



**Facultad de Psicología**

**SENTIMIENTOS DE SOLEDAD Y AFRONTAMIENTO  
EN ADOLESCENTES DE QUINTO DE SECUNDARIA  
DE CHINCHA ALTA-ICA**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

**AUTOR**

Ezeta Muñoz, Gonzalo Nicolás

**ASESORA**

Henostroza Mota, Carmela

**JURADO**

Figueroa Gonzales, Julio

Mendoza Huamán, Vicente

Mayorga Falcón, Elizabeth

**Lima – Perú**

**2019**

## **Pensamientos**

“La comunicación supone confluencia con un otro, implica riesgo. El (con)versar (con)fluye libre y rítmicamente. El pensamiento vivo asume riesgos. El pensamiento cerril promueve bovina domesticación. Lo vivo es polémico, aventurero, experimental; su incalculabilidad escapa al control”.

Lucía Gómez y Francisco Jodar

“Cuando miramos no podemos ver seres aislados, como si estuvieran en un vacío de relaciones y circunstancias. Lo que vemos son personas que reaccionan a una situación, a lo mejor a nosotros mismos. Por eso, mirar debe ser contemplar, y en ese contemplar, poder distinguir entre las percepciones que tenemos de las criaturas humanas y de sus diferencias [...]”.

José Contreras

## **Dedicatoria**

A todos mis pacientes, a todas las personas solitarias y que no sienten consuelo, y a todos aquellos que me acompañaron y no están más, especialmente a ti Paquita.

## **Agradecimientos**

A mis papás, por su compañía, su aliento y su paciencia: su ejemplo es un motivo para perseverar y confiar en los regalos que da la vida. A mis hermanas, por estar presentes siempre, darme ánimos y estar ahí conmigo.

A Carmen Rosa y la familia de Gestalt Grupo Perú. Su amistad, amor, cariño y sinceridad fueron siempre un reto a ser mejor, a creer en mí, aceptar mis demonios internos y a vivir cada vez más libre de ellos.

A aquellos que ya no están y cuya falta me imbuyó de momentos de soledad pequeños o grandes. Ahora los recuerdo con cariño y amor.

A la universidad y mis tantos profesores, que me enseñaron a tener siempre hambre y sed de conocer, a ser un profesional apasionado por ayudar a la gente, entender a los demás, comprender la conducta humana y a ser un entusiasta por la vida.

Finalmente, a Elisa por acompañarme en la última etapa de este proyecto, revisando un y otra vez cada detalle.

## Índice

<b>Pensamientos</b>	<b>ii</b>
<b>Dedicatoria</b>	<b>iii</b>
<b>Agradecimientos</b>	<b>iv</b>
<b>Índice</b>	<b>v</b>
<b>Índice de tablas</b>	<b>vii</b>
<b>Resumen</b>	<b>viii</b>
<b>Abstract</b>	<b>ix</b>
<b>I. INTRODUCCION</b>	<b>10</b>
1.1. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	11
1.2. ANTECEDENTES	14
1.3. OBJETIVOS	20
1.4. JUSTIFICACION	21
1.5. HIPÓTESIS	22
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	<b>24</b>
2.1. BASES TEÓRICAS SOBRE LA SOLEDAD	24
2.1.1. Definiciones del constructo soledad	24
2.1.2. Dimensiones de la soledad	26
2.1.3. Factores relacionados con la soledad	27
2.1.4. La soledad y los vínculos sociales	35
2.1.5. La soledad en los adolescentes	37
2.2. BASES TEÓRICAS SOBRE EL AFRONTAMIENTO	39
2.2.1. Estrés y adaptación	39
2.2.2. Afrontamiento	40
2.2.3. Modelos de afrontamiento	41
2.2.4. Estilos de afrontamiento	43
2.2.5. Afrontamiento adolescente	46
2.2.6. Afrontamiento de los sentimientos de soledad	52
<b>III. MÉTODO</b>	<b>54</b>
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	54
3.2. AMBITO TEMPORAL Y ESPACIAL	54
3.3. VARIABLES	54

3.3.1. Definición conceptual de las variables:	54
3.3.2. Operacionalización de las variables	55
3.3.2.1. Sentimientos de soledad	55
3.3.2.2. Estrategias de afrontamiento	55
3.3.3. Variables de control asignadas	56
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	57
3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión	57
3.5. INSTRUMENTOS	58
3.5.1. Cuestionario demográfico	58
3.5.2. Escala de Soledad de De Jong-Gierveld	58
3.5.3. Escala de Afrontamiento Adolescente	59
3.6. PROCEDIMIENTOS	61
3.7. ANÁLISIS DE LOS DATOS	61
<b>IV. RESULTADOS</b>	<b>63</b>
<b>V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b>	<b>77</b>
<b>VI. CONCLUSIONES</b>	<b>87</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES</b>	<b>89</b>
<b>VIII. REFERENCIAS</b>	<b>91</b>
<b>IX. ANEXOS</b>	<b>98</b>

## Índice de tablas

Número	Pág.
1. Estrategias de afrontamiento	44
2. Familias de afrontamiento	45
3. Dimensiones e ítems de la escala de soledad	55
4. Dimensiones e ítems de la escala de afrontamiento adolescente	56
5. Distribución de la muestra por colegios y sexo	57
6. Correlaciones ítem-test para la escala de soledad	63
7. Correlaciones dimensión-test para la escala de soledad	64
8. Correlaciones ítem-test para la escala de afrontamiento adolescente	65
9. Correlaciones estrategias-test para el afrontamiento adolescente	66
10. Caracterización según variables sociodemográficas	67
11. Medias y desviación estándar para los sentimientos de soledad	67
12. Grados de soledad, frecuencia y porcentajes	68
13. Medias y desviación estándar para las estrategias de afrontamiento	68
14. Análisis de bondad de ajuste	69
15. Correlaciones entre sentimientos de soledad y el afrontamiento	71
16. Diferencias en los sentimientos de soledad según el sexo	72
17. Diferencias en los sentimientos de soledad según pareja	72
18. Diferencias en los sentimientos de soledad según la cantidad de personas con quienes se viva	73
19. Diferencias en las estrategias de afrontamiento según el sexo	74
20. Diferencias en las estrategias de afrontamiento según pareja	75
21. Diferencias en las estrategias de afrontamiento según la cantidad de personas con quienes se viva	76

## Resumen

La presente investigación, de tipo transversal, correlacional, busca analizar las relaciones entre los sentimientos de soledad y los estilos y estrategias de afrontamiento de adolescentes de secundaria, así como compararlos según el sexo, tener pareja y la cantidad de personas con quienes vivan estos adolescentes. Se trabajó una muestra de 159 adolescentes de tres colegios de Chincha Alta, cuyas edades variaban de 16 a 18 años de edad, conformada por 112 varones (70.4%) y 47 mujeres (29.6%). Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Soledad de De Jong-Gierveld y la Escala de Afrontamiento adolescente versión Abreviada de Richaud de Minzi. Los resultados muestran que las escalas son confiables y válidas para la muestra, a excepción de la estrategia “No acción” que presenta correlaciones bajas. Se obtuvo que los sentimientos de soledad de los adolescentes son moderados (64.16) y se encontraron datos significativos respecto a grados severos (16.98%) y muy severos (6.29%) de soledad y que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los adolescentes fueron las centradas en los problemas. Asimismo, el estilo afrontamiento de estilo no productivo está relacionado directamente con los sentimientos de soledad de los adolescentes (0.511). Con respecto a las variables de comparación, existen diferencias en los grados de soledad con respecto a la cantidad de las personas con las que se viva en casa. Los hombres suelen evadir más a través de la actividad física y las mujeres hacen mayor uso de los estilos no productivos y la reestructuración cognitiva. Los adolescentes que tienen pareja suele afrontar más a través de la diversión, mientras que los que no nunca han tenido pareja afrontan inculpándose y a través de la descarga emocional y la somatización. Las personas que viven solas o máximo con 3 personas tienen mayores grados de soledad que las personas que viven con más personas.

*Palabras clave:* sentimientos de soledad, soledad emocional, soledad social, estilos de afrontamiento, estrategias de afrontamiento.

## **Abstract**

The present research, of a transversal, correlational type, seeks to analyze the relationships between the loneliness and the coping styles and strategies of adolescents in a secondary school, as well as to verify differences in theme of sex, having a partner and the number of people with whom one lives. The sample was of 159 adolescents from three schools in Chinchá Alta, whose ages ranged from 16 to 18 years of age, consisted of 112 males (70.4%) and 47 females (29.6%). The instruments used were the De Jong-Gierveld Loneliness Scale and the Adolescent Coping Scale, the abridged version of Richaud de Minzi. The results show that the scales are reliable and valid for the sample, with the exception of the “No action” strategy that presents low correlations. It was obtained that the feelings of loneliness of the adolescents are moderate (64.16) and an important percentage presents severe (16.98) and very severe (6.29) degrees of loneliness and that the strategies of confrontation used by the adolescents were those focused on the problems. Likewise, the nonproductive coping style is directly related to the feelings of loneliness of adolescents (0.511). When comparing variables, there are differences in the degrees of loneliness with respect to the number of people living at home. Men tend to evade more through physical activity and women make greater use of nonproductive styles and cognitive restructuring. Teenagers who have a partner usually face more through fun, while those who have never had a partner face self-incrimination and through emotional discharge and somatization. Finally, those who live alone or with no more than three persons tend to be more lonely than those who live with more people.

**Key words:** loneliness, emotional loneliness, social loneliness, coping styles, coping strategies.

## **I. INTRODUCCION**

En la actualidad es cada vez mayor la preocupación por estudiar el fenómeno de la soledad y los estilos de afrontamiento, con el fin de mejorar el bienestar y la salud de las personas.

Para De Jong Gierveld (1987) la soledad es una situación experimentada por un individuo en donde hay una displacentera o inadmisibile carencia (en la calidad) en ciertas relaciones que incluye situaciones en donde el número de relaciones existentes es menor de lo que es considerada deseable o admisible, así como situaciones en las que la intimidad deseada no es obtenida. Las personas suelen afrontar sus sentimientos de soledad algunas veces acomodando sus expectativas y otras mejorando sus relaciones, (Schoenmakers, Van Tilburg, y Fokkema, 2015), distraéndose (Moore y Schultz, 1983) o incluso no haciendo nada (Van y Duke, 1991).

El presente trabajo se enfocó en estudiar la relación entre los sentimientos de soledad y los estilos y estrategias de afrontamiento entre adolescentes del medio de Chíncha Alta. Este grupo se encuentra en un contexto de relativo estrés propio de su etapa de desarrollo y de las crecientes presiones del medio que los ponen en riesgo de sentirse solos y con la necesidad de poner en práctica y aprender nuevas formas de afrontar (Drake, Sladek, y Doane, 2016).

En el capítulo I se muestran el planteamiento y la formulación del problema, junto con los objetivos del estudio, las hipótesis y las investigaciones más importantes en relación a los sentimientos de soledad y el afrontamiento a el estrés, junto con el marco teórico de las variables del estudio.

Durante el capítulo II desarrollo la perspectiva sobre los sentimientos de soledad de De Jong Gierveld, basada en el modelo cognitivo, junto con algunas dimensiones y factores que engloban estos sentimientos en la vida adulta y adolescente; a continuación se desarrolla la teoría del afrontamiento adolescente de Frydenberg, basada en los estudios de Lazarus sobre el afrontamiento al estrés.

En el capítulo III se describe la metodología de la investigación, la población y muestra tomada, los criterios de inclusión y exclusión y se definen las variables, los instrumentos utilizados y los procedimientos necesarios para la obtención de los datos del estudio.

En el capítulo IV pueden observarse los resultados de la investigación, en los que se muestran los estadísticos descriptivos: frecuencias, medias, etc. de las variables medidas y los resultados de los estadísticos inferenciales que sirvieron para responder a los objetivos de la investigación. Seguidamente, el capítulo V describe la discusión de los datos obtenidos, tomando en cuenta los resultados de otros autores, las limitaciones del presente trabajo y posibles investigaciones a realizar a partir de este trabajo. Finalmente, los capítulos VI y VII presentan las conclusiones del trabajo y algunas recomendaciones a tomar en cuenta.

## **1.1. DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

La soledad es un fenómeno mundial, que ha sido estudiada ampliamente en Europa y Estados Unidos desde los años 70 y está vinculada con distintos factores socioculturales. La literatura indica que ha aumentado el índice de personas solitarias, de manera que se considera a la soledad como a un peligro real que

amenaza con mellar la salud mental por su relación con la depresión, la ideación suicida y conducta suicida, trastornos de personalidad, psicosis, (Wang, Lloyd-Evans, Glacco, Forsyth, Nebo, Mann, y Johnson, 2017), el alcoholismo, la ansiedad social y la impulsividad (Cacioppo, Grippo, London, Goossens, y Cacioppo, 2015). También afecta la salud física pues se sabe que sentir soledad acelera el deterioro del Alzheimer, aumenta el riesgo de desarrollar obesidad, desarrollar hipertensión, mortalidad prematura, disminuir la inmunidad, entre otras consecuencias (Cacioppo et al., 2015).

Es sabido que sentir soledad depende de ciertos factores como son el estado civil, las relaciones familiares, el tamaño y la composición de la red social, etc. (De Jong. Gierveld, Van Tilburg y Dykstra, 2006). Heinrich y Gullone (2006) informan que de una muestra de 25 000 respondientes un 79% manifestó haberse sentidos solos alguna vez, un 15% que se sentían solos siempre y un 6% manifestó no haberse sentido solo. Goosby, Bellatore, Walsemann y Cheadle (2013), afirman que los adolescentes son los más propensos a sentir estos sentimientos.

Esta etapa conlleva cambios importantes que pueden generar sentimientos de soledad en los adolescentes dependiendo de los diferentes vínculos que se tengan y su importancia (Bernardom, Babb, Hakim-Larson, y Gragg, 2011), dejando alarmantes consecuencias en la adultez, como son altos niveles de colesterol, mayor presión sanguínea, sobrepeso y depresión (Goosby, et al, 2013). Junto a ello, también se encuentran inmersos en una situación crítica, donde podrían iniciarse en conductas de riesgo como son tener sexo sin protección, consumir alcohol, cigarrillos y drogas (Cueto, Saldarriaga y Muñoz, 2011). Ellos necesitarán apoyo de

sus padres y amigos cercanos que puedan ayudarlos a superarse y a establecer relaciones satisfactorias.

Pese a lo ya expuesto, sentir soledad en la adolescencia puede entenderse como una experiencia normal (Moore y Schultz, 1983), pues se puede esperar que los adolescentes la experimenten en algún grado debido a crecientes expectativas sociales, cambios y aumento de roles, establecimiento de nuevas relaciones, y la concreción de la identidad del adolescente. Debido a esto deberán desarrollar habilidades y la identificación buscadas, y si sus expectativas no son realistas, o carecen de figuras de apego, esta experiencia de soledad podría resultar perniciosa.

Estudios como los de Frydenberg y Lewis, (2009) señalan que los adolescentes desarrollan diversas estrategias de afrontamiento que permitirán enfrentar variadas situaciones estresantes en su periodo actual y en los tiempos venideros de su adultez y que esto está vinculado con su educación y su bienestar integral. Moore y Schultz, (1983), comentan que los adolescentes afrontan su soledad dando énfasis en realizar algunas formas de actividad pasiva que no alivian tanto la soledad como lo harían otras estrategias como hablar con otras personas. Si bien se sabe que un afrontamiento eficaz es capaz de regular los sentimientos de soledad en adolescentes que recién ingresan en la universidad, Drake, Sladek, y Doane, (2016) se podría deducir también que algunas estrategias de afrontamiento son mejores que otras para aliviar dichos sentimientos.

Siendo una problemática actual, en el Perú no se encuentran muchas investigaciones que se hayan enfocado a estudiar los sentimientos de soledad y menos aún en adolescentes; una de ellas concluyó que el control psicológico de los padres sobre sus hijos adolescentes los hace sentirse solos con respecto a sus pares y

que esto puede deberse a que no han podido adaptarse adecuadamente, se sienten inseguros y les cuesta tomar sus propias decisiones (Bacilio y Ledesma, 2018).

Todas las personas sufrimos o hemos sufrido periodos de soledad, aunque sea en pequeños grados, lo que dificulta, en ocasiones, que podamos relacionarnos bien con los demás, nos hemos aislado, sentido tristes e inadecuados, y muchas veces no hemos sabido cómo llevarlo. Mi interés de explorar los sentimientos de soledad y estrategias de afrontamiento de adolescentes radica en que yo mismo he sentido soledad, amigos cercanos la han sentido y he conocido adolescentes y adultos que se sienten solos y tristes por estar lejos de su familia o por contrastar su experiencia con la de sus pares, quienes tal vez están en una relación de pareja, logrando sus metas, y parecen estar felices. Todo esto, mientras ellos no saben cómo llegar ahí o como enfrentar sus penurias y lograr los objetivos que se quisieran plantear.

