



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Efectos del programa sobre estrategias de afrontamiento en
adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar
en el distrito de Ate, 2019**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Psicología

AUTORAS:

Cabrera Misayauri, Joseling Ivone (orcid.org/0000-0002-5020-4373)

Macavilca Huaranga, Mayra Keishly (orcid.org/0000-0002-2112-2539)

ASESORA:

Dra. Mori Sánchez, María Del Pilar (orcid.org/0000-0003-0191-4608)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Violencia

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Enfoque de género, inclusión social y diversidad
cultural

LIMA – PERÚ
2022

Dedicatoria

Se considera dedicar este trabajo a nuestras familias por su trabajo, sacrificio y ser nuestro soporte en este periodo de formación profesional.

Agradecimiento

A nuestra asesora de investigación por el apoyo metodológico y científico durante el desarrollo de la tesis.

A las autoridades y personal de las instituciones, en donde nos permitieron ejecutar la investigación.

Índice de contenidos

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de Tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	6
III. METODOLOGÍA	14
3.1. Tipo y diseño de investigación	21
3.2. Variables y operacionalización	22
3.3. Población, muestra, muestreo, unidad de análisis	24
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	24
3.5. Procedimientos	26
3.6. Método de análisis de datos	26
3.7. Aspectos éticos	27
IV. RESULTADOS	22
V. DISCUSIÓN	279
VI. CONCLUSIONES	312
VII. RECOMENDACIONES	313
REFERENCIAS	35
ANEXOS	

Índice de Tablas

	Pág.
Tabla 1 Efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento	23
Tabla 2 Diferencias de las estrategias de afrontamiento entre el pretest y posttest del grupo experimental y grupo control	24
Tabla 3 Efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión dirigido a la resolución de problemas	25
Tabla 4 Efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión de referencia a otros	26
Tabla 5 Efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión afrontamiento no productivo	27

Resumen

El objetivo del presente estudio fue identificar el efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar del distrito de Ate, 2019. Cuenta con un diseño mental con grupo experimental y grupo control. La muestra estuvo conformada por 30 adolescentes mujeres y varones con edades fluctuantes entre los 14 a 17 años. El instrumento aplicado en el pretest y postest fue la Escala de Afrontamiento para adolescentes creada por Frydenberg y Lewis (1999), adaptado por Canessa (2002). El programa tuvo una duración de 10 sesiones. Los resultados muestran una mejora en el fortalecimiento de las estrategias de afrontamiento a partir de la aplicación del programa mediante 10 sesiones, según la prueba de hipótesis t de Student para muestras relacionadas con nivel de significancia de 0.000, cuyos resultados se amplían a las dimensiones dirigido a la resolución de problemas y referencia a otros, caso contrario ocurrió en la dimensión afrontamiento no productivo.

Palabras clave: programa, afrontamiento, adolescentes y abandono familiar

Abstract

The objective was to determine the influence of the program on coping strategies in institutionalized adolescents victims of family abandonment in the district of Ate, 2019. It has a quasi-experimental design with two groups (control and experimental) of two measurements: pretest and posttest and fifteen members in each group, applied type, the sample consisted of 30 adolescents aged 13 to 17 years. The instrument was the Coping Scale for adolescents created by Frydenberg and Lewis (1999), adapted by Canessa (2002). The results show an improvement in the strengthening of coping strategies after the application of the program through 10 sessions, according to the student's t-hypothesis test for related samples with a significance level of 0.000, the same was also observed in the dimensions: directed to problem solving and reference to others, the opposite occurred in the dimension of non-productive coping.

Keywords: program, coping, adolescents, and family abandonment.

I. INTRODUCCIÓN

El desarrollo en un adolescente implica cambios biológicos, psicológicos y físicos, que podrían iniciar periodos de inestabilidad, es en este contexto donde el afrontamiento inicia su desarrollo por la necesidad de desenvolverse con éxito en la sociedad y evitar situaciones de riesgo y disfuncionales, por ende, los adolescentes se ven obligados a adaptarse a diversos cambios que se les presente (Gutiérrez, 2018). En este sentido la motivación, pertenencia y percepción de futuro de los adolescentes se refuerzan con el bienestar emocional que continúa transformándose para manejar un adecuado afronte ante diversas situaciones (Frydenberg, 2018).

