594.1989.10600042>
- Nurmi, J.-E. (1991). How do adolescents see their future? A review of the development of future orientation and planning. *Developmental Review*, 11(1), 1–59. [https://doi.org/10.1016/0273-2297\(91\)90002-6](https://doi.org/10.1016/0273-2297(91)90002-6)
- Nuttin, J. (1985). *Future time perspective and motivation*. Leuven University Press & Lawrence Erlbaum Associates.
- Nuttin, J., & Lens, W. (1985). *Future time perspective and motivation: Theory and research method*. Leuven University Press. <https://www.worldcat.org/title/future-time-perspective-and-motivation-theory-and-research-method/oclc/12337485/viewport>
- Ortega-Maldonado, A. y Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Ágora de Salud*, 3, 285-293. <https://doi.org/10.6035/AgoraSalut.2016.3.30>
- Osborne, J. W. (2014). *Best practices in Exploratory Factor Analysis*. CreateSpace

Independent Publishing.

- Peetsma, T. (1994). Future time perspective as a predictor of school engagement. *Tijdschrift Voor Onderwijsonderzoek*, 19, 331-342.
- R Core Team (2019). *R: A Language and environment for statistical computing*. (Version 3.6) [Computer software]. <https://cran.r-project.org/>.
- Revelle, W. (2019). *psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research*. [R package]. <https://cran.r-project.org/package=psych>.
- Riquelme, M. García, O. Y Serra, E. (2018). Desajuste psicosocial en la adolescencia: socialización parental, autoestima y uso de sustancias. *Anales de Psicología*, 34(3), 536-544. <http://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.34.3.315201/232181>
- Ryan, R. (2009). Age differences in personality: Adolescents and young adults. *Personality and Individual Differences*, 47(4), 331-335. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.03.023>
- Sánchez-Hernández, G., M.Barboza-Palomino, y H.Castilla-Cabello. (2017). Análisis de la deserción y los factores asociados a la permanencia estudiantil en una universidad peruana. *Actualidades Pedagógicas*, (69), 169-191. <https://doi.org/10.19052/ap.4075>
- Scafarelli-Tarabal, L.M. y García-Pérez, R.C. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Prensa Médica Latinoamericana*, 9(2), 165-175. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n2/v4n2a04.pdf>
- Seginer, R. (2003). Adolescent Future Orientation: An Integrated Cultural and Ecological Perspective. *Online Readings in Psychology and Culture*, 6(1). <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1056>
- Seginer, R. (2009). The future orientation three-component model. [Gráfico].
- Seginer, R. (2009). *Future orientation: developmental and ecological perspectives*. Springer.
- Seginer, R., Nurmi, J.-E., & Poole, M. E. (1991). *Adolescent future orientation in cross-cultural perspective: Research prospect*.
- Seginer, R. & Mahajna, S. (2004). "Education is a weapon in women's hands". How Israeli Arab girls construe their future. *ZSE : Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 23, 184-198. https://www.pedocs.de/volltexte/2012/5756/pdf/ZSE_2003_2_Seginer_Mahajna_Education_Weapon_D_A.pdf
- Seginer, R. & Mahajna, S. (2004). How the future orientation of traditional Israeli Palestinian girls links beliefs about women's roles and academic achievement. *Psychology of Women Quarterly*, 28(2), 122-135. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2004.00129.x>
- Seiffge-krenke, I., Molinar, R., Ciariano, S., Menna, P., Michel, G., Hoareau, E., Kloep, M., & Hendry, L. B. (2010). Competence in Coping with Future-Related Stress in Adolescents from France, Italy, Great Britain, and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 703-720. <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-009-9157-2>
- Simpson, E.G., Lincoln, C.R. & Ohannessian, C.M. (2020). Does Adolescent Anxiety Moderate the Relationship between Adolescent-Parent Communication and Adolescent Coping?. *J Child Fam Stud* 29, 237-249. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01572-9>
- Staats, S. R., & Stassen, M. A. (1985). Hope: An affective cognition. *Social Indicators Research*, 17(3), 235-242. <https://doi.org/10.1007/BF00319312>
- Suzanna, S., Gaylord-Harden, N., Voisin, D. R., & Scott, D. (2018). Future Orientation as a Protective Factor for African American Adolescents Exposed to Community Violence. *Youth and Society*, 50(6), 734-757. <http://dx.doi.org/10.1177/0044118X15605108>
- Teahan, J. E. (1958). Future time perspective, optimism, and academic achievement. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 57(3), 379-380. <https://doi.org/10.1037/h0042296>
- Trommsdorff, G. (1983). Future orientation and socialization. *International Journal of*

- Psychology*, 18, 381–406. <https://doi.org/10.1080/00207598308247489>
- Trope, Y., & Liberman, N. (2003). Temporal construal. *Psychological Review*, 110(3), 403–421. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.3.403>
- UNICEF (2017). *La primera infancia importa para cada niño*. https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte - 2017* [Tesis de Grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia] Repositorio institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia. http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ventura-León, J.L., Y Caycho-Rodríguez, T. (2017). El coeficiente Omega: un método alternativo para la estimación de la confiabilidad. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), 625-627. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=773/77349627039>
- Verde, J. (2014). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral. *PsiqueMag*, 4(1). <http://ojs.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/download/138/61>
- Viale, H. (2014). Una aproximación teórica a la deserción estudiantil universitaria. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 8(1), 59-75. <https://doi.org/10.19083/ridu.8.366>
- Worrell, F.C., McKay, M.T. & Andretta, J.R. (2015). Concurrent validity of Zimbardo Time Perspective Inventory Profiles: a secondary analysis of data from the United Kingdom. *Journal of Adolescence*, 42, 128-139. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.006>
- Yang, C.-C., Wan, C.-S., & Chiou, W.-B. (2010). Dialectical thinking and creativity among young-adults: a post formal operational perspective. *Psychological Reports*, 106(1), 79-92. <https://doi.org/10.2466/PRO.106.1.79-92>
- Zaleski, Z. (1987). Behavioural effects of self-set goals for different time ranges. *International Journal of Psychology*, 22, 17-38. <https://doi.org/10.1080/00207598708246765>
- Zambianchi, M. (2018). Time perspective, coping styles, perceived efficacy in affect regulation, and creative problem solving in adolescence and youth. *Psicología Educativa*, 24, 1-6. <https://doi.org/10.5093/psed2018a1>
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (1999). Putting Time in Perspective: A Valid, Reliable Individual-Differences Metric. *Journal of Personality and Social Psychology*. 77. 1271-1288. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.6.1271>