Esto me lleva a plantear la siguiente pregunta: ¿Existe relación entre los sentimientos de soledad y las estrategias de afrontamiento de alumnos de quinto de secundaria de tres colegios de Chincha Alta?

## **1.2.ANTECEDENTES**

Moore y Schultz (1983) investigaron la relación entre la soledad, los rasgos de personalidad, afrontamiento y otras variables en cien adolescentes. Para medir la soledad, los autores usaron la UCLA Loneliness Scale de Russell y averiguaron las estrategias de afrontamiento a la soledad a través de un cuestionario breve realizado por ellos. Encontraron que la soledad está relacionada positivamente con la ansiedad

estado y la ansiedad rasgo, locus externo de control, depresión, autoconciencia y ansiedad social y que estaba relacionada negativamente con el sentirse atractivo, ser agradable, la felicidad y la satisfacción de vida. Por otro lado, comentan que los solitarios tomaban menos riesgos sociales y que los adolescentes confundían sus sentimientos de soledad con el aburrimiento afrontándola normalmente viendo televisión o escuchando música.

Van y Duke (1991) investigaron la relación entre los estilos afrontamiento y la soledad en adolescentes. Los instrumentos usados fueron la UCLA Loneliness Scale de Rusell y la Coping with Loneliness Questionnaire. Encontraron que la estrategia llamada “pasividad triste” era utilizada por adolescentes solos y no solos, pero que aquellos que no lo estaban la utilizaban de manera momentánea, para luego usar otras estrategias más activas mientras que los solitarios se mantenían usando las mismas estrategias.

Rokach y Neto (2000) examinaron las influencias culturales en las habilidades de afrontar la soledad en 306 adolescentes de Canadá y Portugal. Entre sus resultados encontraron que los adolescentes canadienses se diferencian de los portugueses en factores como desarrollo personal y entendimiento, distanciamiento y negación, y religión y fe. En cuanto género entre culturas, los hombres canadienses obtuvieron mayores puntajes que los portugueses en el desarrollo personal y el distanciamiento y negación, mientras que las mujeres canadienses puntuaron significativamente más alto que las portuguesas en cuanto a realizar actividades. En cuanto género, los hombres canadienses puntuaron significativamente más alto que las mujeres solo en el desarrollo personal y

entendimiento y en distanciamiento y negación. Los adolescentes hombres portugueses puntuaron más que las mujeres solo en el aumento de la actividad.

Adamczyk (2016) investigó las posibles diferencias entre individuos solteros e individuos en relaciones amorosas no maritales en el dominio de la soledad emocional y social y en la percepción social que tenían los evaluados con respecto a su familia, amigos y otras personas significativas. Su muestra fue de 315 alumnos universitarios polacos entre 19 y 25 años. Los resultados muestran que el ser soltero está relacionado con mayor soledad amorosa y familiar y a percibir menor apoyo social de otros y de la familia. Las mujeres reportaron menor soledad social y un mayor nivel de percepción del apoyo social que los hombres. Por otro lado, la duración de la permanencia en la soltería y el apoyo social de otros son predictores de la soledad amorosa en adultos jóvenes solteros. Adicionalmente, percibir el apoyo social de la familia y de personas significativas modera la relación entre la duración de la soltería y la soledad amorosa.

Drake, Sladek, y Doane (2016) investigaron longitudinalmente la asociación entre los niveles de soledad y los niveles de cortisol en 70 adolescentes de máximo 18 años que cursaron el primer semestre de su primer año de estudios universitarios. El estudio tuvo 2 etapas de 3 semanas cada una y obtuvieron que altos niveles de soledad se relacionan con altos niveles de cortisol, así como que los adolescentes con afrontamiento eficaz podían moderar los cambios entre sus sentimientos de soledad y los niveles de cortisol durante las mañanas. Aquellos que presentaban altos niveles de eficacia para afrontar predijeron bajos niveles de cortisol al despertar. Los instrumentos utilizados fueron un cuestionario demográfico, salivarios de cortisol para medir los niveles de cortisol, la UCLA Loneliness Scale

Version 3 de Russel y la Coping Efficacy Scale de Sandler. Los resultados los llevaron a concluir que un afrontamiento eficaz puede servir de factor protector contribuyendo a la regulación de la actividad fisiológica del estrés de los adolescentes que se esfuerzan por adaptarse y por manejar sus sentimientos soledad en la universidad.

Deckz, Van den Akker, Buntinx y Van Driel (2018) revisaron teóricamente la relación entre los sentimientos de soledad y estilos de afrontamiento en doce trabajos. Los trabajos que mostraron importante relación mostraron consistentemente que las estrategias centradas en resolver problemas se asocian con niveles bajos de soledad, y las centradas en las emociones con mayores niveles de soledad. Estos hallazgos muestran que las estrategias centradas en los problemas pueden ser aspectos importantes en el tratamiento de la soledad. Los autores recomiendan que las investigaciones exploren la posibilidad de que los cambios en las estrategias de afrontamiento generan cambios en los sentimientos de soledad.

Desde el plano nacional, Zambrano (1997) realizó un estudio de validez y confiabilidad de una prueba que mide la soledad. Utilizó una muestra de 307 personas de Lima, hombres y mujeres, cuyas edades oscilaban entre los 17 y 32 años de edad. Los resultados evidencian que los sentimientos de soledad son muy frecuentes y que pueden alcanzar elevada intensidad en adolescentes y adultos jóvenes.

Cuny (2001) midió los sentimientos de soledad y la actitud ante la soledad de estudiantes de los dos primeros ciclos de estudio en una universidad privada de Lima. La muestra estuvo constituida por 343 estudiantes, cuyas edades oscilan entre 16 y 21 años. Utilizó el Louvain Loneliness Scale for Children and Adolescents

(LACA). El resultado más destacable fue que los adolescentes mostraron aversión a la soledad, en especial las mujeres. Se muestra que en la medida en que avanzan en sus estudios, los adolescentes sienten mayor soledad en relación con amigos.

Cassaretto, Chau, Oblitas, y Valdez (2003) analizaron la relación entre estrés, estilos de afrontamiento y los problemas más frecuentes de 123 estudiantes de primer ciclo de psicología de una universidad particular de Lima. Los instrumentos usados fueron una ficha demográfica, el Inventario sobre Estilos y Estrategias de afrontamiento COPE, el Cuestionario de las Respuestas de Estrés y el Cuestionario de Problemas. Encontraron que los estilos de afrontamiento más usados fueron los centrados en los problemas y los centrados en la emoción; ambos se relacionan con bajos niveles de estrés. Los alumnos de mayor edad presentan mayores niveles de estrés. Los alumnos que presentaban problemas relacionados con el futuro y el sí mismo puntuaban niveles más altos de estrés.

Caycho, Castilla, y Shimabukuro (2014) analizaron las propiedades psicométricas del Adolescent Coping Scale (ACS) versión abreviada por Richaud de Minzi (2003), encontrando validez y confiabilidad en la prueba para ser usada en adolescentes entre 16 y 19 años de edad. Su muestra fue de 240 estudiantes de universidades particulares y estatales de Lima: 120 varones y 120 mujeres.

Caycho (2016) analizó la relación entre la percepción de la relación con los padres y estilos de afrontamiento en adolescentes universitarios de Lima entre 16 y 18 años de edad, obteniendo que los hijos perciben en sus padres mayor control patológico y en sus madres mayor aceptación. Los adolescentes evaluados usaban más los estilos centrados en el problema, seguidos por los centrados en la evaluación y luego los centrados en las emociones. Las estrategias que más usaron

fueron la reestructuración cognitiva, estrategias focalizadas en el problema, evasión por medio de diversión, apoyo emocional y ansiedad, mientras que las menos usadas fueron la no acción y el autoinculparse. La escala usada fue la Adolescent Coping Scale (ACS).

Bacilio y Ledesma (2017) estudiaron la relación entre el control psicológico y la soledad en adolescentes de 12 y 17 años de dos colegios privados de Lima; entre ellos el 54% fueron hombres. Los instrumentos administrados fueron la Escala de control psicológico orientado a la dependencia y el logro (DAPCS) y la Escala de soledad para niños y adolescentes (LACA), a una muestra de 242 participantes. Encontraron que el control psicológico se relaciona altamente con la soledad en relación a los pares y en relación a los padres. Además de ello, comentan que la aversión a la soledad solo se relacionó de manera positiva y significativamente con el control psicológico en relación a la figura materna, mientras que la afinidad a la soledad se relacionó positiva y significativamente con el control psicológico con respecto a la figura paterna. Los evaluados presentaron altos niveles en soledad en relación a los padres, niveles intermedios en afinidad a la soledad, aversión a la soledad y niveles bajos en soledad en relación a los pares.

Chirinos (2017) estudió la relación entre estilos parentales y soledad percibida en 53 adolescentes de una institución educativa de la región Arequipa. Los instrumentos utilizados fueron la Escala EMBU de Estilos Parentales de Perris, el cuestionario de Soledad percibida en el adolescente de Richaud de Minzi y Sacchi y una entrevista estructurada individual. Sus resultados muestran una relación significativa entre la soledad percibida de los adolescentes y los estilos parentales. De manera global, los sentimientos de soledad de los adolescentes fueron un 26,4%

minimos, 39,6% presentaron niveles moderados y un 34% niveles altos de soledad. Lamentablemente las autoras no explican la interacción percibida.

Ventura-León y Caycho ( 2017) analizaron las propiedades estadísticas de la Escala de Soledad de Jong Gierveld con una muestra compuesta por 509 jóvenes y adultos peruanos. Entre ellos fueron 371 hombres y 138 mujeres de Lima metropolitana con una edad media de 21.42 años que fueron divididos en dos subgrupos para realizar el análisis factorial exploratorio y confirmatorio. La escala evidenció una adecuada fiabilidad (.83); el análisis factorial exploratorio reveló la existencia de un solo factor lo que no fue confirmado por el análisis factorial confirmatorio que indicó que los ítems se agrupan en torno a un modelo bifactorial oblicuo de una dimensión cuya estructura presenta aceptables bondades de ajuste. Concluyeron que la escala cuenta con adecuadas evidencias de validez y fiabilidad para evaluar la soledad en jóvenes y adultos peruanos.

### **1.3. OBJETIVOS**

#### **Objetivo general**

- Determinar la relación entre los sentimientos de soledad y estrategias de afrontamiento de alumnos de quinto de secundaria de tres colegios de Chíncha Alta

#### **Objetivos específicos**

1. Estimar las propiedades psicométricas de la Escala de Soledad de De Jong-Gierveld y la Escala de afrontamiento de Richaud de Minzi.

2. Identificar los sentimientos de soledad de alumnos de quinto de secundaria de tres colegios de Chíncha Alta
3. Identificar las estrategias de afrontamiento de alumnos de quinto de secundaria de tres colegios de Chíncha Alta
4. Comparar los sentimientos de soledad de alumnos de quinto de secundaria de tres colegios de Chíncha Alta con variables normativas de sexo, tener pareja y el número de personas con quienes viva
5. Comparar las estrategias de afrontamiento de alumnos de quinto de secundaria de tres colegios de Chíncha Alta con variables normativas de sexo, tener pareja y el número de personas con quienes viva

#### **1.4. JUSTIFICACION**

El presente estudio es importante a nivel teórico, metodológico y práctico. En el primer nivel, los resultados obtenidos buscan contribuir a un entendimiento más profundo de los sentimientos de soledad y su relación con las estrategias de afrontamiento de adolescentes, especialmente por ser el primer y único trabajo en relacionar ambas variables en Chíncha Alta. Otro punto importante a remarcar es que muchas investigaciones han explorado sobre cómo las personas afrontan sus sentimientos de soledad, pero no se han realizado muchas investigaciones relacionando estrategias generales de afrontamiento y los sentimientos soledad (Deckz, Van den Akker, Buntinx y Van Driel, 2018).

A nivel metodológico, es importante la aplicación de instrumentos validados y confiables para el contexto de Chíncha Alta. No se han encontrado estudios

similares en dicha ubicación. De este modo esta investigación mostrará importantes datos acerca de la confiabilidad y la validez de la Escala de Sentimientos de Soledad de De Jong-Gierveld y de la Escala de Afrontamiento en adolescentes de Chincha Alta.

En sentido práctico, los resultados de la investigación pueden ser útiles para el diseño y la aplicación de programas de prevención e intervención de los sentimientos de soledad en adolescentes. El desarrollo de estrategias de afrontamiento que puedan proteger a los adolescentes de sentimientos de soledad, podría a su vez prevenir las múltiples consecuencias que dichos sentimientos traen consigo. A su vez, reconocer las estrategias que estén relacionadas con sentimientos de soledad podría ser beneficioso para el aprendizaje y la utilización de estrategias más útiles y que alivien dichos sentimientos de soledad de forma efectiva.

## **1.5. HIPÓTESIS**

H1: Existe una relación significativa entre los sentimientos de soledad y las estrategias de afrontamiento de alumnos de quinto de secundaria de tres colegios de Chincha Alta.

H0: No existe una relación significativa entre los sentimientos de soledad y las estrategias de afrontamiento de alumnos de quinto de secundaria de tres colegios de Chincha Alta.

H2: Existen diferencias en los sentimientos de soledad con respecto a las variables categóricas, de sexo, tener pareja y el número de personas con quienes se viva.

H0: No existen diferencias en los sentimientos de soledad con respecto a las variables categóricas, de sexo, tener pareja y el número de personas con quienes se viva.

H3: Existen diferencias en las estrategias de afrontamiento con respecto a las variables categóricas, de sexo, tener pareja y el número de personas con quienes se viva.

H0: No existen diferencias en las estrategias de afrontamiento con respecto a las variables categóricas, de sexo, tener pareja y el número de personas con quienes se viva.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. BASES TEÓRICAS SOBRE LA SOLEDAD**

#### **2.1.1. Definiciones del constructo soledad**

Perlman y Peplau (1981) clasifican los conceptos de la soledad en tres factores:

- a) La soledad se diferencia en soledad existencial y ansiosa, en donde la primera es una inevitable situación humana que envuelve periodos donde las personas se encuentran consigo mismas y crecen. La soledad ansiosa es una situación aversiva que surge de problemas con otras personas. Tenemos aquí entonces que la soledad puede ser positiva o negativa.
- b) La soledad es vista como un estado temporal probablemente vinculado a eventos externos como mudarse a otra ciudad o puede ser vista como un estado crónico.
- c) La soledad es producto de deficiencias sociales. Esta es la postura que más han utilizado los investigadores y se centra en la apreciación de los individuos sobre su medio.

Siguiendo esta línea, Weiss (1973, el padre de los estudios de la soledad, esta es una respuesta ante la ausencia de una relación particular. También diferencia la soledad en dos tipos: hablamos de soledad emocional cuando las personas se ven afectadas por la ausencia de un vínculo íntimo o una figura de apego relevante (pareja, un familiar, algún amigo). Esto hace que el individuo experimente intensos sentimientos de abandono, soledad y desesperanza, que podrían dimitir si el

sufriente entabla un nuevo vínculo íntimo. En cambio, la soledad social está relacionada con la ausencia de grupos o redes de contacto más amplias (colegas, vecinos, amigos).

Perlman y Peplau (1981) conceptúan la soledad como una experiencia displacentera que ocurre cuando la red de relaciones sociales de una persona es deficiente de manera importante, de forma cualitativa o cuantitativa.

De Jong Gierveld (1987), integrando los dos conceptos anteriores afirma que la soledad es una situación experimentada por un individuo en donde hay una displacentera o inadmisibile carencia (en la calidad) en ciertas relaciones. Esto incluye situaciones en donde el número de relaciones existentes es menor de lo que es considerada deseable o admisible, así como situaciones en las que la intimidad deseada no es obtenida. Estos sentimientos de soledad están determinados por como las personas perciben, experimentan y evalúan su aislamiento y falta de comunicación con otras personas.

De Jong Gierveld (1998) considera que sus conceptos, los de Weiss, Perlman y Peplau enfatizan las percepciones personales y las interpretaciones de las relaciones sociales considerando tres puntos comunes:

- 1) La privación, que corresponde a sentimientos de vacío o abandono debido a la falta de alguien. Este elemento es central en la construcción de un modelo sobre la experiencia de soledad en las personas.

- 2) La perspectiva del tiempo, esto es, si el individuo interpreta sus sentimientos como pasajeros, con esperanza o como algo irremediable y si se sienten responsables o responsabilizan a otros por lo que sienten.
- 3) Distintos tipos de emociones como culpa, ira, tristeza, etc.

De este modo, la soledad que estamos estudiando es una experiencia emocional aversiva, estresante e incómoda que surge de percibir que el medio no está acorde a lo que se espera que sea. Este estado puede variar con el tiempo o permanecer estable dependiendo de distintos factores y comprende también algunos niveles o dimensiones.