Los cambios que atraviesa un adolescente, sin cuidado parental, son difíciles y generan múltiples problemas en su desarrollo, la convención sobre los derechos del niño refiere que el estar en familia es un derecho, pues brinda una mejor calidad de vida y un entorno protector en el niño. Por otro lado, la posibilidad de que los niños (as) pierdan el cuidado de su familia debido a diversos factores sociales, políticos y económicos, es alto, siendo la pobreza y la desigualdad los dos mayores motivos de la pérdida de protección que le brinda la familia. Los adolescentes albergados en diversas instituciones del estado tienen mayor probabilidad de desarrollar conductas de riesgo ante la escasa intervención de programas de desarrollo y crecimiento para estas poblaciones (Aldeas Infantiles SOS Internacional, 2018).

El proceso de institucionalización y la convivencia dentro de ella, afecta el desarrollo de interacción y socialización de los residentes que permanecen muchos años dentro de alguna organización. El impacto recae en su capacidad de autonomía y afronte que pueda tener en el exterior. Uno de los problemas encontrados en esta población, es la falta de preparación para un desarrollo adecuado de su autonomía y que su reinserción a la sociedad sea exitosa (Aldeas Infantiles SOS Internacional, 2017). Los Informes en diversos países, describen a los niños institucionalizados con diferentes problemas emocionales como la soledad, aislamiento de la sociedad, incomprensión, miedo e inseguridad frente al futuro; al no saber quién le pueda brindar apoyo. Cuando esta institucionalización

es larga, el futuro del adolescente presenta un déficit en sus redes de apoyo, lazos afectivos y una difícil preparación para su vida autónoma, la cual determina el tipo de vida o futuro que pueda tener (Pineda, 2014).

En nuestro país, la institución encargada del cuidado y protección de los niños y adolescentes que han sido víctimas de algún tipo de abandono ya sea moral, material o familiar es el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2020), bajo el mando de este ministerio se encuentra el Programa Integral Nacional para el Bienestar (INABIF), el cual tiene a cargo los Centros de Acogida Residencial (CAR), actualmente en nuestro país existen 50 centros.

Según el MIMP (2017;2014;2010) existiría una cifra mayor a 19 mil infantes y adolescentes institucionalizados en diferentes instituciones que reciben las denominaciones de Aldea infantil, Casa Hogar, de Estancia y de la Mujer, entre otras, sin embargo, dicha cantidad va aumentando. Cada año el MIMP a través del programa integral nacional para el bienestar familiar, realiza un anuario estadístico sobre la población atendida a nivel nacional; en el 2017 en Lima los CAR brindaron 2718 atenciones integrales de los cuales la mayoría de los beneficiarios (65%) corresponde a la población entre 12 a 17 años. Así mismo, se considera relevante la población adolescente, ya que es una etapa de diversos cambios fisiológicos y psicológicos, entre los cuales están la necesidad por recibir atención y acompañamiento profesional.

En la última encuesta nacional sobre relaciones sociales del Instituto nacional de estadística e informática (INEI, 2015) realizada en Perú, se observa que más del 80% de adolescentes han sido víctimas de violencia física y/o psicológica en sus hogares o centros residenciales. Esto repercute en la personalidad, generando una carencia o ausencia de afrontamiento; la mencionada cifra sigue subiendo a pesar de los proyectos elaborados por el Ministerio de Educación y organizaciones afines (Fondo de las Naciones Unidas para la infancia [UNICEF], 2019).

La función de un CAR es acoger a los niños (as) o adolescentes víctimas de abandono familiar y trabajar en su reinserción social, es decir, ser un actor paliativo durante el tiempo de establecimiento en estos centros, para la cual debe existir un equipo de profesionales como trabajador social, psicóloga, educador, tutores, etc., los cuales fomentan su preparación para su reinserción social, pero algunas veces esta función no llega a desarrollarse adecuadamente por diferentes motivos, como el no contar con suficientes profesionales especializados y que la cantidad de institucionalizados supere la capacidad de atención por parte del equipo profesional, además de no existir un programa de mejora o desarrollo de capacidades o habilidades para los niños (as) y adolescentes institucionalizados.

Por ello, los adolescentes institucionalizados no suelen recibir la atención oportuna e indicada, tienden a tener problemas debido a los antecedentes o historias que vivenciaron, además de la necesidad de adaptarse a nuevos entornos, siguiendo normas diferentes a las que acostumbraron en su crecimiento. Según la UNICEF (2019) existen factores que influyen en el comportamiento de los residentes, es una poca interacción, ya que existen conflictos de interés y poder, entre quien domina y quien se deja someter, lo que genera una respuesta de violencia entre ellos, otro factor que se evidencia es el escaso apoyo del estado, principalmente en programas de habilidades sociales, prácticas de adaptación, comunicación y afrontamiento, siendo este último un recurso indispensable para la adquisición de pensamientos y conductas enfocadas en la resolución de conflicto, empatía y sobre todo en el desarrollo personal y social de los adolescentes.