ANEXOS

Anexo 1: Ficha de Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

La presente investigación es conducida por Inés de Piérola de Lucio y Alejandra Rodríguez Echave, estudiantes del último ciclo de la carrera de Psicología en la Universidad de Lima. Este estudio busca determinar si existe una relación entre la orientación futura y afrontamiento en adolescentes de Lima y se lleva a cabo como parte del curso Seminario de Investigación II, bajo la supervisión del profesor Andrés Burga.

Si usted es menor de edad (17 años o menos) es necesario que lea y acepte este consentimiento junto a un padre de familia o adulto apoderado. Si usted accede participar, se le pedirá responder las preguntas que se le presentarán en este formulario electrónico. Es importante que responda de manera honesta y recuerde que no hay respuestas buenas ni malas. La participación de este estudio es estrictamente voluntaria. La información será recogida de manera ANÓNIMA y los datos serán utilizados de manera grupal con fines estrictamente académicos.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede comunicarse con Inés de Piérola al correo electrónico 20140403@aloe.ulima.edu.pe y con Alejandra Rodríguez al correo electrónico 20142210@aloe.ulima.edu.pe

Desde ya le agradecemos su participación.

Anexo 2: Ficha Sociodemográfica

Ficha Sociodemográfica

Edad:

1. 14
2. 15
3. 16
4. 17
5. 18

Sexo:

1. Femenino
2. Masculino

Actualmente estudias en:

1. Colegio
2. Universidad
3. Instituto
4. Otro/No estudio actualmente

Si seleccionaste universidad o instituto, escribe tu carrera. Si estás en el colegio, pasa a la siguiente pregunta.

Tu colegio / instituto / universidad es:

1. Público
2. Privado

Anexo 3: Cuestionario de Orientación Futura Herrera (2021)

Cuestionario de Orientación Futura Ingresantes 2020-1

Estimados Estudiantes:

La Coordinadora de Tutoría y la Dirección de Estudios de la Facultad de Psicología (PUCP), con el respaldo de la Facultad y Departamento de Psicología, ha considerado relevante registrar información, en relación a los planes futuros de carrera y familiares, de los/las alumnos(as) de primer y último año

El propósito de este estudio es el de conocer, a partir de los datos individuales y grupales reportados por los estudiantes, que planes de carrera y familiares poseen. Se busca sugerir, a partir de los hallazgos, algunas pautas de intervención para optimizar los resultados educacionales en los alumnos de psicología de la PUCP.

Para cumplir con nuestro objetivo, su colaboración es muy importante, pues este cuestionario representa un medio para acceder a la información, empíricamente sustentada, sobre los planes de carrera y familiares de los estudiantes. Cabe señalar que si Ud. no desea responder o desea retirarse antes de culminar el cuestionario, puede hacerlo sin que ello lo /la perjudique de alguna manera. Pese a esta condición, los/las invocamos a colaborar mediante sus respuestas. Es muy importante no solo para Uds. sino para el futuro de la Facultad. La información que se recoja será tratada de manera confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los alcances del programa de tutoría o investigaciones asociadas. Solo le pediremos su código de matrícula porque deseamos comparar sus resultados actuales con los que serán reportados por Uds. mismos al culminar la carrera.

Si Ud. accede a colaborar en este estudio, le pediremos que por favor responda TODAS las preguntas del cuestionario virtual que le enviamos a través del enlace que apareció en su correo electrónico. Solo requerimos que nos brinde aproximadamente veinte minutos para responder los enunciados del cuestionario. Si Ud. está de acuerdo en completar este cuestionario marque si y proceda a responder. Por favor, le pedimos que no deje ninguna pregunta sin responder. Para cualquier información adicional sobre esta evaluación puede comunicarse con la Dra Dora Herrera al email: dihererr@pucp.pe

*Obligatorio

1. 1. Código PUCP *

2. ¿Desea participar en este estudio? *

Marca solo un óvalo.

SI

NO

Información Personal

3. 2. ¿En qué ciclo de estudios se encuentra? (Tomando en cuenta los estudios generales) *

Marca solo un óvalo.

- Quinto ciclo
 Sexto ciclo
 Séptimo ciclo
 Octavo ciclo
 Otro: _____

4. 3. Por favor indique cuál es la carrera a la que postuló *

5. 4. ¿Se ha cambiado de carrera? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

6. 5. ¿Ha llevado cursos distintos a los que exige la carrera que eligió? *

Marca solo un óvalo.

- SI
 NO

Datos Generales

7. 6. Sexo *

Marca solo un óvalo.

- Hombre
 Mujer

8. 7. Edad *

9. 8. ¿Cuál es el máximo nivel de instrucción que alcanzó su padre? *

Marca solo un óvalo.