### **2.1.2. Dimensiones de la soledad**

Cacioppo et al. (2015) comentan que la soledad es un constructo complejo que se diferencia en tres dimensiones distintas; partiendo de conceptos anteriores las define así:

- 1) **Soledad íntima:** Corresponde al concepto de Weiss, quien la llamó soledad emocional y que refiere a la falta de alguna persona importante que provee apoyo emocional durante una crisis, da asistencia y que afirma el propio valor con su presencia. Entre estas personas vitales tenemos a las parejas, las fuentes primarias de apego, personas con quienes se tiene un vínculo, emocional, etc.

- 2) **Soledad relacional:** este segundo elemento corresponde a lo que Weiss llamó soledad social y se refiere a la percepción o ausencia de amistades o vínculos familiares de calidad, es decir, un grupo de simpatía. Para Dumbar (2014) el grupo de simpatía está conformado por 15 o 50 personas a las que una persona ve con regularidad y de quienes obtiene apoyo instrumental. El mejor predictor de la soledad relacional en adultos y adultos mayores es la frecuencia del contacto con personas significativas como familia y amigos.
- 3) **Soledad colectiva:** se refiere al vínculo con redes impersonales y de escasa importancia pero que proveen información a través de vínculos que implican poca inversión de tiempo y esfuerzo, como pertenecer a un voluntariado, un grupo de deportivo, los boys scout, etc.

### **2.1.3. Factores relacionados con la soledad**

De Jong-Gierveld, Van Tilburg y Dykstra (2006) clasifican distintos factores tomando en cuenta niveles de afección individual y factores socioculturales.

#### **a) Nivel individual**

Está vinculado a factores que el individuo interpreta como deseables o indeseables; entre ellos están el estado civil, las relaciones familiares, las relaciones no familiares, tamaño y composición de la red social, la evaluación subjetiva de la red social, las características de personalidad, el sexo y la salud.

## **1) Estado civil**

Son muchas las investigaciones que muestran que el estar casado protege a hombres y mujeres en cuanto a su salud mental y física. Así, Cecen (2007) comenta que estar envuelto en una relación de pareja está relacionado con bajos índices de soledad amorosa y estar soltero está relacionado con niveles altos de soledad amorosa, pero no está vinculado con puntajes en soledad social o familiar. Es decir, aquel que se encuentra en un matrimonio o una relación de pareja satisfactorios, se sentirá menos solo amorosa/afectivamente que las que están solteras.

Dykstra y Fokkema (2007) comentan que, entre parejas casadas, los hombres suelen experimentar un poco más de soledad social que las mujeres, pero que de soledad emocional no se hallan diferencias significativas. Esto se debe a que la pareja no es la única fuente de apoyo y apego.

## **2) Relaciones familiares**

Así como tener pareja es gratificante y protector frente a los sentimientos de soledad existen otras fuentes de apoyo y afecto que resultan protectoras. Una de ellas es la familia. Las constantes comunicaciones e historias entre familiares a través de generaciones favorecen el sentido de pertenencia entre sus miembros y la continuidad de los vínculos, De Jong-Gierveld et al. (2006) y con ello pueden resultar ser factores protectores frente al padecimiento de sentimientos de soledad.

La presencia de adultos jóvenes es una importante fuente de acompañamiento, cercanía y compartir, especialmente para aquellos que viven solos; incluso, que los padres divorciados se sientan vinculados con sus hijos ya crecidos es un factor protector de soledad. El apoyo de hermanos también puede

ayudar a aliviar los sentimientos de soledad de aquellos que no tienen pareja o hijos (Pinquart, 2003, en De Jong-Gierveld et al., 2006). Debido a la gran importancia de los vínculos familiares, jóvenes que recién ingresan a la universidad y se alejan de su familia, pueden sentirse solos a pesar de encontrarse en un ambiente con muchos otros adultos jóvenes, Drake et al. (2016).

### **3) Relaciones no familiares**

Está muy documentada la importancia de los amigos en el bienestar de las personas (Blieszner y Adams, 1992): la compasión evidenciada en permanecer con el otro en momento de altos y bajos, la alegría de compartir juntos, el intercambio de ideas, realizar actividades juntos, etc. El hecho de pertenecer a un grupo, estar interconectado con otros, dígame amigos, colegas, hace que las personas formen círculos de relaciones diferentes a la familia y que con ellos se reduzca su riesgo de sentir soledad (Connidis y Davies, 1990).

Cacioppo y Hawkey (2009) comentan que los vínculos con personas fuera del círculo familiar pueden ser poderosos predictores y transmisores de sentimientos de soledad por la cantidad de vínculos que se tenga y la calidad de estos. Entonces, tener amigos y relacionarse con otras personas puede decrecer los riesgos de sentir soledad por el hecho de pertenecer y de acrecentar las propias redes de vínculos, pero también dependería del tipo de interacciones que se establezcan con esos vínculos para que puedan ser protectoras.

#### **4) Tamaño y composición de la red social**

Si bien se cree que mientras más vínculos importantes tenga una persona y con ello, mayor interacción, mayormente decrecerán los niveles de soledad, los cuatro vínculos más cercanos son los que proveen más protección, siendo la protección de otros vínculos de carácter menor. Así mismo los grupos que son diversos, como los formados por personas cercanas y no cercanas son los que proveerán mayor protección contra la soledad que los que solo están formados por personas de vínculos cercanos (De Jong-Gierveld et al, 2006).

#### **5) Evaluación subjetiva de la red social**

Este es el factor central y “mediador” entre las características del medio y los sentimientos de soledad de la gente (De Jong-Gierveld et al., 2006). Esto se debe a que las personas podrían vivenciar situaciones muy diversas y estarían predispuestas a reaccionar de formas determinadas debido a creencias o valores con respecto a “cómo deben ser” o “cómo quisiera que sean” sus relaciones sociales. Estas creencias y valores se desarrollan a través de la vida desde los primeros vínculos de apego (Bowlby, 1974, en De Jong et al., 2006). Algunos factores situacionales incluyen las características de la red social, así como variables culturales como la edad, el sexo y con quienes viva el individuo. Por ello, el grado de satisfacción con la red social estaría determinado por la evaluación subjetiva de los contactos realizados, comparados con los que el individuo desee.

#### **6) Características de personalidad**

Para De Jong-Gierveld (1987) la personalidad juega un rol relativamente importante en el desarrollo de los sentimientos de soledad pues los distintos factores que la forman contribuyen a los deseos y logros de la gente con respecto a los niveles de logro social que quieran alcanzar. De este modo, De Jong-Gierveld et al. (2006) manifiestan que algunas características como tener un autoconcepto inadecuado, baja autoestima, ser tímido, ser poco asertivo, tener pobres habilidades sociales, sentirse incómodo socialmente, sentirse intimidado rápidamente por las demás personas y no poder comunicarse adecuadamente con otros puede dificultar el desarrollo y mantención de vínculos sociales; así mismo, rasgos de personalidad neuróticas, ansiosas o con ansiedad social pueden tener estándares de relaciones irreales que al no verse cumplidas harán que las personas se sientan solas.

## **7) Sexo**

No se ha llegado a conclusiones consistentes sobre si existen diferencias entre los niveles de soledad entre hombre y mujeres. Sin embargo, algunos autores han llegado a distinguir algunas diferencias con respecto a esto. Dykstra y De Jong-Gierveld (2004) comentan que los hombres sufren mayores sentimientos de soledad que las mujeres. En otra investigación, Dykstra y Fokkema (2007) hallaron que los hombres divorciados tienen mayor tendencia que las mujeres divorciadas de desarrollar sentimientos de soledad amorosa y social. Esta diferencia estaría relacionada a la creencia de que las mujeres necesitan buscar más vínculos sociales íntimos y que a la vez se sienten más motivadas a conseguirlos que los hombres. Estos últimos estarían más interesados en obtener logros (Mandal, 2004, en Adamczyk, 2016).

Di Tommaso, Turbude, Poulin y Robinson (2007), exploraron un margen de edades amplio (17 a 79 años de edad) y manifestó no encontrar diferencias significativas de sexo en la soledad. Esto está relacionado probablemente con lo obtenido por De Jong-Gierveld, Van Tilburg y Dykstra (2006): ellos afirman que el efecto del sexo en la soledad decrece en análisis multivariados controlando el estado civil, historia de la pareja, factores socioeconómicos y el funcionamiento de la red social, esto es, el sexo no es un determinante central en este constructo; por lo contrario, el constructo se ve afectado por otros factores más importantes.

Finalmente, Cacioppo Fowler, y Christakis (2009) comentan que existe diferenciación en los sentimientos de soledad en cuanto al sexo con respecto a la afección y transmisión de sentimientos de soledad. Esto es, que las mujeres al ser más propensas a ser afectadas por los sentimientos de los demás, por su búsqueda de proximidad y porque se involucran más en una relación que los hombres, son más influenciadas por los sentimientos de soledad de los demás y son a la vez más influyentes en cuanto a transmitir estas emociones.

## **8) Salud**

Son muchas las investigaciones que vinculan a la soledad con problemas de salud física y mental. Cacioppo et al. (2009), comentan que el haber padecido soledad en la adolescencia y la adultez joven predice el desarrollo de factores de riesgo cardiológicos en adultos jóvenes. Asimismo, que el número de etapas en las que hayan sufrido soledad predice el número de riesgos elevados en la adultez joven. Por otro lado, la soledad estaría relacionada con el avance progresivo del

Alzheimer, la obesidad, el aumento de la presión, problemas de sueño, sintomatología suicida, alcoholismo, ideación y conductas suicidas y mortalidad en adultos mayores.

Cacioppo, Hawkley, Norman y Berntson (2011) añadirán que experimentar sentimientos de soledad aumenta el estado de vigilancia ante amenazas, ralentiza las respuestas ante el estrés, activa la red hipotalámica pituitaria adrenalínica, disminuye el control inflamatorio, afecta la inmunidad, el funcionamiento ejecutivo y la expresión de genes reguladores de la respuesta glucocorticoidal. Esto quiere decir que los hace más propenso a sufrir de altos niveles de estrés.

Desde la salud mental se relaciona con la timidez, la ansiedad, el miedo a ser evaluado negativamente por los demás, disminuye la autoestima, las habilidades sociales y el estado de ánimo (Cacioppo et al, 2009). Cacioppo y Hawkley (2009) descubrieron que las personas que se sienten solas realizan menos ejercicios físicos y tienen una regulación emocional más pobre. Por su parte Baumeister, DeWall, Ciarocco, y Twenge (2005) mencionan que las personas que piensan que en el futuro estarán solas ven sus habilidades mentales generales mermadas, resuelven menos problemas y cometen más errores lógicos.

Comentan también que las personas que se sienten solas tienden a comer más comida sabrosa y menos saludable que las personas que se no se sienten solas y que esto lo harían por el hecho de que permitirse un pequeño placer compensaría la dolorosa experiencia que experimentan o debido al esfuerzo que implica para ellos realizar actividades disciplinadas y mantener un buen funcionamiento ejecutivo.

Finalmente, los sentimientos de soledad agravan la sintomatología depresiva a largo plazo por dos motivos: primero porque decrece la tendencia de la persona de

regresar a un grupo; y segundo, a través de la sintomatología depresiva, la persona que se siente sola aumenta la posibilidad de evidenciar una imagen facial de tristeza, cambios de postura y llanto audible por lo que promueve el acercamiento de personas alrededor como una llamada de ayuda y sirve como una forma de apoyo, pero que al final, termina por alejar a las demás personas (Cacioppo, Hawkey y Thisted, 2010).

## **b) Nivel contextual**

Si bien muchas investigaciones se han centrado en factores individuales, con el tiempo, empezó el interés por las pautas socioculturales sobre cómo deberían ser las relaciones sociales y las pautas sociales y de recursos económicos que contribuyan a la cohesión social que pudieran afectar en el desarrollo de sentimientos de soledad, De Jong-Gierveld et al. (2006).

### **1) Normativa social**

Los valores y normas de una sociedad pueden ser promotoras de soledad en aquellos que forman parte de ella. Investigaciones que comparan los niveles de soledad en distintas sociedades han ido mostrando resultados y conclusiones sorprendentes, como es el caso de Rokach, Orzeck, Cripps, Lackovic-Grgin y Penezic (2001, en De Jong et al., 2006) quienes hipotetizaron que una muestra canadiense presentaría menores índices de soledad que una muestra de Croacia debido a su cercanía geográfica y a la influencia que experimentasen estos por parte del individualismo norteamericano, que supondría evitaría altos índices de soledad.

Sin embargo, los resultados mostraron que la muestra canadiense mostró mayores índices de soledad.

## **2) Contexto socioeconómico**

Para De Jong-Gierveld et al (2006) las personas con pocos ingresos económicos suelen sentirse excluidas por las personas de buenos ingresos o por sus vecinos. Por ello creen importante tomar en cuenta la relación entre las desigualdades socioeconómicas, la soledad e indicadores individuales como de bienestar, la salud, morbilidad y mortalidad.

### **2.1.4. La soledad y los vínculos sociales**

Según Cacioppo et al (2009), existen tres procesos sociopsicológicos que explican la conexión entre la soledad de la gente y su agrupamiento en la sociedad:

- 1) Procesos de inducción: postula que la soledad de una persona afecta o causa soledad en los que lo rodean. De este modo, las conductas cognitivas como la desconfianza o las añoranzas frustradas de una persona, así como los estados emocionales y conductuales contribuirían en el desarrollo de sentimientos de soledad; o, por otro lado, los hechos de captar actitudes de hostilidad disminuirían la satisfacción con las relaciones que distintos individuos establezcan con la persona solitaria.

Para Cacioppo este es el proceso de mayor impacto y manifiesta que el hecho mismo de que en un grupo perciba que su ambiente corre el peligro de

tornarse en uno de aislamiento por los pensamientos y actitudes de personas aisladas puede fomentar que estas primeras aíslen a las segundas para preservar su ambiente de dichas consecuencias. De este modo, se ve que la soledad se transmite más a través de los amigos y por medios sociales elegidos que por la familia.

2) Proceso de la homofilia: esta hipótesis postula que los iguales se atraen, sean solitarios o no y que esto no se limita a actitudes o características claramente similares, sino también a detalles no perceptibles conforme la relación se profundiza y avanza en el tiempo. (Distel et al. 2010, citado en Cacioppo et al, 2015), confirman esta tendencia.

3) Proceso del ambiente compartido: las personas que comparten un espacio común o experiencias similares puede desarrollar soledad. Esto está más vinculado a cambios sociales importantes, catástrofes, cuya envergadura no se puede modificar fácilmente.

De este modo, se ve que la soledad se transmite más a través de los amigos y por medios sociales elegidos que por la familia y los espacios familiares que de alguna manera siempre han sido así. La soledad no es solo un fenómeno experimentado de manera individual, sino que es una propiedad de grupos de personas, quienes se unen entre ellas y se afectan o contagian unas a otras hasta en tres grados de distancia, de manera que se ven más afectados los amigos cercanos y los más íntimos que los distantes y menos cercanos, especialmente las mujeres.

Cacioppo et al (2010) complementan lo expuesto afirmando que las personas solitarias tienen cierta predisposición a ser más sensibles y a centrarse más en los estímulos sociales negativos y que a pesar de sentirse excluidos, están más concentradas protegiéndose a sí mismos de un posible peligro que haciendo algo por salir de su estado de aislamiento. Esto no les permite interactuar suficientemente con los distintos estímulos externos y se mantienen en esa actitud protectora, agravan progresivamente su situación y transmiten sus formas de pensar a los demás.

#### **2.1.5. La soledad en los adolescentes**

Sipolla y Bukowski (1999) creen que experimentar sentimientos de soledad en la adolescencia es común y que se espera que el adolescente experimente algún grado de estos sentimientos. Para ellos esta etapa es un reto para el adolescente pues implica que desarrolle un sentido de coherencia consigo mismo y que reconcilie quien es con lo que quiere mostrar a los demás. Estos autores diferencian distintos niveles de implicancia:

- a) La etapa de la adolescencia trae consigo un desarrollo cognitivo más complejo, que los hace más capaces de abstraer y de involucrarse con procesos contruidos de propiedades enteramente abstractas.
- b) Los adolescentes empiezan a desarrollar una definición de sí mismos en función de creencias, valores y rasgos de personalidad. También empiezan a

verse únicos y diferentes a los demás. También descubren que los otros adolescentes son únicos y particulares a su modo o que destacan en otras áreas como el deporte o los estudios, lo que puede hacer que busquen una mayor diferenciación.

c) La búsqueda de identidad puede llevarlos a algún grado de conflicto entre su auto-concepto y lo que quiere mostrar a los otros. Esto puede ser acompañado con sentimientos de división dentro de sí o de alienación, y soledad.

d) De esta experiencia podrá el adolescente, por contraste, encontrar coherencia sobre sí mismo, lograr identidad, o no poder resolver estos sentimientos, dejarse llevar por las expectativas ajenas, dificultando su proceso de integración. Todo ello va a depender de cómo sean sus relaciones interpersonales, como sean los grupos de pares y de cómo afronte esta etapa.