Por lo mencionado en párrafos anteriores, se evidencia que no existen programas con propuestas de temas de desarrollo de habilidades y recursos de afrontamiento para estas poblaciones. Por ende, se propone crear un programa sobre estrategias de afrontamiento en los adolescentes y se formula la siguiente pregunta ¿Cuáles son los efectos del programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019?

La investigación se justifica debido a la necesidad de un programa que genere recursos en los adolescentes institucionalizados del distrito de Ate. Esto permitirá también que las instituciones que tutelan a poblaciones vulnerables desarrollen actividades para fomentar actividades y se tenga como precedente la presente investigación. Así mismo, a partir de los resultados de la presente investigación se podrá contribuir a la resolución de problemas de afrontamiento que poseen los adolescentes, pudiendo proponerse diversos programas relacionados al afrontamiento, las habilidades sociales, autoestima, reinserción social, específicamente en las necesidades de los adolescentes institucionalizados para su crecimiento y fortalecimiento personales, con el fin de poder contribuir en sociedad. Debido al proceso riguroso con el que se construirá el programa y aplicación de este podrá tomarse como antecedente para futuras investigaciones.

En cuanto al objetivo general se formula Determinar el efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Los objetivos específicos identificar las diferencias de las estrategias de afrontamiento entre el pretest y posttest del grupo experimental y grupo control; Identificar el efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión resolución de problemas en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019; analizar el efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión referencia a otros en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019, y conocer el efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión afrontamiento no productivo en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Las hipótesis formuladas fueron; el programa sobre estrategias de afrontamiento incrementa de forma significativa la resolución de problemas en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

El programa sobre estrategias de afrontamiento incrementa de forma significativa la referencia de otros en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

El programa sobre estrategias de afrontamiento disminuye de forma significativa el afrontamiento no productivo en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

II. MARCO TEÓRICO

Aldana y Córdoba (2020) evaluaron el efecto de un programa sobre las estrategias de afrontamiento de los participantes y el estrés percibido en tiempos de pandemia. El programa cuenta con cinco módulos, se aplicó la técnica de reestructuración cognitiva y entrenamiento de asertividad. La muestra fue de 9 estudiantes con edades de 18 a 28 años. Se aplicó la escala de estrategias de afrontamiento (EEP), en resultados se evidencia que al comparar pre y post test existe una significancia estadística. El programa tuvo efectos en los estudiantes de diversas universidades en Colombia.

Díaz y Duin (2020) realizaron la propuesta de un programa psicoeducativo para desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés de crianza dirigido a padres en Venezuela. La muestra fue de 40 personas que asisten al Hospital Militar. Se aplicó la prueba de estrategias de afrontamiento y el cuestionario de estrés parental. el 65% demostraron tener ausencia de recursos personales para afrontar, en su mayoría refieren hacer uso de la resolución de problemas, búsqueda de apoyo social y regulación afectiva. Referido a las estrategias de afrontamiento inadecuadas, la dimensión huida/evitación estuvo presente en la mayoría de los encuestados. Se concluye que, cada estrategia es significativa para cada persona, aunque algunos participantes consideran no afrontar el problema, y así no afectar las relaciones filio parentales.

Iglesias et al. (2018) verificaron la efectividad e importancia de un programa teórico-práctico de entrenamiento en afrontamiento a estudiantes y docentes de la universidad de Buenos Aires. El diseño es experimental, usando el pre y post test. El programa tiene 5 sesiones de 3 horas cada una, para mejorar el afrontamiento. La muestra fue de 62 personas, 50 mujeres y 12 hombres, como resultado se muestra un puntaje de 195.00 antes de la aplicación, y 155.00 después de realizar la intervención. Al finalizar el programa, un 87% de participantes refirió sentirse estresado, sin embargo, disminuyeron significativamente los valores de ansiedad con $z = 2.179$, y un $p = .029$ en aquellos que completaron el programa, mostrando bajos niveles de cortisol.