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Superior incompleta (técnica o universitaria)
- Superior completa (técnica o universitaria)
- Maestría incompleta
- Maestría completa
- Doctorado incompleto
- Doctorado completo

10. 9. ¿Cuál es el máximo nivel de instrucción que alcanzó su madre? *

Marca solo un óvalo.

- Primaria incompleta
- Primaria completa
- Secundaria incompleta
- Secundaria completa
- Superior incompleta (técnica o universitaria)
- Superior completa (técnica o universitaria)
- Maestría incompleta
- Maestría completa
- Doctorado incompleto
- Doctorado completo

11. 10. ¿En qué nivel socioeconómico se podría ubicar usted? *

Marca solo un óvalo.

- Alto
- Medio Alto
- Medio
- Medio Bajo
- Bajo

12. 11. Lugar de nacimiento *

13. 12. ¿Trabaja además de estudiar? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

14. Si su respuesta en la pregunta anterior fue sí: ¿Cuántas horas trabaja en promedio a la semana?

Parte
A1

A continuación encontrará una serie de preguntas que solicitan información vinculada a los pensamientos que Ud. tiene en relación al futuro. Las preguntas no tienen respuestas correctas ni incorrectas. Por ello, quisiéramos que nos indique aquello que corresponda, de modo exacto, a sus creencias personales. Para que esta investigación culmine exitosamente es muy importante que Ud. sea muy sincero y honesto al remitir sus respuestas a las preguntas. La información que nos brinde es absolutamente confidencial y será usada por los investigadores únicamente. Gracias por su colaboración.

Carrera y Trabajo Futuro

15. 1.1- Las personas a menudo piensan sobre su futuro. Por favor, escriba en las líneas siguientes qué espera o qué desea Ud. para el futuro. *

16. 1.2- Indíquenos qué edad cree Ud. que tendría o que año sería cuando dichos deseos se conviertan en realidad. *

17. 2.1- Ahora, nos gustaría que Ud. piense sobre sus temores en relación al futuro. Escríbalos, por favor, en las líneas siguientes. *

18. 2.2- Indíquenos qué edad cree Ud. que tendría o que año sería cuando dichos deseos se conviertan en realidad. *

El presente cuestionario contiene preguntas que nos permitirán conocer sus pensamientos y opiniones acerca del futuro. Las preguntas no tienen respuestas correctas ni incorrectas; por lo tanto, le agradeceríamos que, por favor, responda de manera tal que refleje, de modo muy preciso, sus creencias personales.

Los contenidos de las preguntas se refieren centralmente a su carrera o trabajo; matrimonio y/o familia. Se solicita esta información debido a que en investigaciones previas se ha constatado que estos dos dominios de vida son priorizados por los jóvenes cuando piensan en relación al futuro. Debido a que como responsables del programa de tutoría e investigadores estamos interesados en comparar entre los dominios de vida, las preguntas se repiten (con diferencias mínimas). Pese a la repetición, les solicitamos responder pacientemente.

Para el éxito de la presente investigación es muy importante que Ud. sea muy sincero. La información que se brinda es confidencial y será usada únicamente con fines académicos. Responda las preguntas en el espacio que corresponde o coloque un círculo en la respuesta que mejor lo represente. No olvide mantener la secuencia presentada. POR FAVOR responda con cuidado y con exactitud. MUCHAS GRACIAS

Parte
A2

19. 1. ¿Con qué frecuencia Ud. realiza planes o piensa en relación a su carrera futura? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/> Diariamente

2. ¿Cuán bien lo (la) describe cada una de las siguientes oraciones?

20. a. Luego de buscar varias opciones de carrera actualmente me he centrado solo en una. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

21. b. En relación a mi carrera estoy totalmente decidido (a) *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

22. c. Al pensar en mis planes de carrera y sus opciones de realización, soy optimista. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

23. 3.1 Antes de decidir por Psicología ¿Ud. ha buscado información acerca de las diferentes carreras? ¿Qué tan a menudo ha tratado de conseguir esta información? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diariamente

24. 3.2 ¿Además de Psicología, está considerando otras opciones de carrera actualmente? Si ha pensado en varias seriamente, liste e indique por escrito cuáles son. *

25. 4. ¿Qué tan a menudo Ud. piensa acerca de su carrera? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diariamente

5. ¿Cuán bien lo (la) describe cada una de las siguientes oraciones?

26. a. Estoy preparándome seriamente para seguir una carrera específica. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe plenamente

27. b. Tengo planes claros para seguir una carrera. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe plenamente

28. c. Creo que tengo certeza de que carrera seguiré. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe plenamente

29. 6. ¿Está Ud. decidido a cumplir con sus planes en relación a su carrera futura? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

30. 7. ¿Cree Ud. probable que los planes relacionados con su carrera se hagan realidad? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Definitivamente no ocurrirá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Estoy completamente seguro de que ocurrirá

8. ¿Cuál de las siguientes acciones ha realizado Ud. para aproximarse al cumplimiento de sus planes de carrera?

31. a. Hablar con diferentes personas *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

32. b. Recopilar información de diferentes fuentes *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

33. c. Constatar si la carrera se ajusta a mi persona *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

34. d. Consultar con otras personas *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

35. e. Imaginarme en una u otra carrera *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

9. ¿Qué efecto tendrá cada uno de los siguientes factores en la realización de sus planes de carrera?