Drake, Sladek, y Doane (2016) piensan también que el adolescente se encuentra en riesgo de sufrir soledad, por el hecho de que empieza de cambiar de compañeros (amigos en vez de padres), necesitan mayor individuación y autonomía, así desarrollar sus habilidades cognitivas y sociales y desarrollar su propia identidad. Según Felner, Farber y Primavera (1983) citado en Drake, Sladek, y Doane, (2016) todo individuo en etapa de transición es vulnerable, especialmente estudiantes de primer año de universidad, pues en Estados Unidos, estos estudiantes abandonan su casa por primera vez para vivir en su centro de estudios y tienen que

manejar un aumento de carga académica y construir relaciones nuevas. Esto no es muy distinto a lo que viven algunos adolescentes del Perú, que migran a Lima para estudiar.

## **2.2. BASES TEÓRICAS SOBRE EL AFRONTAMIENTO**

### **2.2.1. Estrés y adaptación**

El estrés es definido por la RAE como la “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” Real Academia Española (2014).

El fisiólogo Hans Selye acuñó inicialmente el término estrés biológico al explorar el sistema linfático y nervioso de las ratas. Ya en los años sesenta publicó su libro sobre el estrés donde lo definió como “la respuesta no específica del organismo ante demandas que se le presenten” Álvarez-Silva, Gallegos-Luna y Herrera-López, (2018).

Basado en la idea de que el estrés es un estímulo negativo universalmente estresante, afirma que es un elemento que atenta contra la homeostasis del organismo y que desencadena en una respuesta fisiológica inespecífica que luego llamará “síndrome de adaptación general” Cassaretto et al, (2003). Claramente este modelo carece de elementos que expliquen las diferencias físicas y psicológicas que experimentan las distintas personas ante acontecimientos estresantes.

Desde la psicología, Lazarus y Folkman (1984), presentaron un modelo sobre el estrés conceptualizando que es un proceso dinámico interactivo entre el

ambiente y el individuo el que, al momento de la interacción, se percibe un posible daño y/o amenaza que ocasiona reacciones psicológicas o físicas. Este se da rápidamente, de forma automática e intuitiva. Para Solis y Vidal (2006) esta interacción se da en tres niveles:

- a) fisiológico: comprende las respuestas asociadas al sistema nervioso autónomo y neuroendocrino;
- b) emocional: son distintas sensaciones de malestar como miedo, ira, etc.;
- c) cognitiva: son respuestas como preocuparse, perder el control o negar el problema, lo que se acompaña en ocasiones de procesos disociativos, bloqueos mentales, pérdida de memoria, etc.

### **2.2.2. Afrontamiento**

El concepto más trascendente y citado del afrontamiento es el de Lazarus y Folkman (1984). Ellos afirman que el afrontamiento es el conjunto de esfuerzos cognitivos y comportamentales en constante cambio para manejar específicas demandas externas o internas que son apreciadas como agotadoras o excedentes de los recursos de la persona. Frydenberg (2002) comenta que la teoría de Lazarus tiene tres características:

- 1) el afrontamiento está más ligado al contexto que a características de personalidad;
- 2) las estrategias de afrontamiento están definidas por el esfuerzo por encarar un problema, tanto cognitivo o conductual;

- 3) el afrontamiento es visto como un proceso que cambia con el tiempo con un encuentro particular debido a que el afrontamiento y cualquier estrategia es fruto de una apreciación preliminar de la situación.

Para Skinner (2007), es un proceso dinámico que consiste en episodios o enfrentamientos con distintas y múltiples facetas de estresores en los que las respuestas de afrontamiento varían o se repiten dependiendo de cómo se desarrolle la interacción. De esta manera, si una estrategia resulta ser inefectiva, el individuo deberá de tomar nuevas estrategias, por lo que cada experiencia va transformando el bagaje de respuestas disponibles, con tal de mantener el balance entre las demandas del ambiente y poder enfrentar las supuestas demandas futuras.

### **2.2.3. Modelos de afrontamiento**

Los principales modelos de afrontamiento son el centrado en el estímulo, el centrado en la respuesta y el modelo interaccional:

1. El modelo centrado en el estímulo se enfoca en las demandas que el ambiente ejerce sobre el organismo. Las demandas han sido identificadas por Forman (1993 en Frydenberg, 2002) como: a) eventos de la vida que afectan a muchas personas, como desastres naturales o terrorismo; b) eventos mayores que afectan a pocas personas como la separación de los padres o la muerte de un hijo; c) problemas de la vida diaria, como extrañar a un amigo o reprobado un examen.

2. El modelo centrado en la respuesta postula que el estrés son las respuestas psicológicas y biológicas de un individuo a las demandas diarias del ambiente (Selye, 1974, en Frydenberg, 2002). Cada demanda o estresor genera un desequilibrio en el organismo; ante este desequilibrio el organismo intentará restaurar el balance lo que demanda el uso de recurso para el reajuste. De este modo un evento estresante produce una respuesta del organismo dependiendo de la duración y la intensidad del estresor. En un primer momento el organismo envía una reacción de alarma que afecta a todo el sistema del cuerpo generando una respuesta de estrés. En el caso que el estrés perdure mucho tiempo y si la respuesta es muy intensa, los mecanismos adaptativos se verán sobrepasados y el organismo experimentará agotamiento. De prolongarse este estado puede verse afectada la salud.

3. Desde el modelo interaccional, el afrontamiento describe las formas en que un individuo enfrenta un estresor específico en un contexto particular, mientras la transacción se da en el tiempo. Desde esta visión el afrontamiento no solo depende de factores personales, sino también de los estresores enfrentados, los recursos sociales disponibles y especialmente por el significado que se le da a la experiencia estresante (Frydenberg, 2002).

#### **2.2.4. Estilos de afrontamiento**

Lazarus y Folkman (1984), definen al afrontamiento como a los esfuerzos cognitivos y conductuales que una persona emplea para manejar demandas externas y/o internas que son exigentes o demandantes para sus propios recursos.

Casaretto et al. (2003) conceptualizan a los estilos de afrontamiento como a las predisposiciones de los individuos para enfrentar distintas circunstancias y que además determinan el uso de algunas estrategias de afrontamiento.

Para Folkman y Moskowitz (2000), las estrategias de afrontamiento son procesos específicos y concretos utilizados en los distintos contextos y que son cambiantes según la situación que desencadene la respuesta, pues el utilizar alguna estrategia específica dependerá del estado emocional y de la apreciación cognitiva que se hace sobre la problemática enfrentada.

Lazarus y Folkman (1984), distinguen el afrontamiento en estrategias centradas en los problemas y centradas en las emociones:

Las estrategias centradas en los problemas están dirigidas a cambiar la situación dada o a la persona para resolver la situación. En primer lugar, se centra en acciones como definir el problema, dar respuestas alternas al problema, hacer un balance entre los pros y los contras de las alternativas y actuar conforme a las elecciones tomadas. En segunda instancia, incluye acciones internas como reducir las expectativas, aprender habilidades y procesos; todos enfocados en que puedan servir para resolver problemas.

Las estrategias centradas en las emociones suelen utilizarse cuando se tiene la idea de que no se puede hacer nada para modificar el dolor, la amenaza o las condiciones ambientales adversas. Lazarus y Folkman (1984) señalan que un primer

grupo de estrategias está dirigido a disminuir el estrés emocional e incluye estrategias como minimizar, evitación, distanciarse de la situación, ver el lado positivo de los eventos y hacer comparaciones positivas. Otros grupos más pequeños están dirigidos a incrementar el estrés para generar cambios, otros ayudan a valorar de otra forma los sucesos, etc.

Luego Lazarus, Carver, Scheier y Wintraub (1989, en Caycho, 2016) diferenciarán los dos estilos de estrategias en ocho dimensiones: distanciamiento, búsqueda de apoyo social, escape-evitación, aceptación de la responsabilidad, autocontrol, planificación de solución del problema, revaloración positiva y confrontación. Esto puede verse en la tabla 1.

Tabla 1  
*Estrategias de afrontamiento*

<b>Estrategias centradas en los problemas</b>	<b>Estrategias centradas en la emoción</b>
Afrontamiento activo	Búsqueda de apoyo por razones emocionales
Planificación	Reinterpretación positiva y crecimiento
Supresión de actividades competentes	Aceptación
Postergación del afrontamiento	Negación
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	Acudir a la religión

Nota: Recuperado de Carver. et al. (1989, citado en Caycho, T., 2016)

Skinner (2007) se propuso clasificar a las estrategias de afrontamiento en 12 familias de afrontamiento que agrupa de forma complementaria en otros tres grupos. Como primer grupo propone a “resolver problemas” que se conecta con “buscar información”, siendo contrarias a sentir “impotencia” y a “escapar”. El segundo grupo lo componen “buscar apoyo” y “autosuficiencia” contra “delegar” y

“aislamiento”. La tercera está formada por “negociar” y “acomodarse” contra “sumisión” y “oponerse”. Cada una de estas categorías se divide en estrategias y tiene funciones adaptativas. Ver Tabla 2.

Tabla 2  
*Familias de afrontamiento*

<b>FAMILIA</b>	<b>FUNCIÓN EN EL PROCESO ADAPTATIVO</b>	<b>PROCESOS VINCULADOS</b>
<b>Resolver problemas</b>	Buscar que las acciones sean efectivas.	Estrategizar; acción instrumental; planificar.
<b>Buscar información</b>	Encontrar opciones adicionales.	Leer; observar; preguntar a otros.
<b>Impotencia</b>	Encontrar límites en las acciones en el medio ambiente.	Confusión; interferencia cognitiva; cansancio cognitivo.
<b>Escapar</b>	Huir de un ambiente no contingente.	Evitación cognitiva; conducta evitativa; negación; ilusionarse.
<b>Autosuficiencia</b>	Proteger los recursos social disponibles.	Regulación emocional; regulación conductual; expresar emociones; aproximación emocional.
<b>Buscar apoyo</b>	Usar los recursos sociales disponibles.	Buscar contacto; buscar confort; apoyo instrumental; apoyo espiritual.
<b>Delegar</b>	Encontrar límites en los recursos.	Búsqueda de apoyo maladaptativa; quejarse; gimotear; autocompadecerse.

<b>Aislamiento</b>	Retirarse de un ambiente poco apoyador.	Retraimiento social; ocultarse; evitar a los otros.
<b>Acomodarse</b>	Ajustar flexiblemente las preferencias a las opciones.	Distraerse; reestructuración cognitiva; minimizar; aceptación.
<b>Negociar</b>	Encontrar nuevas opciones.	Negociación; persuasión; establecer prioridades.
<b>Sumisión</b>	Renunciar a las propias preferencias.	Rumiación; Perseverancia rígida; pensamientos intrusivos.
<b>Oponerse</b>	Remover las restricciones.	Culpar a otros; proyección; agresión.

Nota: Recuperado de Skinner, E. (2003)

### 2.2.5. Afrontamiento adolescente

Para Casaretto et al (2003) la adolescencia presenta distintos deberes que pueden ser fuente de estrés para el adolescente; estos son, elección de un futuro vocacional.

Frydenberg y Lewis (2013) conceptualizan el afrontamiento adolescente como a “un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen como respuesta a un asunto particular. Estas representan un intento por restaurar el equilibrio o remover la perturbación de un individuo. Esto puede realizarse resolviendo el problema o acomodándose al suceso sin brindar alguna solución.” Este concepto sigue el modelo teórico cognitivo-fenomenológico de afrontamiento de Lazarus, es decir, se centra también en la acción de la apreciación del contexto para la elaboración de la respuesta.

Luthar y Zigler en 1991 (citado en Freydenberg, y Lewis, 2009) comentan que existen algunas características de adolescentes que son efectivos en su afrontamiento y en sobrellevar el estrés. Algunas de estas son el temperamento, ser optimista, sentirse en control, ser flexibles, la disponibilidad del apoyo social y factores familiares como cohesión familiar, valores compartidos y tener padres amorosos.

En cuanto género, Frydenberg y Lewis (2009) comentan que las mujeres suelen hacer mayor uso de estrategias evitativas, preocuparse, ser proactivas, buscar apoyo social, ilusionarse, culparse y hacer catarsis, mientras que los hombres tienden más a ignorar los problemas, evitar, ventilarse, usar el sentido del humor, a guardarse las cosas y a la diversión física.

Según el modelo de afrontamiento adolescente de Frydenberg y Lewis (1993) el afrontamiento se puede agrupar en un grupo de 3 estilos que se desentraman en 18 estrategias que comprometen acciones específicas. Estos autores aportan el afrontamiento improductivo al modelo de Lazarus.

- a) Resolver problemas: representa un estilo de afrontamiento que se caracteriza por trabajar en un problema manteniendo un pensamiento positivo, relajado y conectado con la sociedad. Así, encontramos las siguientes estrategias: invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, esforzarse y tener éxito y centrarse en lo positivo.
  
- b) Afrontamiento improductivo: representa a una combinación de estrategias evitativas improductivas que están empíricamente asociadas con incapacidad

de afrontar las situaciones. Aquí tenemos a: preocuparse, no afrontar, ignorar el problema, reducción de tensión, guardar para sí y autoculparse. Para Frydenberg y Lewis esta forma de afrontamiento no termina de ser adaptativa por las consecuencias negativas que traen al individuo y no encajan en ninguna de las formas que Lazarus propone.

- c) Referencia a los otros: está caracterizada por buscar apoyo de las demás personas, sean amigos, profesionales o deidades. Las estrategias clasificadas en este estilo son los siguientes: buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional y la acción social.

A continuación, describo cada estrategia de forma particular:

1. Buscar apoyo social: representan la tendencia de las personas a compartir sus problemas con otros para encontrar una solución a sus problemas.
2. Concentrarse en resolver problemas: esta es una estrategia centrada en los problemas que busca resolver los problemas sistemáticamente aprendiendo sobre él, tomando en cuenta los distintos puntos de vista o las opciones.
3. Esforzarse y tener éxito: está caracterizada por estrategias que describen compromiso, ambición y laboriosidad.
4. Preocuparse: indican preocupación por el futuro en general o más específicamente con la felicidad futura.

5. Invertir en amigos íntimas: trata sobre comprometerse en una relación personal íntima.
6. Buscar pertenencia: indica interés y preocupación por la relación con los otros y más específicamente la preocupación por lo que los otros piensen de uno.
7. Hacerse ilusiones: está caracterizado por un pensamiento de esperanza y de desenlace de forma positiva.
8. Acción social: trata sobre contar el problema a otras personas en bien de buscar un apoyo en forma de cartas de petición u organizar alguna actividad.
9. Reducción de tensión: consiste en intentar reducir la tensión o sentirse mejor.
10. No afrontar: refleja la incapacidad de la persona para afrontar el problema y el desarrollo de síntomas psicósomáticos.
11. Ignorar el problema: consisten en conscientemente negar el problema y resignarse, acompañado de la aceptación que el problema no puede solucionarse.

12. Autoculparse: la persona se siente responsable por un problema o preocupación.
13. Guardar para sí: consiste en que la persona se retire y no desee que los demás sepan de sus preocupaciones.
14. Buscar apoyo espiritual: está marcado por creer en la ayuda de algún líder espiritual o Dios y en hacer oración.
15. Centrarse en lo positivo: indica tener una visión positiva y optimista de los problemas, que puede incluir ver el lado positivo de las situaciones o verse uno mismo como afortunado.
16. Buscar ayuda profesional: está vinculado con buscar algún profesional, como un profesor o consejero, etc.
17. Buscar diversiones relajantes: se trata de buscar actividades relajantes en general que no sea hacer deporte, como leer un libro, escuchar música, etc.
18. Diversión física: está vinculado con hacer ejercicio físico o practicar algún deporte.

Durante sus estudios, Richaud de Minzi (2003, citado en Caycho, 2016) reduce las diferentes estrategias de 18 a 11 debido al no tener carga factorial y las propuso con nombres distintos. A continuación, la clasificación de Richaud de Minzi y su relación con la clasificación de Frydenberg y Lewis:

1) Estrategias en referencia al problema:

1. Reestructuración cognitiva: reemplaza a la dimensión “Fijarse en lo positivo”.
2. Focalizarse en el problema: Incluye a “Concentrarse en resolver problemas” y “Esforzarse en tener éxitos”, los que Richaud de Minzi llamó “Requerimiento de información” y “Acción” respectivamente”.
3. Evasión a través de la diversión: Representa a “Invertir en amigos íntimos” y “Diversiones relajantes”.
4. Evasión a través de actividad física: Reemplaza a “Distracción física.

2) Estrategias en referencia a los otros:

5. Apoyo emocional: Reemplaza a “Buscar apoyo social” y “Buscar ayuda profesional”.
6. Fatalismo: Incluye pensamientos de que Dios, un milagro o leer algún libro sagrado van solucionar los propios problemas.

3) Estrategias no productivas:

7. Descarga emocional y somatización: reemplaza a la dimensión “Reducción de tensión”.

8. Ansiedad: reemplaza a la dimensión “Preocuparse”.
9. Aislamiento: reemplaza a la dimensión “Guardar para sí”
10. Autoinculparse: esta dimensión permaneció igual a la planteada por Frydenberg y Lewis.
11. No acción: representa a la dimensión “Ignorar el problema”

#### **2.2.6. Afrontamiento de los sentimientos de soledad**

Como ya se ha dicho, las respuestas de afrontamiento pueden servir como herramientas efectivas para reducir los efectos maladaptativos del estrés en la salud y el bienestar, Lazarus y Folkman, (1984) y el que los adolescentes (y las personas en general) creen que pueden afrontar un futuro estresor es clave para que puedan afrontar situaciones nuevas y puedan fomentar una correcta adaptación (Sandler, I, Tein, J, Mehta, P. y Wolchik, S., 2000 en Drake et al, 2016).

Cacioppo et al (2000) afirman que las personas solitarias tienen una mayor tendencia que las personas no solitarias a adoptar estrategias de afrontamiento pasivas y a comportarse de forma más desapegada en vez de afrontar de forma más activa o buscar apoyo de otras personas. Sippola y Bukowski (1999) concluyeron algo parecido con respecto a los adolescentes afirmando que estos afrontan su soledad viendo televisión y distrayéndose en vez de buscar apoyo de alguien o realizar alguna actividad que pueda aliviar sus sentimientos.

Schoenmakers, Van Tilburg, y Fokkema (2012), comentan que en general los adultos mayores piensan que hay muchas estrategias disponibles entre las formas activas y pasivas de afrontar la soledad y que se puede afrontar satisfactoriamente. Sin embargo los más viejos, con menor educación, baja autoestima o que resultaron

desempleados a edad mediana, tienen mayores riesgos de sentirse solos y de elegir reducir sus expectativas con respecto a sus relaciones, pues de alguna manera piensan que el tiempo que tienen de vida es reducido y que mantener vínculos activamente requiere mucho tiempo y esfuerzo, por lo que es mejor resignarse. Probablemente, los adolescentes que sientan que sus sentimientos de soledad son temporalmente inmodificables tampoco sean capaces de afrontar activamente, es decir, hacer algo por mejorar sus relaciones y sentirse mejor.

Siguiendo esta línea, Schoenmakers, Van Tilburg, y Fokkema (2015), observaron que ni las formas activas ni pasivas sirvieron en una muestra de ancianos para mejorar sus sentimientos de soledad, probablemente por una creencia de que el anciano siempre va a sentirse solo. Ellos hallaron que los ancianos que experimentaron soledad persistentemente consideraron menos el mejorar sus relaciones que sus compañeros, probablemente porque el usar estrategias activas esté relacionado con la percepción de que la situación puede ser cambiada.

Así mismo, Schoenmakers et al (2015) sugieren que el hecho mismo de pasar por una etapa de soledad hace que la gente abandone la idea de buscar opciones para mejorar sus relaciones, pero porque aún quieren hacer algo, suelen preferir reducir sus expectativas; por otro lado, a pesar de que con el tiempo hayan sentido reducida su soledad, las personas recuperadas están amenazadas de entrar en un ciclo de reducir sus expectativas, sentirse solas, reducir más sus expectativas y sentirse más solas aún.

### **III. MÉTODO**

#### **3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El diseño de investigación de este estudio es no experimental, pues no se manipularon la variable independiente para ver su efecto sobre otra variable, Hernández, Fernández y Baptista, (2010); sino de tipo transversal, pues se recolectaron datos en un tiempo único, y con un nivel de indagación relacional que como explican, Pardo, Ruiz y San Martín (2009), intenta identificar cómo se relacionan dos o más variables. En este caso me planteo identificar la relación entre los sentimientos de soledad y las estrategias de afrontamiento de alumnos de quinto de secundaria.

#### **3.2. AMBITO TEMPORAL Y ESPACIAL**

Los instrumentos utilizados para esta investigación fueron aplicados en los colegios públicos Jonh Fitzgerald Kennedy Industrial (JFK), Fe y Alegría N°30 (FA) y 22234 Cruz Blanca (CB), de Chincha Alta, durante el mes de Julio de 2019.

#### **3.3. VARIABLES**

##### **3.3.1. Definición conceptual de las variables:**

- Sentimientos de soledad: De Jong Gierveld (1997) los conceptúa como a sentimientos displacenteros y/o inadmisibles frente a la carencia de calidad

en ciertas relaciones. Esto incluye considerarlas indeseables o insatisfactorias.

- Estrategias de afrontamiento: Para Frydenberg (1993) son un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen como respuesta a un asunto particular, representando un intento por restaurar el equilibrio o remover la perturbación de un individuo.

### **3.3.2. Operacionalización de las variables**

#### **3.3.2.1. Sentimientos de soledad**

Para medir los sentimientos se utilizó la Escala de sentimientos de soledad, creada por De Jong Giervled y Kamphuis (1985). La escala cuenta con 11 ítems y mide los sentimientos de soledad en dos dimensiones: soledad emocional y soledad social. En la tabla 3, se refleja las dimensiones e ítems de la Escala de Sentimientos de Soledad:

Tabla 3  
*Dimensiones e ítems de la Escala de Soledad*

<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>
Soledad emocional	2, 3, 5, 6, 9 y 10
Soledad social	1, 4, 7, 8 y 11

#### **3.3.2.2. Estrategias de afrontamiento**

Para medir las estrategias de afrontamiento se usará la Escala de afrontamiento de Richaud De Minzi. La escala cuenta con 46 ítems, contando con

11 dimensiones del afrontamiento: reestructuración cognitiva, autoinculparse, fatalismo-religión, evasión a través de la diversión, focalizarse en el problema (que se subdivide en acción y requerimiento de información), evasión a través de la actividad física, apoyo emocional, descarga emocional, ansiedad, aislamiento y no acción. En la Tabla 4, se reflejan las dimensiones, e ítems de la escala.

Tabla 4  
*Dimensiones ítems de la Escala de afrontamiento adolescente*

<b>Dimensiones</b>	<b>Ítems</b>
Reestructuración	20, 24, 32 y 44
Autoinculparse	7, 29 y 37
Fatalismo- religión	9, 15, 31 y 39
Evasión- diversión	3, 22, 26 y 43
Focalizarse en el problema: Acción	1, 12 y 13
Focalizarse en el problema: Requerimiento de información	19, 40 y 41
Evasión – actividad física	11, 23 y 33
Apoyo emocional	4, 10, 14, 21, 27 y 35
Descarga emocional y somatización	5, 36, 45 y 46
Ansiedad	2, 25, 34 y 42
Aislamiento	8, 18, 30 y 38
No acción	6, 16, 17 y 28

### **3.3.3. Variables de control asignadas**

- Sexo: hombres y mujeres
- Edad: adolescentes entre 16 y 18 años de edad.
- Estado amoroso: tener pareja, estar soltero o nunca haber tenido pareja.
- Número de personas con quienes se viva.

### 3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estuvo conformada por los alumnos de quinto de secundaria de los colegios públicos Jonh Fitzgerald Kennedy Industrial (JFK), Fe y Alegría N°30 (FA) y 22234 Cruz Blanca (CB). Un total de 285 alumnos. Entre ellos se evaluó a un total de 184 participantes entre las 3 instituciones: JFK (124), FA (41) y CB (19). Un total de 125 varones y 59 mujeres.

El tipo de muestreo fue no probabilístico, donde participaron los alumnos cuyos padres firmaron el permiso correspondiente. En la Tabla 5 podemos visualizar la cantidad de alumnos que participaron por colegio y su sexo.

Tabla 5  
*Distribución de la muestra por colegios y sexo*

Variable	Categoría	Hombres	Mujeres
Colegio	JFK	91	33
	FA	27	14
	CB	13	6

#### 3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión

##### Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en los colegios JFK, FA y CB.
- Varones y mujeres.
- Entre 16 y 18 años.
- Estudiantes cuyos padres firmaron el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Alumnos no matriculados en los colegios JFK, FA y CB.
- Edades por debajo de 16 años y por encima de 18 años.
- Aquellos estudiantes cuyos padres no firmaron el consentimiento informado.

### **3.5. INSTRUMENTOS**

#### **3.5.1. Cuestionario demográfico**

Este cuestionario fue elaborado con el objetivo de recabar información sociodemográfica de las variables de control: sexo (varón y mujer), colegio, estado amoroso y cantidad de personas con quienes vive el evaluado.

#### **3.5.2. Escala de Soledad de De Jong-Gierveld**

Los sentimientos de soledad fueron medidos a través de la Escala de Soledad de De Jong-Gierveld, construida por De Jong-Gierveld y Kamphuis (1985).

Esta ha sido utilizada y evaluada en distintos países debido a su practicidad y por ser de fácil de administración. Se caracteriza por tener 11 ítems, cuyas respuestas varían de: 1= no, 2 = más o menos, 3 = sí; y evalúa la soledad en dos formas: soledad social y soledad emocional. Seis ítems miden la soledad emocional derivada del abandono o ausencia de personas queridas. Los otros 5 ítems miden la soledad social producida por el deseo de contar con alguien en caso de necesidad. Los autores validaron sus pruebas a través del método de Rasch.

Fue estandarizada en el Perú por Ventura-León y Caycho (2017) a través de análisis factorial exploratorio y confirmatorio, comprobándose la confiabilidad ( $\omega = .83$ ) y validez de la prueba (índice de ajuste = 0.95).

Las instrucciones para la aplicación de las pruebas son:

Cada uno de los siguientes enunciados describe distintos estados emocionales. Lee cada uno de ellos y marca la opción que se parece más a cómo te sientes actualmente.

Si te sientes identificado con el enunciado, marca con una cruz en la columna **SI**.

Si se parece en algo, marca con una cruz en la columna **MÁS O MENOS**.

Si no te sientes identificado en nada, marca con una cruz en la columna **NO**.

### **3.5.3. Escala de Afrontamiento Adolescente**

La Escala de afrontamiento adolescente (ACS) Versión Abreviada fue inicialmente desarrollada por Frydenberg y Lewis (1993), basándose en el modelo teórico de Lazarus y agrupó 18 estrategias de afrontamiento en 79 ítems. Estas fueron agrupadas en tres estilos de afrontamiento: resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo.

Póstumamente, en Argentina, Richaud De Minzi (2003 en Caycho, Castilla, y Shimabukuro, 2014) analizó una versión abreviada de la versión española, reduciendo la escala a través de análisis factorial a 46 ítems agrupados en 11 dimensiones del afrontamiento. En 2014 Caycho, et al. Analizaron las propiedades psicométricas de la escala breve de Richaud De Minzi. Su muestra fue de 240

sujetos: 120 mujeres y 120 varones, de edades entre 16 y 19 años, que concurrían a universidades particulares y nacionales de Lima Metropolitana.

Concluyeron que la escala presenta una consistencia interna de  $\alpha=0.88$  según el Alfa de Cronbach; el coeficiente de mitades de Spearman – Brown fue de  $r = 0.83$ ; asimismo, el coeficiente de Rho indica un valor de  $.852$ . Concluyeron que la escala es confiable. Los ítems presentaron una correlación ítem-total que van desde  $.208$  hasta  $.592$ . Esto evidencia una adecuada homogeneidad. Así mismo, los autores corroboran la presencia de 11 factores en la prueba, por medio de análisis factorial confirmatoria, lo que concuerda con el análisis realizado por Richad de Minzi.

Las instrucciones para la aplicación de la prueba son:

A continuación, encontrarás una lista de formas diferentes con las que gente de tu edad suele encarar sus problemas o preocupaciones. Deberás indicar, colocando una cruz en la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte al problema o dificultad concreta que acabas de describir. Contesta según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No dediques mucho tiempo a cada frase, simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

No me ocurre nunca o no lo hago	<b>1</b>
Me ocurre o lo hago raras veces	<b>2</b>
Me ocurre o lo hago algunas veces	<b>3</b>
Me ocurre o lo hago a menudo	<b>4</b>
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia	<b>5</b>
No tiene que ver (es irrelevante) con mi problema	<b>F</b>

### **3.6. PROCEDIMIENTOS**

Inicialmente, se enviaron las cartas de presentación a las instituciones educativas, indicando los objetivos del trabajo y los pasos a seguir. Obtenida la aprobación de los directores, se repartieron las autorizaciones que se adjuntaron a las agendas de los alumnos, que los padres debían firmar para otorgar el permiso de evaluación para sus hijos. Luego se establecieron tanto las fechas, como los horarios de evaluación y el espacio para que los alumnos que fuesen a participar pudiesen realizar las actividades adecuadamente.

Una vez coordinadas las fechas, se preparó el material necesario: la impresión de las pruebas, la compra de lápices y borradores, etc. Se realizaron las evaluaciones en dos días visitando los tres colegios, se saludó a los participantes, se les dieron las instrucciones necesarias para llenen correctamente sus datos demográficos y las dos escalas.

### **3.7. ANÁLISIS DE LOS DATOS**

Acabada la administración de pruebas, se clasificaron por colegios y se les asignaron códigos para elaborar las bases de datos, se corrigieron las pruebas y se hizo el vaciado de la información. Se analizaron los datos a través del paquete estadístico SPSS versión 22. Se verificaron la confiabilidad y validez de los instrumentos, se midieron los estadísticos descriptivos para obtener resultados de medias, desviación estándar y porcentajes. Para comprobar las hipótesis de estudio, se determinó la normalidad de las puntuaciones utilizando la prueba de normalidad

de K-S Kolmogorov Smirnov para la toma de decisiones y los estadísticos inferenciales necesarios. Se elaboraron figuras y tablas para graficar los resultados obtenidos, seguidos por las discusiones tomando en cuenta el marco teórico e investigaciones previas al estudio.

#### IV. RESULTADOS

Se consideraron las propiedades psicométricas de la Escala de Soledad de De Jong-Gierveld y la Escala de afrontamiento adolescente para determinar la autenticidad de los resultados obtenidos.

La fiabilidad de la Escala de Soledad fue analizada a través del alfa de cronbach; a parte, se utilizó el KR20 por tratarse de una escala dicotómica. Los resultados indican un valor de ,753 en ambos valores, lo que indica un grado de confiabilidad aceptable. Por otro lado, el análisis ítem-test indica una correlación significativa entre los ítems y la escala total, obteniendo niveles entre ,390 y ,693.

Debido a que la muestra evaluada ha sido mayor a 50, para establecer las correlaciones ítem-test y dimensiones test de los instrumentos utilizados se empleó la correlación de Pearson. La correlación dimensiones-test muestra es de ,810 para la soledad emocional y ,836 para la soledad social. Estos muestran ser altos. Esto indica que cada ítem mide lo que le corresponde medir en la muestra. Los resultados pueden visualizarse en las tablas 6 y 7.

Tabla 6  
*Correlaciones ítem-test para la Escala de Soledad*

Ítems	Correlación ítem-test	Ítems	Correlación ítem-test
Ítem 1	,550**	Ítem 7	,597**
Ítem 2	,484**	Ítem 8	,666**
Ítem 3	,555**	Ítem 9	,428**

Ítem 4	,693**	Ítem 10	,587**
Ítem 5	,417**	Ítem 11	,519**
Ítem 6	,390**		

---

Tabla 7  
*Correlaciones dimensión-test para la escala de Soledad*

Dimensiones	Sig.
Sol	,810**
Emocional	
Sol Social	,836**

\*p< .05

La fiabilidad de la Escala de afrontamiento adolescente se analizó mediante el alfa de Crombach, que indicó un valor de ,843. Esto evidencia un nivel alto de confiabilidad. El análisis ítem-test indica una correlación significativa entre los ítems y la escala total, así como entre los estilos y estrategias de afrontamiento y la escala total a excepción de la estrategia “No acción”, que presentó una relación estrategia-test de ,215. Los ítems 6,16, 17, y 28 que le corresponden presentan una correlación menor a ,200 por la que concluyo que dicha estrategia no refleja validez en la muestra.

Con respecto a los estilos de afrontamiento, los Centrados en los Problemas (.779) presentan las correlaciones más altas. Entre las estrategias de mayor correlación tenemos a Ansiedad (.669), Reestructuración cognitiva (.665), Apoyo

emocional (.591) Requerimiento de información (.583). Las menores correlaciones las forman: Autoinculparse (.372) y Descarga emocional y somatización (.391). Los resultados pueden visualizarse en las Tablas 8 y 9.