36. a. Habilidad Personal *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Ningún efecto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Un gran efecto

37. b. Esfuerzo Personal *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Ningún efecto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Un gran efecto

38. c. Autoestima *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Ningún efecto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Un gran efecto

39. d. La opinión de otras personas *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Ningún efecto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Un gran efecto

40. e. Presión Social *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Ningún efecto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Un gran efecto

41. f. Condiciones Económicas *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Ningún efecto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Un gran efecto

42. g. Suerte *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Ningún efecto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Un gran efecto

43. h. Motivación hacia el éxito *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Ningún efecto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Un gran efecto

10. ¿Qué siente cuando piensa acerca de su futura carrera? Califique cada uno de los cinco pares de palabras y seleccione el número que describa sus sentimientos de manera más exacta

44. a. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Preocupación Confianza

45. b. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Sentimientos Negativos Sentimientos Positivos

46. c. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Buen estado de ánimo Mal estado de ánimo

47. d. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Desesperación Esperanza

48. e. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Coraje Miedo

49. f. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Fracaso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Éxito

11. ¿Cómo evalúa Ud. su futura carrera?. Refiérase a cada uno de los cinco pares de palabras y selecciones el número que describa su evaluación de modo preciso

50. a. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No importante

51. b. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Útil

52. c. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Valiosa en relación a mi esfuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No Valiosa en relación a mi esfuerzo

53. d. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Irrelevante para la vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Central para mi vida

54. e. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Enriquecedora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sin valor

Sección A2

Matrimonio y Familia

55. 12. ¿Cuán a menudo Ud. realiza planes o piensa en relación a su matrimonio y familia? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diariamente

13. ¿Cuán bien lo (la) describe cada una de las siguientes oraciones?

56. a. Creo que sé quién será mi pareja. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

57. b. Tengo planes claros respecto a casarme o tener una familia. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

58. c. Tengo una idea clara sobre mi matrimonio y vida familiar. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

59. d. Soy optimista al considerar la materialización de mi matrimonio y familia. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

60. 14. ¿Está Ud. decidido a cumplir con sus planes en relación a su matrimonio y familia? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

61. 15. ¿Cuán a menudo Ud. piensa acerca del matrimonio y la vida familiar? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diariamente

62. 16. ¿Ud. Cree probable que se materialicen los planes relacionados con su matrimonio y familia? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Definitivamente no ocurrirá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Estoy completamente seguro de que ocurrirá

17. ¿Cuál de las siguientes acciones ha realizado Ud. para aproximarse al cumplimiento de sus planes relacionados con su matrimonio y familia?

63. a. Hablar con diferentes personas. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

64. b. Recopilar información de diferentes fuentes. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

65. c. Constatar si el matrimonio se ajusta a mi persona. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

66. d. Consultar con personas significativas para mí *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

67. e. Imaginarme casado (a) y teniendo familia. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No he realizado esta acción en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mucho

18. ¿Qué efecto generará cada uno de los factores listados a continuación en la realización de los planes relacionados con su futuro matrimonio y familia?

68. a. Habilidad Personal *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

69. b. Esfuerzo personal *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

70. c. Autoestima *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

71. d. Otras personas *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

72. e. Presión social *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

73. f. Condiciones económicas *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

74. g. Suerte *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

75. h. Motivación hacia el éxito *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Definitivamente No	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Definitivamente Sí

19. ¿Qué sentimientos se presentan cuando Ud. piensa acerca de su matrimonio y vida familiar? Califique cada uno de los 5 pares de palabras y seleccione el espacio que describa sus sentimientos de manera más exacta.

76. a. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Preocupación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Confianza

77. b. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Sentimientos Negativos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sentimientos Positivos

78. c. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Estado de ánimo favorable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Estado de ánimo negativo

79. d. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Pérdida de esperanza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Esperanza

80. e. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Coraje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Miedo

81. f. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Fracaso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Éxito

20. ¿Cómo evalúa Ud. su futuro matrimonio y familia? Refiérase a cada uno de los cinco pares de palabras y ponga una X al número que describa su evaluación de modo preciso.

82. a. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5		
Importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No importante

83. b. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Útil

84. c. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Valiosa en relación a mi esfuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No valiosa en relación a mi esfuerzo

85. d. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Irrelevante para mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Central para mi vida

86. e. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Enriquecedora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sin valor

Parte A3

MIS DESEOS FUTUROS

Al pensar acerca de su futuro, cuán a menudo cada uno de los siguientes aspectos le generan mayor esperanza. Si Ud. considera este aspecto de modo esperanzador cada día seleccione 5, si no lo hace en absoluto, escoja 1. Elija los puntajes intermedios si alguno de ellos lo describe con mayor exactitud.

87. 1. Mi educación *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

88. 2. Mi curso más importante en la Universidad *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

89. 3. Mi trabajo/ocupación *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

90. 4. Mi carrera profesional *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

91. 5. Mi pareja *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

92. 6. Futura esposa/ esposo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

93. 7. Mis hijos *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

94. 8. Mi situación financiera (ingresos, propiedades, etc) *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

95. 9. Qué será de mí, en general *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

96. 10. Mi país y el mundo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

97. 11. Mis padres y otros miembros de mi familia *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

98. 12. Mi mejor amigo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

99. 13. Algún otro aspecto *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

A4

Mis temores

Al pensar acerca del futuro, cuán a menudo cada uno de los siguientes aspectos le preocupa. Si Ud. se preocupa cada día escoja el número 5; si no lo hace en absoluto, seleccione el 1. Elija los puntajes intermedios si alguno de ellos lo describe con mayor exactitud.