Tabla 8

*Correlaciones ítem-test para la Escala de Afrontamiento adolescente*

Ítems	Correlación ítem-test	Ítems	Correlación ítem-test
Ítem 1	,277**	Ítem 24	,467**
Ítem 2	,435**	Ítem 25	,531**
ítem 3	,227**	Ítem 26	,418**
Ítem 4	,347**	Ítem 27	,368**
Ítem 5	,228**	Ítem 28	,171*
Ítem 6	.136	Ítem 29	,249**
Ítem 7	,309**	Ítem 30	,348**
Ítem 8	,262**	Ítem 31	,356**
Ítem 9	,235**	Ítem 32	,411**
Ítem 10	,491**	Ítem 33	,364**
Ítem 11	,402**	Ítem 34	,496**
Ítem 12	,439**	Ítem 35	,431**
Ítem 13	,530**	Ítem 36	,274**
Ítem 14	,380**	Ítem 37	,336**
Ítem 15	,341**	Ítem 38	,322**
Ítem 16	.154	Ítem 39	,409**
Ítem 17	,157*	Ítem 40	,388**
Ítem 18	.057	Ítem 41	,405**
Ítem 19	,425**	Ítem 42	,463**
Ítem 20	,487**	Ítem 43	,374**
Ítem 21	,461**	Ítem 44	,448**
Ítem 22	,386**	Ítem 45	,266**
Ítem 23	,471**	Ítem 46	,290**

Tabla 9  
*Correlaciones estrategias-test para el afrontamiento adolescente*

Estrategias	Correlación estrategias -test
Reestructuración	,665**
Autoinculparse	,372**
Fat - Religión	,514**
Evasión - diversión	,545**
Acción	,527**
Requer de info	,583**
Evasión activ física	,594**
Apoyo emocional	,591**
Descarga emoc y somat	,391**
Ansiedad	,669**
Aislamiento	,400**
No acción	,215**
<hr/>	
Estilos	
CENT PROBLEMAS	,779**
CENT EMOCIONES	,636**
NO PRODUCTIVO	,636**

En la tabla 10 se caracteriza a la población según las variables sociodemográficas. Cabe resaltar que en la corrección de las pruebas se tuvieron que descartar 25 por no completar adecuadamente las pruebas, quedando una muestra total de 159 participantes. Así, tomando en cuenta la edad, un 68,6% tienen 16 años, 27,7% tienen 17 y solo un 3,8% tienen 18 años de edad. Según el sexo, 70,4% de los evaluados fueron varones y otro 29,6% mujeres. Al preguntar por la vida de pareja un 42,1% tenían pareja, 41,5% no tenían y otro 16,4% nunca han tenido.

Tabla 10  
*Caracterización según variables sociodemográficas*

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Edad	16	109	68.6
	17	44	27.7
	18	6	3.8
Sexo	Masculino	112	70.4
	Femenino	47	29.6
¿Tiene pareja?	Si	67	42.1
	No	66	41.5
	Nunca	26	16.4
Personas con quienes vive	0 a 3 personas	41	26.8
	4 a 6	91	57.2
	más de 6	27	17.0

Con respecto a los grados de soledad, se puede observar que la mayoría de participantes presenta niveles moderados de soledad ( $M= 6,037$ ,  $DE=2,866$ , 64). Estos representan un 64,16% de la muestra total. Un 12,57% lo conforman aquellos que no se perciben solos en ningún grado, seguido por los que se sienten severamente solos (16,98%) y muy severamente solos (6,29%). Los resultados pueden visualizarse en las tablas 11 y tabla 12.

Tabla 11  
*Medias y desviación estándar para los sentimientos de soledad*

	Media	D.E
SOLEDAD	6.0377	2.86597

Sol Emocional	2.6101	1.68684
Sol Social	3.4304	1.79983

Tabla 12  
*Grados de soledad, frecuencia y porcentajes*

Puntaje	Grado de soledad	Frecuencia	Porcentaje
0-2 pts	No solos	20	12,57%
3-8 pts	Moderadamente	102	64,16%
9-10 pts	Severo	27	16,98%
11 pts	Muy severo	10	6,29%

La tabla 13 muestra las medias de los estilos de afrontamiento y las estrategias de afrontamiento. Los estilos más usados fueron los centrados en los problemas y las estrategias más usadas fueron: Ansiedad (M= 14.9497; DE= 3,42699), Reestructuración cognitiva (M= 14,7799; DE= 3,23088) y Apoyo emocional (M= 13,6352; DE=3,43920). Las menos usadas fueron: Autoinculparse (M= 6,2956; DE=2,99695), No acción (M= 7,1195; DE= 3,22248) y Descarga emocional y somatización (M= 8,3585; DE=3,64098).

Tabla 13  
*Medias y desviación estándar para las estrategias de afrontamiento*

<b>Estrategias</b>	<b>Media</b>	<b>D.E.</b>
Reestructuración	14.7799	3.23088
Autoinculparse	6.2956	2.99695
Fatalismo - Religión	11.0189	3.54978
Evasión - diversión	12.2767	3.51653
Acción	10.2704	2.80074
Requer de info	12.8805	3.85064

Evasión activ física	12.8616	3.76102
Apoyo emocional	13.6352	3.43920
Descarga emoc y somat	8.3585	3.64098
Ansiedad	14.9497	3.42699
Aislamiento	10.1572	3.42835
No acción	7.1195	3.22248
<b>CENT PROBLEMAS</b>	<b>63.0692</b>	<b>12.26352</b>
<b>CENT EMOCIONES</b>	<b>24.6541</b>	<b>5.50027</b>
<b>NO PRODUCTIVOS</b>	<b>46.8805</b>	<b>10.51663</b>

Se realizó el análisis de bondad de ajuste a la curva normal de los puntajes de las pruebas por medio de la prueba Kolmogorov-Smirnov. Como se muestra en la tabla 14, solo las estrategias Fatalismo- Religión y Aislamiento y los estilos Centrados en Problemas y los No Productivos presentaron distribuciones normales. Por lo tanto, se utilizaron pruebas no paramétricas para cumplir con los objetivos específicos.

Tabla 14  
*Análisis de bondad de ajuste*

<b>Estrategia</b>	<b>K-S</b>	<b>Sig.</b>
<b>ESTRATEGIAS</b>	<b>,077</b>	<b>,022</b>
Reestructuración	,087	,005
Autoinculparse	,137	,000
Fat - Religión	,064	,200
Evasión - diversión	,088	,004
Acción	,087	,005
Requer de info	,133	,000
Evasión activ física	,087	,005
Apoyo emocional	,108	,000

Descarga emoc y somat	,118	,000
Ansiedad	,105	,000
Aislamiento	,075	,029
No acción	,109	,000
<hr/>		
CENT PROBLEMAS	,049	,200
CENT EMOCIONES	,069	,059
NO PRODUCTIVO	,061	,200
<hr/>		
SOLEDAD	,094	,002
<hr/>		
Sol Emocional	,170	,000
Sol Social	,151	,000
<hr/>		

\*p> 0.05 N=159

En la tabla 15 se visualizan los resultados de relacionar los sentimientos de soledad y las estrategias de afrontamiento de la muestra a través de la técnica no paramétrica de Spearman. Como puede verse, existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento no productivos y los sentimientos de soledad de la muestra, especialmente con la soledad emocional. Asimismo, existen relaciones significativas entre los sentimientos de soledad con las estrategias de autoinculparse, descarga emocional y somatización, aislamiento y no acción. De forma más particular, la soledad emocional se relaciona significativamente con autoinculparse, la descarga emocional y somatización, el aislamiento y la no acción, mientras que la soledad social se relaciona con el aislamiento.

Cabe mencionar que existe una leve relación inversa entre la soledad social y la evasión a través de la diversión, pedir información a las personas y buscar apoyo emocional.

Tabla 15

*Correlaciones entre sentimientos de soledad y el afrontamiento*

<b>Estrategias</b>	<b>Sent de Soledad</b>	<b>Sol Emoc</b>	<b>Sol Social</b>
Reestructuración	-,174*	,000	-,177*
Autoinculparse	<b>,424**</b>	<b>,408**</b>	,259**
Fat – Religión	.010	,077	-.021
Evasión - diversión	-,241**	-.013	-,283**
Acción	-.131	-.118	-.113
Requer de info	-,202*	-.039	-,241**
Evasión activ física	-.092	.049	-.135
Apoyo emocional	-,229**	-.013	-,225**
Descarga emoc y somat	<b>,307**</b>	<b>,363**</b>	,175*
Ansiedad	.054	.116	.012
Aislamiento	<b>,435**</b>	<b>,434**</b>	<b>,319**</b>
No acción	<b>,381**</b>	<b>,309**</b>	,290**
CENT PROBLEMAS	,187	-.028	-,271**
CENT EMOCIONES	,072	.042	-.154
NO PRODUCTIVO	<b>,511**</b>	<b>,516**</b>	<b>,331**</b>

\*p&lt; .05

Finalmente, se realizaron análisis complementarios de comparación de rangos para determinar si existían diferencias significativas de acuerdos a variables sociodemográficas como son sexo, tener pareja y cantidad de personas con quienes se viva. Para la comparación de dos grupos se utilizó la U de Mann Whitney y para más de dos grupos la prueba de Kruskal-Wallis. Al analizar los sentimientos de soledad en la muestra en relación al sexo, no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres. La tabla 16 muestra los resultados.

Tabla 16  
*Diferencias en los sentimientos de soledad según el sexo*

Variable	Grupo	RP	SR	U	Z	P
Soledad	Femenino	77.94	8729.00	2401.000	-.877	0.381
	Masculino	84.91	3991.00			
Sol Social	Femenino	81,67	3838.50	2553.500	-.301	0.764
	Masculino	79,30	8881.50			
Sol Emocional	Femenino	85.01	3995.50	2349.500	-1.000	0.317
	Masculino	77.17	8565.50			

\*p< .05

En la tabla 17 puede visualizarse que no existen diferencias significativas en los sentimientos de soledad con respecto a tener pareja, no tenerla o no haberla tenido nunca.

Tabla 17  
*Diferencias en los sentimientos de soledad según pareja*

Escala	Grupos	N	RP	x2	gl	Sig.
Soledad	Tiene pareja	67	76.62	0.845	2	0.66
	No tiene pareja	66	81.08			
	Nunca ha tenido	26	85.98			
Sol Social	Tiene pareja	67	72.68	3.679	2	0.16
	No tiene pareja	66	82.92			
	Nunca ha tenido	26	91.46			
Sol Emocional	Tiene pareja	67	81.69	.276	2	0.87
	No tiene pareja	65	77.96			
	Nunca ha tenido	26	77.69			

\*p< .05

Al comparar los sentimientos de soledad en relación a la cantidad personas con quienes se viva, se puede identificar que aquellos viven con 0 a 3 personas en casa tienen mayores grados de soledad social que aquellas que viven con más de 4 personas. Los resultados se pueden ver en la tabla 18.

Tabla 18

*Diferencias en los sentimientos de soledad según la cantidad de personas con quienes se viva*

Escala	Grupos	N	RP	x2	gl	Sig.
Soledad	0 a 3 personas	41	96.65	8.696	2	0.13
	4 a 6	91	71.31			
	más de 6	27	81.70			
Sol Social	0 a 3 personas	40	<b>104.48</b>	17.788	2	0.00
	4 a 6	91	68.42			
	más de 6	27	79.85			
Sol Emocional	1 a 3 personas	40	81.9	0.438	2	0.804
	4 a 6	91	77.48			
	más de 6	27	82.76			

\*p< .05

Se puede ver en la Tabla 19 que existen diferencias significativas entre los estilos y las estrategias de afrontamiento según el sexo. Así, tenemos que las mujeres usan con mayor frecuencia el estilo no productivo que los hombres. Del mismo modo, las mujeres suelen usar más las estrategias de Reestructuración cognitiva, Descarga emocional y somatización y Ansiedad, mientras que los hombres hacen más uso de la Evasión a través de actividades físicas.

Tabla 19  
*Diferencias en las estrategias de afrontamiento según el sexo*

Estrategias	Femenino		Masculino		U	Z	Sig.
	Rango P	Suma de rangos	Rango P	Suma de rangos			
<b>Reestructuración</b>	<b>92.31</b>	4338.50	<b>74.83</b>	8381.50	<b>2053.500</b>	-2.194	<b>.028</b>
Autoinculparse	84,98	3994,00	77.91	8726.00	2398.000	-.890	.373
Fat - Religión	85.04	3997.00	77.88	8723.00	2395.000	-.898	.369
Evasión - diversión	74.91	3521.00	82.13	9199.00	2393.000	-.907	.364
Acción	76.54	3597.50	81.45	9122.50	2469.500	-.617	.537
Requer de info	83.33	3916.50	78.60	8803.50	2475.500	-.594	.553
<b>Evasión activ física</b>	<b>61.64</b>	2897.00	<b>87.71</b>	9823.00	<b>1769.000</b>	-3.269	<b>.001</b>
Apoyo emocional	81.30	3821.00	79.46	8899.00	2571.000	-.232	.817
<b>Descarga emoc y somat</b>	<b>98.15</b>	4613.00	<b>72.38</b>	8107.00	<b>1779.000</b>	-3.234	<b>.001</b>
<b>Ansiedad</b>	<b>91.81</b>	4315.00	<b>75.04</b>	8405.00	<b>2077.000</b>	-2.104	<b>.035</b>
Aislamiento	87.98	4135.00	76,65	8585,00	2257.000	-1.421	.155
No acción	78.66	3697.00	80.56	9023.00	2569.000	-.239	.811
CENT PROBLEMAS	74.53	3503.00	82.29	9217.00	2375.000	-.970	.332
CENT EMOCIONES	84.51	3972.00	78.11	8748.00	2420.000	-.802	.423
<b>NO PRODUCTIVO</b>	<b>96.4</b>	4531.00	<b>73.12</b>	8189.00	<b>1861.000</b>	-2.913	<b>.004</b>

\*p<0.05

En la Tabla 20 se puede visualizar que existen diferencias significativas entre los adolescentes que tienen pareja, los que no tienen y los que nunca han tenido pareja con respecto a las estrategias de enfrentamiento que utilizan.

De esta manera, los adolescentes que tienen pareja tienden a evadir más a través de la diversión que los otros; los que nunca han tenido pareja tienden a utilizar más las estrategias de autoinculparse y la descarga emocional y somatización.

Tabla 20  
*Diferencias en las estrategias de afrontamiento según pareja*

Estrategias	Tiene pareja	No tiene pareja	Nunca ha tenido	x <sup>2</sup>	gl	Sig.
	(n=67)	(n=66)	(n=26)			
Reestructuración	83.14	82,07	66.65	2.655	2	.265
<b>Autoinculparse</b>	75.90	75.69	<b>101.50</b>	<b>6.885</b>	2	<b>.032</b>
Fat - Religión	80.15	78.14	84.35	.343	2	.842
<b>Evasión - diversión</b>	<b>93.66</b>	76.45	53.83	<b>14.845</b>	2	<b>.001</b>
Acción	77.43	83.2	78.5	.561	2	.755
Requer de info	82.84	81.84	68	2.147	2	.342
Evasión activ física	84.46	81.36	65.06	3.449	2	.178
Apoyo emocional	78.64	83.89	73.62	1.042	2	.594
<b>Descarga emoc y somat</b>	81.93	70.27	<b>99.71</b>	<b>7.900</b>	2	<b>.019</b>
Ansiedad	79.57	84.89	68.89	2.337	2	.311
Aislamiento	75.09	83.64	83.42	1.328	2	.515
No acción	75.82	79.11	93.02	2.687	2	.261
CENT PROBLEMAS	86.96	80.34	61.21	5.867	2	.053
CENT EMOCIONES	79.37	80.67	79.94	.027	2	.987
NO PRODUCTIVOS	75.19	79.72	93.12	2.849	2	.241

\*p<0.05

Finalmente, al comparar las estrategias de afrontamiento según la cantidad de personas con las que los evaluados viven, no se encontraron diferencias significativas entre los grupos. Esto puede visualizarse en la tabla 21.

Tabla 21  
*Diferencia en las estrategias de afrontamiento según la cantidad de personas con quienes se viva*

Estrategias	0 a 3 personas	4 a 6	más de 6	x2	gl	Sig.
	(n=41)	(n=91)	(n=27)			
	Rango P	Rango P	Rango P			
Reestructuración	72.70	79.21	90.56	2.488	2	.288
Autoinculparse	85.95	80.83	65.46	3.467	2	.177
Fat - Religión	67.35	80.52	94.07	5.648	2	.059
Evasión - diversión	69.73	84.20	78.15	2.839	2	.242
Acción	72.71	81.54	82.69	1.206	2	.547
Requer de info	69.63	83.55	80.48	2.613	2	.271
Evasión activ física	72.91	80.99	84.24	1.224	2	.542
Apoyo emocional	75.49	83.48	72.02	1.738	2	.419
Descarga emoc y somat	81.49	81.40	70.17	1.367	2	.505
Ansiedad	81.23	78.23	81.24	.168	2	.919
Aislamiento	82.94	79.37	74.85	.509	2	.775
No acción	85.55	80.79	66.20	3.088	2	.214
<b>CENT PROBLEMAS</b>	67.39	82.81	86.28	3.876	2	.144
<b>CENT EMOCIONES</b>	70.66	82.35	82.98	2.010	2	.366
<b>NO PRODUCTIVOS</b>	83.03	81.26	68.33	1.984	2	.371

\*p<0.05

## V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La presente investigación, de corte transversal, descriptiva correlacional, evaluó la relación entre los sentimientos de soledad y las estrategias de afrontamiento de adolescentes de quinto de secundaria de tres colegios de Chincha Alta.

Estudiar ambas variables en población adolescente en la última etapa escolar es relevante pues ellos están en proceso de aprender a relacionarse con otras personas, establecer su identidad y se formulan preguntas de qué harán luego del colegio, si es estudiar, trabajar, etc.; en la línea de Drake et al (2016), ellos atravesarán un proceso de soledad en esa nueva etapa. Por ello es necesario evitar que ellos empleen estilos y estrategias de afrontamiento no productivo para prevenir el desarrollo de sentimientos de soledad en etapas posteriores y promover la utilización de estrategias más funcionales como las estrategias referidas al problema y las referidas a los otros.

Se evaluó una muestra de 184 participantes de 3 colegios de Chincha Alta. Se identificaron criterios de inclusión y exclusión para una correcta selección de la muestra y se descartaron las pruebas que no los cumplieron, resultando nulas o incompletas. De esta manera, se les administraron la Escala de Sentimientos de Soledad de De Jong-Gierveld y la Escala de Afrontamiento Adolescente Abreviada de Richaud de Minzi y luego de la revisión se procesaron adecuadamente las pruebas de 159 participantes. Debido a que estas pruebas han sido estandarizadas solamente en Lima, fue necesario analizar sus propiedades psicométricas y

compararlas con las obtenidas por los autores del medio en bien de sacar conclusiones con respecto a Chincha Alta.

La Escala de Soledad de De Jong-Gierveld es confiable en un grado aceptable según el K-20 y el alfa de Crombach. El punto biserial muestra que las correlaciones ítem-test son significativas por lo que la prueba se muestra válida. Ventura-León et al (2017) confirmaron la confiabilidad y validez de las pruebas mediante análisis factorial exploratorio y confirmatorio, determinando que la prueba es bidimensional en alumnos de una universidad de Lima. Esta prueba resulta útil para medir los sentimientos de soledad en adolescentes de Chincha Alta.

La Escala de Afrontamiento Adolescente Abreviada de Richaud de Minzi presenta una alta confiabilidad mediante el alfa de cronbach y obtuvo significativas correlaciones entre los ítems del test y la escala global así como entre las estrategias de la prueba y la escala global. Hubo una excepción en la estrategia “No acción” que mostró índices de relación estrategia-test bajos. Los ítems correspondientes a esta estrategia mostraron correlaciones muy bajas con el test y con las estrategias. Estos fueron “Ignorar el problema”, “Simplemente me doy por vencido”, “Ignorar conscientemente el problema” y “Esperar que el problema se resuelva por sí solo”. Caycho et al (2014), en cambio, obtuvieron relaciones significativas en esos ítems con excepción el ítem “Simplemente me doy por vencido”.

Una posible explicación es que durante la evaluación fue común que los evaluados pidan que se les expliquen los enunciados de estas preguntas, pues les parecían poco claras o ambiguas; a algunos se les tuvo que volver a explicar que la

prueba mide cómo ellos suelen enfrentar sus problemas o preocupaciones y que deben responder según como sientan que el enunciado tiene que ver con ellos. Futuras investigaciones deberán revisar los enunciados de los test y, de ser necesario, adaptar las frases a la forma de hablar del lugar en donde se esté tomando la prueba, evitando así posibles errores de entendimiento. Asimismo, deberán crearse baremos para poder realizar comparaciones entre los puntajes obtenidos por los participantes, acción que no realicé por no encontrarse entre los objetivos de mi investigación.

En función de las hipótesis, se halló que los sentimientos de soledad están relacionados significativamente con el estilo de afrontamiento no productivo. En un inicio pensé que los sentimientos de soledad centrados en los problemas tendrían relaciones inversas significativas con los sentimientos de soledad, con la idea de que desarrollando este tipo de estas estrategias se podrían prevenir o gestionar mejor los sentimientos de soledad; como ya se mostró, dichas correlaciones inversas son poco significativas y, en cambio, existen relaciones directas entre los sentimientos de soledad y casi todas las estrategias de afrontamiento improductivas de los evaluados.

Esto es coherente con lo que encontraron Schoenmakers et al (2012) y Schoenmakers et al (2015), en muestras de adultos mayores; los adolescentes que se sienten solos presentan más dificultades en poner en acción estrategias activas que puedan ayudarlos a sentirse mejor, como buscar apoyo de algún amigo, pensar en cómo mejorar sus relaciones, pensar que podrán lograr mejor sus relaciones con el tiempo, y tenderán a afrontar llorando, lamentándose, somatizando, aislándose del

medio, echándose la culpa de sus sentimientos y de la pobreza de sus relaciones personales, probablemente porque el esfuerzo de establecer y mantener relaciones personales tome tiempo y esfuerzo.

Van y Duke (1991) plantearon que tanto los adolescentes solitarios como los no solitarios recurrían a estrategias de afrontamiento llamadas “pasivas tristes”; estas estrategias se operacionalizan en conductas parecidas a las de estrategias improductivas como culparse, llorar y no hacer nada. Ellos plantean que la diferencia entre los solitarios y los no solitarios es que los últimos, podrían iniciar afrontando de forma pasiva triste para luego afrontar de formas más útiles, como hablar con alguien sobre lo que se siente. En cambio, los solitarios permanecerían utilizando las mismas estrategias pasivas tristes. Ello significaría que el problema de utilizar las estrategias improductivas para afrontar la soledad en los alumnos evaluados no radicaría propiamente en su uso, sino en su uso exclusivo para afrontar.

De esta manera, los programas que orienten a desarrollar o mejorar los estilos y estrategias de afrontamiento deberán centrarse en enseñar a los participantes a afrontar de forma que puedan resolver problemas y buscar apoyo de otras, de manera que puedan progresivamente dejar de enfrentar de forma improductiva como forma predominante. Tal vez esto pueda apoyarse con entrenamiento en auto-instrucciones para que ellos se animen a vincularse con otros y recompensarse a sí mismos por sus logros, así como desarrollar habilidades sociales. Todo esto tendrá que probarse y desarrollarse de la mano de una buena teoría, como la de De Jong-Gierveld et al. (2006).

Los resultados con respecto a los sentimientos de soledad han mostrado que la mayoría de los evaluados presentan niveles de soledad moderados, lo que estaría acorde con lo mencionado por Sipolla y Bukowski (1999) quienes suponen que sentir soledad es el resultado de un proceso normal en los adolescentes y que se espera algún grado de esta. Esto podría no ser perjudicial para los adolescentes con el tiempo. Sin embargo, un importante porcentaje de los evaluados presentaron grados severos y muy severos de soledad (16,98% y 6,29% respectivamente), lo que sería aproximadamente un 23% del total; ver tabla 8. Esto es alarmante por su vinculación con problemas emocionales. Resultados parecidos obtuvo Chirinos (2018) con una muestra de 53 adolescentes. Un 39,6% de los alumnos evaluados presentó niveles medianos de soledad, siendo la mayoría de ellos, seguidos por alumnos que puntuaban niveles altos de soledad (34%). Resulta importante realizar investigaciones más amplias acerca de los sentimientos de soledad en el Perú y su vinculación con otros fenómenos clínicos y en distintas etapas del desarrollo como la niñez y la adolescencia a manera de detectar la real incidencia de este fenómeno y sus posibles causas y consecuencias en nuestro ámbito.

Bacilio y Ledesma (2018) obtuvieron puntajes bajos en su muestra de adolescentes con respecto a la soledad en relación a los pares y la afinidad a la soledad y obtuvieron niveles altos en la soledad con respecto a los padres y a la aversión a la soledad. Esto quiere decir que los adolescentes tienen miedo a sentirse solos y buscan relacionarse con los demás para evitarlo, así como que la relación con sus figuras parentales parece indicar una fuerte influencia en sus sentimientos de soledad. Es importante el uso y la estandarización de otros instrumentos de

medición de los sentimientos de soledad como el LACA, que presentan otras formas de evaluar el constructo, en bien de favorecer mayores investigaciones al respecto.

Richaud de Minzi (2005) encontró en niños entre 8 y 12 años que aquellos que se sentían aceptados, respetados y motivo de orgullo para sus padres y tenían un control adecuado por parte de ellos podían afrontar de una forma más adaptativa y se encontraban protegidos antes sentimientos de soledad y la depresión. Como investigar sentimientos de soledad en el Perú es muy nuevo, no existe casi ninguna investigación que la vincule con otras variables personales o del medio. Es por ello importante orientar los estudios a evaluar los sentimientos de soledad y su interacción con el control psicológico (Bacilio y Ledesma, 2018), la percepción de las relaciones con los padres (Caycho, 2016), el apego (Akdogan, 2017) y otras variables vinculadas con los sentimientos de soledad, a través del tiempo y poder observar cómo los cambios en estas determinen en el desarrollo de distintos tipos de estrategias de afrontamiento.

Conforme a las estrategias de afrontamiento, los adolescentes tienden a afrontar con ansiedad, reestructuración cognitiva y buscando apoyo emocional. Las estrategias improductivas excepto la de ansiedad puntuaron bajo y tanto las centradas en los problemas como las centradas en las emociones fueron utilizadas por igual por los adolescentes. Esto concuerda con los resultados de Casaretto et al en el 2003. Los autores indican que las estrategias de afrontamiento centradas en problemas están relacionadas con mayor bienestar físico; en cambio, el escape se relaciona con malestar físico. Los adolescentes evaluados por Caycho (2016), en cambio, presentaban predominancia en las estrategias centradas en los problemas.

Que los alumnos que evalué usen estrategias de los tres distintos estilos es positivo y creo que refleja la tendencia moderada de sentir soledad. Me refiero a que como los adolescentes están en crisis, es normal que vayan intercalando una forma no funcional, con otras más funcionales, que se estresen y solucionen sus problemas de formas variadas, mientras aprenden a afrontar de formas más funcionales. En este caso sería una excepción aquellos más solitarios que afrontarían de forma menos flexible.

En bien de profundizar en los resultados se realizaron análisis complementarios en función del sexo, tener pareja y la cantidad de personas con quienes se vive. Esto está fundamentado en los estudios de soledad de De Jong-Gierveld (1987) y De Jong-Gierveld et al (2006). Los autores afirman que no existe consenso sobre diferencias de sexo en la soledad, pero sí saben que las personas solteras tienen mayor tendencia de sentirse solitarias y que la soledad de las personas podría no estar necesariamente determinado por la cantidad de personas con quienes se viva, sino estar en función de la calidad de los vínculos que posea. Mi intención fue aclarar estas ideas en nuestra realidad peruana, debido a que los estudios de De Jong-Gierveld y muchos autores han sido realizados en Europa o Estados Unidos, contextos totalmente distintos al nuestro.

Así, en la muestra de Chincha Alta, no se encontraron diferencias en los grados de soledad con respecto al sexo, a tener pareja, ni a la cantidad de personas con quienes se viva. Esto es muy distinto a lo que encontró Adamczyk (2016). Los hombres que la autora evaluó presentaban mayores niveles de soledad social que las mujeres; del mismo modo las personas solteras puntuaban más alto en soledad

romántica que las personas que estaban en una relación de pareja. Probablemente los sentimientos de soledad de los adolescentes evaluados en Chicha Alta estén vinculados a otros tipos de factores, como el control psicológico orientado al logro y a la dependencia de los padres, como describieron Bacilio y Ledesma (2018). Finalmente, se encontró que los adolescentes que vivían con solos o con hasta 3 personas en casa presentaban mayores grados de soledad que aquellos que vivían con más de 3 personas.

Al comparar las estrategias de afrontamiento según el sexo, se encontró que las mujeres usaban los estilos no productivos más que los hombres, manifestado en estrategias como reestructuración positiva, descarga emocional y somatización y ansiedad. Por su parte los hombres puntuaron más alto que las mujeres en la evasión a través de la actividad física. Esto es parcialmente coherente con lo que autores como Mataud (2004, en Meléndez, Mayordomo, Sancho, y Tomás, 2012) comentan sobre la diferencia entre el afrontamiento de los hombres y las mujeres. El autor sugiere que los hombres están instruidos a realizar formas de afrontamiento más activas e instrumentales, mientras que las mujeres usarían formas más pasivas y centradas en las emociones.

Casaretto et al (2003), también refieren que las mujeres utilizan más los estilos de afrontamiento centrados en las emociones como buscar apoyo social en otras chicas con quienes se sientan identificadas y acudiendo a la religión. Por su parte, Caycho (2016) no encontró diferencias significativas con respecto al sexo y las estrategias de los adolescentes.

Creo, en la línea de Felsten (1998, en Meléndez et al, 2012) que con los cambios sociales las diferencias de sexo con respecto a los estilos de afrontamiento irán cambiando, en cuanto que las mujeres poco a poco van empoderándose y siendo más independientes, más preparadas y más tomadas en cuenta para afrontar usando medios racionales, rompiendo estereotipos y tomando roles que antes podrían haberse considerado masculinos.

Buz y Prieto (2013) comentan, en su contexto español, que existen diferencias importantes en cómo se conceptualizó el modelo teórico de soledad de De Jong-Gierveld, en cuanto que fue realizado en un contexto holandés, en donde las personas se independizan rápidamente de sus padres y viven solos, sin que esto afecte su soledad, mientras tengan personas al costado, vecinos, amigos, con quienes compartir algún momento. Los españoles centran su vida entorno a la familia y en el apoyo que esta brinda a los jóvenes, quienes se independizan de forma tardía, por lo que los solitarios son los que se sienten lejos de sus seres queridos, sean pareja, hijos o familiares cercanos.

En este aspecto familiar, la realidad española no dista demasiado de la peruana, por ello no llama la atención que las personas que vivan con pocas personas en casa se sientan más solas o tiendan a serlo más que las personas que viven con más personas. Una limitación de este estudio fue no profundizar en la posible naturaleza de este acontecimiento y abre una brecha de investigación para comprender que variables de la familia interactúan para tornarla un factor protector de sentimientos de soledad.

Resultó sorprendente contrastar que existían diferencias en las estrategias de afrontamiento en relación a que los adolescentes tengan pareja, no la tengan o que nunca la hayan tenido, de manera que los que tienen pareja puntúan más en la evasión a través de la diversión. Rodríguez (2012) comenta que tener pareja favorece el empleo de un afrontamiento centrado en los problemas y que juega un rol protector relacionado con la mejora del funcionamiento psicológico. Probablemente esto ayude a explicar el que las personas que no tengan pareja puntúen más alto en estrategias no productivas como autoinculparse y descarga emocional y somatización, variables que como ya se explicó están relacionadas con la soledad emocional; también podría deberse a que tener pareja active o fomente el desarrollo de estrategias de afrontamiento centradas en problemas y que las personas solteras no necesiten utilizarlas tanto.

Weiss (1973) conceptualizó la soledad emocional como a la falta de alguna fuente de apoyo y que nos haga sentirnos valiosos y valiosas. Probablemente las personas que nunca han tenido pareja se sientan culpables y tristes por no tener pareja aún o porque tener pareja conlleva aprender a afrontar los problemas diádicos dialogando, distrayéndose, etc. Finalmente, los resultados en relación a las estrategias de afrontamiento y a la cantidad de personas con las que viven los adolescentes no tienen diferencias significativas. Esto no es sorprendente, pues la literatura no indica ningún tipo de relación y no creo que vivir con más o menos personas pueda tener alguna incidencia con el tipo de estrategias de afrontamiento que una persona utilice para afrontar.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. Para la muestra estudiada, la Escala de soledad de De Jong-Gierveld presenta una confiabilidad aceptable, mientras que la Escala de afrontamiento adolescente de Richaud de Minzi presenta una alta confiabilidad.
2. Ambas escalas de medición presentan validez en sus componentes. La Escala de afrontamiento adolescente presenta una excepción en la estrategia “No acción” cuyos ítems presentan bajas correlaciones con la prueba y la estrategia.
3. Los sentimientos de soledad de los adolescentes son moderados. Un porcentaje considerable presenta grados severos y muy severos de soledad.
4. Las estrategias de afrontamiento más usadas por los adolescentes fueron las centradas en los problemas.
5. El estilo afrontamiento de estilo no productivo está relacionado directamente con los sentimientos de soledad de los adolescentes.
6. Existen diferencias en los grados de soledad con respecto a la cantidad de las personas con las que se viva en casa.

7. La soledad emocional se vincula significativamente con autoinculparse, la descarga emocional y somatizar, aislarse del medio y no hacer nada por mejorar su situación.
8. La soledad social se vincula significativamente con la estrategia improductiva de aislamiento.
9. Los hombres suelen evadir más a través de la actividad física que las mujeres.
10. Las mujeres hacen mayor uso de los estilos no productivos y la reestructuración cognitiva que los hombres.
11. Los adolescentes que tienen pareja suele afrontar más a través de la diversión, mientras que los que no nunca han tenido pareja afrontan autoinculpándose y a través de la descarga emocional y la somatización.
12. Los adolescentes que viven solos o con máximo 3 personas tienen mayor tendencia a sentirse solos que las personas que vivan con más de 3 personas en casa.