100. 1. Mi educación *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

101. 2. Mi curso más importante en la Universidad *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

102. 3. Mi trabajo/ocupación *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

103. 4. Mi carrera profesional *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

104. 5. Mi pareja *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

105. 6. Futura esposa/ esposo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

106. 7. Mis hijos *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

107. 8. Mi situación financiera (ingresos, propiedades, etc) *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

108. 9. Qué será de mí, en general *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

109. 10. Mi país y el mundo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

110. 11. Mis padres y otros miembros de mi familia *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

111. 12. Mi mejor amigo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

112. 13. Algún otro aspecto *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

Parte B

Las personas poseen diversas metas en la vida y se comprometen con ellas de modo distinto. Muchos jóvenes establecen una meta de carrera y su compromiso con dicha meta varía en intensidad. A continuación le presentamos afirmaciones vinculadas al compromiso de carrera. Por favor indiquenos, cuán de acuerdo (o en desacuerdo) está Ud. con respecto a ellas. No existen respuestas correctas o incorrectas; para nosotras es relevante su opinión sincera.

113. 1. Estoy firmemente comprometido(a) a seguir mi meta profesional. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en Desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de Acuerdo

114. 2. Es difícil tomar mi meta profesional en serio. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en Desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de Acuerdo

115. 3. Honestamente, no me importa si llego a cumplir mi meta profesional o no. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en Desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de Acuerdo

116. 4. No me tomaría mucho abandonar mi meta profesional. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en Desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de Acuerdo

117. 5. Creo que mi meta profesional es una buena meta a seguir *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Totalmente en Desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Totalmente de Acuerdo

Parte C

Todos tenemos metas o aspiraciones a largo plazo. Estas son las cosas que las personas esperan conseguir en el transcurso de la vida. En esta sección, usted encontrará diferentes metas y quisiéramos saber qué tan importante es cada meta para usted según la escala.

Pienso que es importante ...

118. 1. que yo desarrolle mis talentos y mi personalidad. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy importante

119. 2. que yo desarrolle amistades buenas y cercanas. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy importante

120. 3. que yo sea exitoso económicamente en la vida. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy importante

121. 4. que yo obtenga reconocimiento y admiración por las cosas que hago. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy importante

122. 5. que yo me vea atractivo(a) y guapo(a). *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy importante

123. 6. que yo esté rodeado(a) de amigos que se preocupen por mí. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy importante

124. 7. que yo haga algo que ayude a mejorar la sociedad. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Nada importante Muy importante

125. 8. que yo sea rico(a) y que tenga cosas caras. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Nada importante Muy importante

126. 9. que yo sea popular y conocido(a) por muchas personas. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Nada importante Muy importante

127. 10. que yo esté al día con las tendencias de moda (ropa, peinado, etc.). *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Nada importante Muy importante

128. 11. que yo me desarrolle como persona y que continúe creciendo. *

Marca solo un óvalo.

1 2 3 4 5

Nada importante Muy importante

129. 12. que yo pueda hacer pequeñas cosas que ayuden al mundo a ser un lugar mejor. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nada importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy importante

Parte D

A continuación encontrará cinco afirmaciones con las que Ud. puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala de 1 a 7, indique su grado de acuerdo o desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones. Por favor, responda las preguntas sinceramente.

130. 1. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo

131. 2. Las condiciones de mi vida son excelentes. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo

132. 3. Estoy satisfecho con mi vida. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo

133. 4. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo

134. 5. Si volviese a nacer, no cambiaría nada de mi vida. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Completamente de acuerdo

Parte E

135. 1. Señale cuál es su promedio ponderado del ciclo pasado (puede usar su celular para fijarse en caso no lo recuerde): *

136. 2. Señale su CRAEST (puede usar su celular para fijarse en caso no lo recuerde): *

137. 3. Señale el número de cursos desaprobados que ha tenido en lo que va de sus estudios: *

138. 4. ¿Cuál fue su ciclo de ingreso a la universidad? (año y ciclo. Por ejemplo: 2014-1) *

139. 5. ¿Cuál fue su promedio de notas en lo que va de este ciclo? *

140. 6. Yo creo que mi rendimiento es: *

Marca solo un óvalo.

- Muy Bueno
- Bueno
- Promedio
- Malo
- Muy Malo

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Anexo 4: Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis (2002)

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" sobre 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 mejor 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 |

Por ejemplo, si *algunas veces* te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros-para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

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	Organiza 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 aquéllos 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 otras 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 si sólo	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 mfs 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 aislo para poder evitados	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 problemas	A	B	C	D	E
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	Procuro 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
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

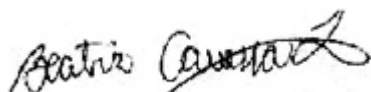
Anexo 5: Carta de autorización del uso de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Lima, 28 de octubre de 2019

A quien corresponda:

Mediante la presente autorizo a la señorita DE PIÉROLA DE LUCIO, INÉS, con código 20140403, y a la señorita RODRÍGUEZ ECHAVE, ALEJANDRA, con código 20142210, alumnas de la carrera de Psicología de la Universidad de Lima a hacer uso de la prueba “Escala de Afrontamiento para Adolescentes” (ACS Lima) adaptada por quien suscribe en su tesis de licenciatura.

Atentamente,



Profesora
Beatriz Canessa Lohmann
Carrera de Psicología
Universidad de Lima

Anexo 6: Correo de autorización del uso del Cuestionario de Orientación Futura

19/7/2021

Correo de Universidad de Lima - Future Orientation



Ines De Pierola De Lucio <20140403@aloe.ulima.edu.pe>

Future Orientation

Dora Isabel Herrera Paredes De Del Aguila <diherrer@puccp.pe>

6 de noviembre de 2019, 19:30

Para: Ines De Pierola De Lucio <20140403@aloe.ulima.edu.pe>

Hola! Ya tenemos el permiso de Rachel. Les copio el texto debajo. En relación al modelo del ppt , lo pueden encontrar en el texto de Future Orientation (primer capítulo). Rachel me sugirió algunas pistas respecto al estudio que Uds. están planeando. Les envío la información mañana. Envíenme un correito por favor. Así les mando un paper adicional.

Muchos éxitos en su trabajo.Mantengamos contacto.Abrazos.D

"As to your students request for permission to use the future orientation instruments, the answer is of course YES. In fact, because the questionnaires are published in my book, everyone can use them. No need to ask permission"

[El texto citado está oculto]

**Anexo 7: Cuestionarios Orientación Futura y Escala de
Afrontamiento para Adolescentes versión virtual (Google Forms)**

Orientación Futura y Afrontamiento

La presente investigación es conducida por Inés de Piérola de Lucio y Alejandra Rodríguez Echave, estudiantes del último ciclo de la Facultad de Psicología en la Universidad de Lima. Este estudio busca determinar si existe una relación entre la orientación futura y afrontamiento en adolescentes de Lima y se lleva a cabo como parte del curso Seminario de Investigación II, bajo la supervisión del profesor Andrés Burga.

Si usted es menor de edad (17 años o menos) es necesario que lea y acepte este consentimiento junto a un padre de familia o adulto apoderado. Si usted accede participar, se le pedirá responder las preguntas que se le presentarán en este formulario electrónico. Es importante que responda de manera honesta y recuerde que no hay respuestas buenas ni malas. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información será recogida de manera ANÓNIMA y los datos serán utilizados de manera grupal con fines estrictamente académicos.

Si tiene alguna duda sobre esta investigación, puede comunicarse con Inés de Piérola al correo electrónico 20140403@aloe.ulima.edu.pe y con Alejandra Rodríguez al correo electrónico 20142210@aloe.ulima.edu.pe

Desde ya le agradecemos su participación.

***Obligatorio**

1. Acepto las condiciones descritas anteriormente *

Marca solo un óvalo.

- Sí estoy de acuerdo
- No estoy de acuerdo

Ficha Socio-Demográfica

2. Edad *

Marca solo un óvalo.

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18

3. Género *

Marca solo un óvalo.

- Femenino
- Masculino
- Otro: _____

4. Actualmente estudias en: *

Marca solo un óvalo.

- Colegio
- Universidad
- Instituto
- Otro / No estudio actualmente

5. Si seleccionaste universidad o instituto, escribe tu carrera. Si estas en el colegio, pasa a la siguiente pregunta.

6. Tu colegio / instituto / universidad es:

Marca solo un óvalo.

- Público
- Privado

Cuestionario
de
Orientación
Futura

Este cuestionario consiste de preguntas acerca de tus opiniones y pensamientos sobre el futuro. Estas preguntas no tienen respuestas correctas o incorrectas. Es por eso que nos gustaría que respondas de la manera que corresponda exactamente a tus creencias personales.

Las siguientes preguntas hacen referencia a - trabajo y carrera - y - matrimonio y familia -. Investigaciones anteriores han demostrado que estos son los dos dominios que los adolescentes consideran cuando piensan sobre el futuro. Como estamos interesados en comparar entre dominios de vida, las preguntas se van a repetir (con diferencias menores) en los dos dominios. A pesar de la repetición, te pedimos responder pacientemente.

Es muy importante para el éxito de esta investigación que seas lo más abierto y honesto que sea posible al responder estas preguntas. La información que nos das es CONFIDENCIAL y será utilizada solo por los investigadores.

Responde las preguntas en el espacio en blanco o marcando la respuesta más adecuada.

Responde las preguntas en el orden que se presentan.

Por favor, llena esta encuesta de manera precisa y con cuidado. GRACIAS.

Trabajo y Carrera

7. 1. ¿Con cuánta frecuencia Ud. realiza planes o piensa en relación a su futura carrera? *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diariamente

8. 2a. ¿Qué tan bien lo (la) describe la siguiente oración?: Luego de buscar varias opciones de carrera actualmente me estoy enfocando sólo en una. *

Marca solo un óvalo.

1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

9. 2b. ¿Qué tan bien lo (la) describe la siguiente oración?: En relación a mi carrera estoy totalmente decidido (a). *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

10. 2c. ¿Qué tan bien lo (la) describe la siguiente oración?: Al pensar en mis planes de carrera y sus opciones de realización, soy optimista. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

11. 3.a ¿Ud. ha buscado información sobre diferentes carreras? ¿Qué tan a menudo ha tratado de conseguir esta información? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diariamente

12. 3.b ¿Qué carrera estas considerando? Si ha pensado en varias seriamente, liste e indique por escrito cuáles son. Si ya estas estudiando, escribe tu carrera actual.

141. 77. Hago lo que quieren mis amigos *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

142. 78. Me imagino que las cosas van a ir mejor *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

143. 79. Sufro dolores de cabeza o de estómago *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

144. 80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

18. 7. ¿Cree Ud. probable que los planes relacionados con su carrera se hagan realidad? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Definitivamente no ocurrirá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Estoy completamente seguro de que ocurrirá

19. 8. ¿Cuál de las siguientes acciones ha realizado Ud. para aproximarse al cumplimiento de sus planes de carrera? *

Marca solo un óvalo por fila.

	No he realizado esta acción en absoluto	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
Hablar con diferentes personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recopilar información de diferentes fuentes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Constatar si la carrera se ajusta a mi persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consultar con otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imaginarme en una u otra carrera	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. 9. ¿Qué efecto tendría cada uno de los siguientes factores en la realización de tus planes de carrera? *

Marca solo un óvalo por fila.