## **VII. RECOMENDACIONES**

1. Realizar investigaciones más amplias acerca de los sentimientos de soledad en el Perú y variables clínicas, como la depresión, los trastornos de ansiedad y trastornos de personalidad, tomando en cuenta participantes de regiones distintas.
2. Observar los sentimientos de soledad en muestras de niños y adolescentes durante periodos de tiempo y explorar las posibles interacciones que puedan resultar predictores de bajos y altos grados de soledad.
3. Continuar realizando investigaciones donde se puedan evaluar las propiedades psicométricas de las pruebas utilizadas, y emplear otros instrumentos que midan los mismos constructos para complementar los resultados obtenidos.
4. Realizar estudios con muestreos probabilísticos, de manera que los resultados puedan resultar generalizables y, por consecuencias útiles para distintos contextos.
5. Fomentar estudios que puedan intervenir en los sentimientos de soledad y en las estrategias de afrontamiento no productivas de los que sufren severos o muy severos grados de soledad, acentuando la prevención de dichos sentimientos.

6. Las investigaciones realizadas deberán tomar en cuenta e investigar la vinculación de la soledad en el contexto peruano, tomando en cuenta factores culturales, como la cantidad de personas con quienes se viva y variables de la familia que puedan predecir o proteger de los sentimientos de soledad.

## VIII. REFERENCIAS

- Adamczyk, K. (2016). An investigation of loneliness and perceived social support among single and partnered young adults. *Current Psychology: A Journal for diverse perspectives on diverse psychological issues*, 674-689. doi: 10.1007/s12144-015-9337-7
- Álvarez-Silva, L., Gallegos-Luna, R. y Herrera-López, P. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior. *Universitas*, 28, 193-209. doi: <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- Bacilio, K. y Ledesma, A. (2017). *Control psicológico y soledad en adolescentes entre 12 y 17 años de Lima* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima, Perú.
- Baumeister, R., DeWall, C., Ciarocco, N. y Twenge, J. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of personality and social psychology*, 88(4), 589-604. doi: 10.1037/0022-3514.88.4.589
- Bernardon, S., Babb, K., Hakim-Larson, J, y Gragg, M. (2011). Loneliness, Attachment, and the Perception and Use of Social Support in University Students. *Canadian Journal o Behavioural Science*, 43(1), 40-51. doi: 10.1037/a0021199
- Blieszner, R., y Adams, R, (1992). *Adult Friendship*. California, EU: Sage Publications.
- Buz, J. y Prieto, G. (2013). Análisis de la Escala de Soledad de De Jong Gierveld mediante el modelo de Rasch. *Universitas Psychologica*, 12 (3), 971-981. doi:10.11144/Javeriana.UPSY12-3.aesd
- Cacioppo, J., Fowler, J., y Christakis, N. (2009). Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network. *Interpersonal Relations and Group Processes* 97(6), 977-991. doi: 10.1037/a0016076

- Cacioppo, J. y Hawkley, L. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trend in Cognitive Sciences*, 13 (10), 447-454. doi:10.1016/j.tics.2009.06.00
- Cacioppo, J., Hawkley, L. y Thisted, R. (2010). Perceived Social Isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, aging, and social relations study. *Psychology and Aging*, 25 (2), 453-463. DOI: 10.1037/a0017216
- Cacioppo, J., Hawkley, L., Norman, G., y Berntson, G. (2011). Social Isolation. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 17-22. doi: 10.1111/j.1749-6632.2011.06028.x.
- Cacioppo, S., Grippo, A., London, S., Goossens, L., y Cacioppo, J. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 23(2), 363-392.
- Caycho, T. (2016). *Percepción de la relación con los padres y estilos de afrontamiento en adolescentes universitarios de la ciudad de Lima* (Tesis para optar el Título Profesional de Magíster en Psicología con mención en Psicología Educativa). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Caycho, T., Castilla, H., y Shimabukuro, M. (2014). Afrontamiento en adolescentes peruanos: análisis confirmatorio de la adolescent coping scale versión abreviada. *Eureka*, 11(2).
- Cecen, A. (2007). Humor styles in predicting loneliness among Turkish university students. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 35, 835-844.

- Chirinos, C. (2017). *Estilos parentales y soledad percibida en adolescentes de la I.E José Santo Atahualpa* (Tesis para obtener el título profesional de Enfermería) Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa, Perú.
- Connidis, I. y Davies, L. (1990). Confidants and companions in later life: the place of family and friends. *Journal of Gerontology*, 45(4), 141-149.
- Contreras, J. (2002), Educar la mirada... y el oído: Percibir la singularidad y también las posibilidades. *Cuadernos de pedagogía*, (311), 61-65
- Cuny, J. (2001). Actitud y sentimiento de soledad en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. *Persona* 4, 111-128.
- Cueto, S., Saldarriaga, V. y Muñoz I. (2011). Conductas de riesgo entre adolescentes peruanos: un enfoque longitudinal. En GRADE (ed.), *Salud, interculturalidad y comportamiento de riesgo* (pp.119- 165) Lima, Perú.
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and Testing a model of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 53(1), 119-128.
- De Jong-Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in clinical gerontology*, 8, 73-80.
- De Jong-Gierveld, J. y Kamphuis, F. (1985) The Development of Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.
- De Jong-Gierveld, J., Van Tilburg, T. y Dykstra, P. (2006). Loneliness and Social Isolation. En D. Perlman, & A. Vangelisti (Eds.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (pp. 485-500). Cambridge, United Kingdom: Cambridge University Press.
- Deckz, L., Van den Akker, M., Buntinx, F. y Van Driel, M. (2018). A systematic literature review on the association between loneliness and coping strategies. *Psychology, Health & Medicine*, 23(8) 899-916. doi: <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1446096>

- Di Tommaso, E., Turbude, J., Poulin, C. y Robinson, B. (2007). L'Échelle de Solitud Sociale et Émotionnelle (ÉSSÉ): A French-Canadian adaptation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 35, 339-350. Tomado de: <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.3.339>
- Drake, E., Sladek, M. y Doane, L. (2016). Daily cortisol activity, loneliness, and coping efficacy in late adolescence: A longitudinal study of the transition to college. *Int J Behav Dev*, 40(4) 334-345. doi: 10.1177/0165025415581914
- Dumbar, R (2014). The social brain: Psychological underpinnings and implications for the structure of organizations. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 109-114. doi: 10.1177/096372413517118
- Dykstra, P. y De Jong-Gierveld, J. (2004). Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults. *Canadian journal on aging*, 23 (2), 141-155
- Dykstra, P. y Fokkema, T. (2007). Among divorced and married men and women: comparing deficit and cognitive perspectives. *Basic and applied social psychology*, 29(1), 1-12. doi: <http://dx.doi.org/10.1080/01973530701330843>
- Folkman, S. y Moskowitz, J. (2000). Positivo affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55 (6), 647-654. doi: 10.1037//0003-066X.55.6.647/
- Frydenberg, E. (2002). *Adolescentes Coping. Theoretical and research perspectives*. London, United Kingdom: Routledge.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993). *Adolescent Coping Scale: Administrator's manual*. Melbourne, Australia: The Australian Council for Educational Research.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2009). Relations among well-being, avoidant coping, and active coping in a large sample of australina adolescents. *Psychological Reports*, 104, 745-758. doi: 10.2466/PR0.104.3.745-758

- Gómez, L. y Jodar, F. (2002) Escuela, aburrimiento y rebeldía. *Athenea digital*, 2, 18- 29. Recuperado de: <http://blues.uab.es/athenea/num2/Gomez.pdf>
- Goosby, B., Bellatore, A., Walsemann, K. y Cheadle, J. (2013) Adolescent Loneliness and Health in Early Adulthood. *Social inquiry*, 4 (83), doi:10.1111/soin.12018
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). Metodología de la investigación. México DF, México: McGRAW-HILL.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, EEUU: Springer Publishing Company.
- Meléndez, J., Mayordomo, T., Sancho, P., y Tomás, J. (2012). Coping Strategies: Gender differences and development throughout life span. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(3), 1089-1098.
- Moore, D. y Schultz, N. (1983). Loneliness at adolescence: correlates, attributions, and coping. *Journal of youth and adolescence*, 12 (2), 95-100. doi:0047-2891/83/0400.0095503.00/0
- Pardo, A., Ruiz, M. y San Martín, R. (2009) Análisis de datos en ciencias sociales y de la salud I. Madrid, España: Síntesis
- Perlman, D. y Peplau, L. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. En S. Duck y Gilmour, R. *Personal Relationships: Personal Relationships in Disorder*, 3, pp. 31-56. London, United Kingdom: Academic Press.
- Real Academia Española. (2018) Diccionario de la lengua española (23.a ed). Consultado en <https://dle.rae.es/>
- Richaud de Minzi, M. C. (2005). Estilos parentales y estrategias de afrontamiento en niños. *Revista latinoamericana de Psicología*, 37 (1), 47- 58. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80537102>

- Rokach, A. y Neto, F. (2000) Coping with loneliness in adolescence: a cross-cultural study. *Social behavior and personality*, 28(4), 329-342. doi: 10.2224/sbp.2000.28.4.329
- Rodriguez, A. (2012). *Afrontamiento y soporte social en un grupo de adictos de un hospital psiquiátrico de Lima*. Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú , Lima.
- Skinner, E. (2007). Coping assessment. En Ayers, S., Baum, A., McManus, C., Newman, S., Wallston, K., Weinman, J. y West, R. (Eds). *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*. Cambridge, US: Cambridge University Press. Doi: 10.1017/CBO9780511543579
- Schoenmakers, E., Van Tilburg, T. y Fokkema, T. (2012). Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Aging & Mental Health*, 16(3), 353-360. doi: 10.1080/13607863.2011.630373
- Schoenmakers, E., Van Tilburg, T. y Fokkema, T. (2015). Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *European Journal of Ageing*, 153-161. doi: 10.1007/s10433-015-0336-1
- Sippola, L. y Bukowski, W. (1999). Self, Other, and Loneliness from a Developmental Perspective. En K. Ronteberg, y S. Himel (Eds.). *Loneliness in Childhood and Adolescence* (pp. 280-295). New York, EEUU: Cambridge University Press.
- Solis, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatria y salud mental Hermilio Valdizán*, 7(1), 33-39.
- Van, A. y Duke, M. (1991). The Relationship between coping style and loneliness in adolescents: can "passivity" be adaptive? *The journal of genetic psychology*, 152(2), 145-157. doi: 10.1080/00221325.1991.9914662

- Ventura-León, J. y Caycho, T. (2017). Validez y fiabilidad de la escala de soledad de Jong Gierveld en jóvenes y adultos jóvenes. *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de ciencia psicológica*, 9. doi: 10.5872/psiencia/9.1.41
- Wang, J., Lloyd-Evans, B., Glacco, D., Forsyth, R., Nebo, C., Mann, F., et al. (2017). Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review. *Soc Psychiatry Epidemiol*, 52, 1451-1461. doi: 10.1007/s00127-017-1446-1
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experiancia of emotional and social isolation*. Cambridge, US: The MIT Press
- Zambrano, A. (1997). *Uno entre los demás, un aporte psicométrico al estudio de la soledad*. Lima, Perú: La Parola.

## **IX. ANEXOS**

### **Anexo 1**

#### **FICHA TÉCNICA**

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: M ( ) F ( )

Colegio: \_\_\_\_\_

¿Actualmente tienes enamorada/o? SI / NO / Nunca he tenido pareja

¿Cuánto tiempo de relación tienes? \_\_\_\_\_

(Si marcaste **NO**, escribe cuanto tiempo ha pasado desde que finalizó tu anterior relación de pareja)

¿Con cuántas personas vives en casa? \_\_\_\_\_

**A CONTINUACIÓN TENDRÁS ALGUNAS HOJAS PARA RESPONDER PREGUNTAS. LEELAS CON DETENIMIENTO.**

**GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.**

## Anexo 2

### ESCALA DE JONG GIERVELD

#### Adaptación en Lima por Ventura-León, y Caycho en 2017

#### INSTRUCCIONES

Cada uno de los siguientes enunciados describe distintos estados emocionales. Lee cada uno de ellos y marca la opción que se parece más a cómo te sientes actualmente.

Si te sientes identificado con el enunciado, marca con una cruz en la columna **SI**

Si se parece en algo, marca con una cruz en la columna **MÁS O MENOS**.

Si no te sientes identificado en nada, marca con una cruz en la columna **NO**.

		SI	MAS O MENOS	NO
1	Siempre hay alguien con quien puedo hablar de mis problemas diarios.			
2	Echo de menos tener un buen amigo de verdad.			
3	Siento una sensación de vacío a mí alrededor.			
4	Hay suficientes personas a las que puedo recurrir en caso de dificultades.			
5	Echo de menos la compañía de otras personas.			
6	Pienso que mi círculo de amigos es demasiado limitado.			
7	Tengo mucha gente en la que puedo confiar completamente.			
8	Hay suficientes personas con las que tengo una amistad muy cercana.			
9	Echo de menos tener gente a mí alrededor.			
10	Me siento abandonado(a) frecuentemente.			
11	Puedo contar con mis amigos siempre que lo necesito.			

### Anexo 3

#### ESCALA DE AFRONTAMIENTO

**Adaptación en Lima por Caycho, T., Castilla, H., &  
Shimabukuro, M. (2014)**

A continuación encontrarás una lista de formas diferentes con las que gente de tu edad suele encarar sus problemas o preocupaciones. Deberás indicar, colocando una cruz en la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte al problema o dificultad concreta que acabas de describir. Contesta según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No dediques mucho tiempo a cada frase, simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

No me ocurre nunca o no lo hago	<b>1</b>
Me ocurre o lo hago raras veces	<b>2</b>
Me ocurre o lo hago algunas veces	<b>3</b>
Me ocurre o lo hago a menudo	<b>4</b>
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia	<b>5</b>
No tiene que ver (es irrelevante) con mi problema	<b>F</b>

		1	2	3	4	5	F
1	Dedicarme a resolver la causa del problema.						
2	Preocuparme por mi future						
3	Reunirme con amigos.						
4	Producir una buena impresión en las personas que me importan.						
5	Llorar o gritar.						
6	Ignorar el problema.						
7	Criticarme a mí mismo.						

8	Guardar mis sentimientos para mí solo.						
9	Dejar que Dios se ocupe de mi problema.						
10	Pedir consejo a una persona competente.						
11	Hacer deporte.						
12	Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.						
13	Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.						
14	Preocuparme por mis relaciones con los demás.						
15	Desear que suceda un milagro.						
16	Simplemente me doy por vencido.						
17	Ignorar conscientemente el problema.						
18	Evitar estar con la gente.						
19	Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.						
20	Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.						
21	Conseguir ayuda o consejo de un profesional.						
22	Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.						
23	Mantenerme en forma y con buena salud.						
24	Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.						
25	Preocuparme por lo que está pasando						
26	Empezar una relación personal estable.						
27	Tratar de adaptarme a mis amigos.						
28	Esperar que el problema se resuelva por si solo.						
29	Sentirme culpable.						
30	Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.						
31	Leer un libro sagrado o de religión.						
32	Tratar de tener una visión alegre de la vida.						
33	Ir al gimnasio a hacer ejercicio.						
34	Preocuparme por lo que me pueda ocurrir.						
35	Mejorar mi relación personal con los demás.						

36	Comer, beber o dormir de más, o menos, que de costumbre.						
37	Considerarme culpable.						
38	No dejar que otros sepan como me siento.						
39	Pedir a Dios que cuide de mí.						
40	Conseguir apoyo de otros, como mis padres o mis amigos.						
41	Pensar en distintas formas de afrontar el problema.						
42	Inquietarme por el futuro de mundo.						
43	Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.						
44	Imaginar que las cosas van a ir mejor.						
45	Sufro dolores de cabeza o de estómago.						
46	Encontrar una forma de aliviar la tensión, por ejemplo llorar, gritar, beber, tomar Droga						

## Anexo 4

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo de asignatura es conducido por el Sr. Gonzalo Ezeta Muñoz.

La meta de este estudio es conocer un poco sobre tus emociones y como enfrentas la vida diaria y los problemas.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria y anónima. Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en un cuestionario.

Esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. No hay ningún problema ni riesgo que pueda causar esta actividad.

Comprendo que en mi calidad de participante voluntario puedo dejar de participar en esta actividad en cualquier momento. También entiendo que no se me realizará, ni recibiré algún pago o beneficio económico por esta participación.

Desde ya le agradecemos cordialmente su participación.

( ) **SI ACEPTO** participar voluntariamente en esta investigación.

Nombre : \_\_\_\_\_

Firma : \_\_\_\_\_

Fecha : \_\_\_\_\_