	Ningún efecto	Muy poco efecto	Algo de efecto	Bastante efecto	Un gran efecto
Habilidad personal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esfuerzo personal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autoestima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
La opinión de otras personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presión social	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Condiciones económicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suerte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivación hacia el éxito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. 10a. ¿Qué siente cuando piensa acerca de su futura carrera? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el número que describa sus sentimientos de manera más exacta *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Preocupación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Confianza

22. 10b. ¿Qué siente cuando piensa acerca de su futura carrera? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el número que describa sus sentimientos de manera más exacta *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Sentimientos negativos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sentimientos positivos

23. 10c. ¿Qué siente cuando piensa acerca de su futura carrera? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el número que describa sus sentimientos de manera más exacta *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Buen estado de ánimo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mal estado de ánimo

24. 10d. ¿Qué siente cuando piensa acerca de su futura carrera? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el número que describa sus sentimientos de manera más exacta *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Desesperación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Esperanza

25. 10e. ¿Qué siente cuando piensa acerca de su futura carrera? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el número que describa sus sentimientos de manera más exacta *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Coraje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Miedo

26. 10f. ¿Qué siente cuando piensa acerca de su futura carrera? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el número que describa sus sentimientos de manera más exacta *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Fracaso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Éxito

27. 11a. ¿Cómo evalúa Ud. su futura carrera?. Refiérase a cada uno de los pares de palabras y selecciones el número que describa su evaluación de modo preciso *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No importante

28. 11b. ¿Cómo evalúa Ud. su futura carrera?. Refiérase a cada uno de los pares de palabras y selecciones el número que describa su evaluación de modo preciso *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Útil

29. 11c. ¿Cómo evalúa Ud. su futura carrera?. Refiérase a cada uno de los pares de palabras y selecciones el número que describa su evaluación de modo preciso *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Valiosa en relación a mi esfuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No valiosa en relación a mi esfuerzo

30. 11d. ¿Cómo evalúa Ud. su futura carrera?. Refiérase a cada uno de los pares de palabras y selecciones el número que describa su evaluación de modo preciso *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Irrelevante para la vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Central para mi vida

31. 11e. ¿Cómo evalúa Ud. su futura carrera?. Refiérase a cada uno de los pares de palabras y selecciones el número que describa su evaluación de modo preciso *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Enriquecedora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sin valor

Matrimonio y Familia

32. 12. ¿Cuán a menudo Ud. realiza planes o piensa en relación a su matrimonio y familia? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diariamente

33. 13a. ¿Cuán bien lo (la) describe la siguiente oración?: Creo que sé quién será mi pareja. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

34. 13b. ¿Cuán bien lo (la) describe la siguiente oración?: Tengo planes claros respecto a casarme o tener una familia. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

35. 13c. ¿Cuán bien lo (la) describe la siguiente oración?: Tengo una idea clara sobre mi matrimonio y vida familiar. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

36. 13d. ¿Cuán bien lo (la) describe la siguiente oración?: Soy optimista al considerar la materialización de mi matrimonio y familia. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
No me describe en absoluto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Me describe totalmente

37. 14. ¿Está Ud. decidido a cumplir con sus planes en relación a su matrimonio y familia? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diariamente

38. 15. ¿Cuán a menudo Ud. piensa acerca del matrimonio y la vida familiar? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Diariamente

39. 16. ¿Ud. Cree probable que se materialicen los planes relacionados con su matrimonio y familia? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Definitivamente no ocurrirá	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Estoy completamente seguro de que ocurrirá

40. 17. ¿Cuál de las siguientes acciones ha realizado Ud. para aproximarse al cumplimiento de sus planes relacionados con su matrimonio y familia? *

Marca solo un óvalo por fila.

	No he realizado esta acción en absoluto	Muy poco	Algo	Bastante	Mucho
Hablar con diferentes personas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Recopilar información de diferentes fuentes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Constatar si el matrimonio se ajusta a mi persona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consultar con personas significativas para mi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imaginarme casado (a) y teniendo familiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

41. 18. ¿Qué efecto generará cada uno de los factores listados a continuación en la realización de los planes relacionados con su futuro matrimonio y familia? *

Marca solo un óvalo por fila.

	Definitivamente no	Muy poco	Algo	Bastante	Definitivamente sí
Habilidad personal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esfuerzo personal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Autoestima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Presión social	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Condiciones económicas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suerte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivación hacia el éxito	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

42. 19a. ¿Qué sentimientos se presentan cuando Ud. piensa acerca de su matrimonio y vida familiar? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el espacio que describa sus sentimientos de manera más exacta. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Preocupaciones	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Confianza

43. 19b. ¿Qué sentimientos se presentan cuando Ud. piensa acerca de su matrimonio y vida familiar? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el espacio que describa sus sentimientos de manera más exacta. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Sentimientos negativos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sentimientos positivos

44. 19c. ¿Qué sentimientos se presentan cuando Ud. piensa acerca de su matrimonio y vida familiar? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el espacio que describa sus sentimientos de manera más exacta. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Estado de ánimo favorable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Estado de ánimo negativo

45. 19d. ¿Qué sentimientos se presentan cuando Ud. piensa acerca de su matrimonio y vida familiar? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el espacio que describa sus sentimientos de manera más exacta. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Pérdida de esperanza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Esperanza

46. 19e. ¿Qué sentimientos se presentan cuando Ud. piensa acerca de su matrimonio y vida familiar? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el espacio que describa sus sentimientos de manera más exacta. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Coraje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Miedo

47. 19f. ¿Qué sentimientos se presentan cuando Ud. piensa acerca de su matrimonio y vida familiar? Califique cada uno de los pares de palabras y seleccione el espacio que describa sus sentimientos de manera más exacta. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Fracaso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Éxito

48. 20a. ¿Cómo evalúa Ud. su futuro matrimonio y familia? Refiérase a cada uno de los cinco pares de palabras y ponga una X al número que describa su evaluación de modo preciso. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Importante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No importante

49. 20b. ¿Cómo evalúa Ud. su futuro matrimonio y familia? Refiérase a cada uno de los cinco pares de palabras y ponga una X al número que describa su evaluación de modo preciso. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Inútil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Útil

50. 20c. ¿Cómo evalúa Ud. su futuro matrimonio y familia? Refiérase a cada uno de los cinco pares de palabras y ponga una X al número que describa su evaluación de modo preciso. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Valiosa en relación a mi esfuerzo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	No valiosa en relación a mi esfuerzo

51. 20d. ¿Cómo evalúa Ud. su futuro matrimonio y familia? Refiérase a cada uno de los cinco pares de palabras y ponga una X al número que describa su evaluación de modo preciso. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Irrelevante para mi vida	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Central a mi vida

52. 20e. ¿Cómo evalúa Ud. su futuro matrimonio y familia? Refiérase a cada uno de los cinco pares de palabras y ponga una X al número que describa su evaluación de modo preciso. *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Enriquecedora	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Sin valor

MIS DESEOS FUTUROS

Al pensar acerca de tu futuro, cuán a menudo cada uno de los siguientes aspectos le generan mayor esperanza. Si Ud. considera este aspecto de modo esperanzador cada día seleccione 5, si no lo hace en absoluto escoja 1. Elija los puntajes intermedios si alguno de ellos lo describe con mayor exactitud.

53. Mi trabajo/ocupación *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

54. Mi carrera profesional *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

55. Mi pareja *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

56. Futura esposa/esposo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

57. Mis hijos *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

58. Mi situación financiera (ingresos, prioridades, etc) *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

MIS TEMORES

Al pensar acerca del futuro, cuán a menudo cada uno de los siguientes aspectos le preocupan. Si Ud. se preocupa cada día escoja el número 5, si no lo hace en absoluto escoja 1. Elija los puntajes intermedios si alguno de ellos lo describe con mayor exactitud.

59. Mi trabajo/ocupación *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

60. Mi carrera profesional *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

61. Mi pareja *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

62. Mi futura esposa/esposo *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

63. Mis hijos *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

64. Mi situación financiera (ingresos, prioridades, etc) *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Todos los días

Escala de
Afrontamiento
para
Adolescentes
de
Frydenberg y
Lewis (ACS)

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar la opción 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 mejor a tu forma de actuar.

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la casilla "Lo hago algunas veces".

65. 1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.

*

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

66. 2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

67. 3. Sigo con mis tareas como es debido *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

68. 4. Me preocupo por mi futuro *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

69. 5. Me reúno con mis amigos más cercanos *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

70. 6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

71. 7. Espero que ocurra lo mejor *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

72. 8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

73. 9. Me pongo a llorar y/o gritar *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

74. 10. Organizo una acción en relación con mi problema *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

75. 11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

76. 12. Ignoro el problema *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

77. 13. Ante los problemas, tiendo a criticarme *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

78. 14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a) *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

79. 15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

80. 16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves. *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

81. 17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

82. 18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc. *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

83. 19. Practico un deporte *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

84. 20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

85. 21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

86. 22. Sigo asistiendo a clases *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

87. 23. Me preocupo por buscar mi felicidad *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

88. 24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a) *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

89. 25. Me preocupo por mis relaciones con los demás *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

90. 26. Espero que un milagro resuelva mis problemas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

91. 27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a) *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

92. 28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

93. 29. Organizo un grupo que se ocupe del problema *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

94. 30. Decido ignorar conscientemente el problema *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

95. 31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

96. 32. Evito estar con la gente *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

97. 33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

98. 34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

99. 35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

100. 36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

101. 37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

102. 38. Busco ánimo en otras personas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
 Lo hago raras veces
 Lo hago algunas veces
 Lo hago a menudo
 Lo hago con mucha frecuencia

103. 39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

104. 40. Trabajo intensamente (Trabajo duro) *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

105. 41. Me preocupo por lo que está pasando *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

106. 42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a) *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

107. 43. Trato de adaptarme a mis amigos *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

108. 44. Espero que el problema se resuelva por sí solo *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

109. 45. Me pongo mal (Me enfermo) *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

110. 46. Culpo a los demás de mis problemas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

111. 47. Me reúno con otras personas para analizar el problema *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

112. 48. Saco el problema de mi mente *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

113. 49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

114. 50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

115. 51. Leo la Biblia o un libro sagrado *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

116. 52. Trato de tener una visión positiva de la vida *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

117. 53. Pido ayuda a un profesional *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

118. 54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

119. 55. Hago ejercicios físicos para distraerme *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

120. 56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

121. 57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

122. 58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

123. 59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

124. 60.trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

125. 61.trato de mejorar mi relación personal con los demás *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

126. 62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

127. 63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

128. 64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

129. 65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

130. 66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

131. 67. Me considero culpable de los problemas que me afectan *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

132. 68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

133. 69. Pido a Dios que cuide de mí *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

134. 70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

135. 71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

136. 72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

137. 73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

138. 74. Me dedico a mis tareas en vez de salir *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

139. 75. Me preocupo por el futuro del mundo *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

140. 76. Procuo pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

141. 77. Hago lo que quieren mis amigos *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

142. 78. Me imagino que las cosas van a ir mejor *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

143. 79. Sufro dolores de cabeza o de estómago *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia

144. 80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas *

Marca solo un óvalo.

- Nunca lo hago
- Lo hago raras veces
- Lo hago algunas veces
- Lo hago a menudo
- Lo hago con mucha frecuencia