Figueredo (2017) diseñó un programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento al estrés en trabajadores del área de producción de una ensambladora en Valencia, España. Contó con un diseño experimental, tipo cuantitativo, se usó el cuestionario de afrontamiento al estrés. La muestra fue constituida por 417 participantes. Se tiene en resultados que, las estrategias de afrontamiento más usadas son: la solución de problemas con 62,1%, la evitación con 70% y el apoyo social con 65%. Se concluye que, la respuesta con más frecuencia es la evitación, y la resolución de los problemas; se recomienda continuar realizando programas para mantener y manejar estrategias de afrontamiento.

López y González (2017) compararon la eficacia de dos programas terapéuticos para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios. Se utilizó la escala de afrontamiento al estrés académico (A-CEA), la muestra fue de 10 participantes, con edades oscilantes de 17 años. Se dividieron en dos grupos, la evaluación pre y post test demostró tener una significancia en ambos grupos. Los grupos tenían similar porcentaje antes de la intervención ($z = -0.736$ y $p = .548$), como conclusión ambos programas fueron significativos, se observa a las dos últimas dimensiones: búsqueda de apoyo y planificación mostrando un cambio significativo.

Barcelata et al. (2015) realizaron una investigación en la cual dan a conocer las características de personalidad que ayudan a predecir el uso de estrategias de afrontamiento que utiliza un adolescente en un contexto marginado de la ciudad de México, cuyo objetivo fue identificar el papel que tienen las características de personalidad para predecir los estilos de afrontamiento, la población objetivo fue de 595 alumnos con edades de 13 y 18 años. Se ejecutó un estudio transversal de tipo correlacional aplicando una ficha sociodemográfica, el MMPI-A para medir la personalidad y el cuestionario de afrontamiento para adolescentes. Finalmente se concluye que tanto las características de personalidad y los estados emocionales como la ansiedad, depresión, enojo y conducta antisocial intervienen en la práctica de los estilos de afrontamiento.

A nivel nacional Goicochea (2020) identificó cambios generados por el programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento hacia los problemas en adolescentes de una institución de Cajamarca. La metodología aplicada fue de diseño cuasi experimental, donde se tomaron dos grupos A y B, el primero que tiene un proceso experimental y el otro continúa con su rutina diaria, para luego aplicar el pos-test. Después de la aplicación del programa las estrategias más usadas con frecuencia, y en un porcentaje mayor fueron: fijarse en lo positivo (60.9%), buscar diversiones relajantes (52.2%), esforzarse en tener éxito (60.9%), distracción física (26.1%), buscar pertenencias (8.7%) y concentrarse en resolver el problema (40.7%). El programa logró un cambio positivo después de ejecutarse, mostrando que los adolescentes sumaron habilidades de afrontamiento en la institución.

Vásquez (2018) describió estrategias de afrontamiento más utilizadas en estudiantes de secundaria de una institución educativa del Callao. El tipo de estudio elegido fue experimental, con un diseño cuantitativo. Se eligió a 121 adolescentes entre los 13 a 17 años, aplicando el instrumento de la Escala de afrontamiento. Los resultados indicaron que las estrategias más utilizadas fueron buscar diversiones relajantes, preocuparse, esforzarse y tener éxito, dando a entender que los estudiantes suelen hacer uso del afrontamiento dirigido a la disminución de malestar generado por el estrés, sin perder preocupación y atención hacia el problema.

Los primeros estudios de afrontamiento se desarrollaron en los años setenta a través de investigaciones sobre estrés y afrontamiento en los adultos, lo que dieron inicio a la adaptación en base a los resultados de las investigaciones en adolescentes, Frydenberg y Lewis (1993) definen el afrontamiento en la adolescencia como un grupo de conductas cognitivas y afectivas causadas por una preocupación en particular, en donde el adolescente busca y emplea métodos, conductas, comportamientos o estrategias que ayuden (respuesta) a disminuir o resolver el problema, así mismo acoplarse al problema o que exista la incapacidad de manejar el problema.

Lazarus (1999) fue uno de los principales teóricos quien brindó aportes de afrontamiento, quien lo conceptualiza como aquel proceso por el cual un individuo se enfrenta de forma cognitiva y conductual para hacer frente a un hecho estresante para posteriormente ejecutar una respuesta. Para un mayor entendimiento del afrontamiento, las investigaciones de Lazarus han influenciado mucho, quien en su teoría sobre el modelo transaccional introdujo los conceptos de estrés y afrontamiento, en los siguientes años Lazarus siguió estudiando estos conceptos, los cuales ayudan a tener un concepto más claro del afrontamiento en la actualidad (Sharma, 2003).

En el modelo transaccional, el afrontamiento se da cuando existe estrés, siendo un proceso para que la persona pueda controlar el estrés, conceptualizan al afrontamiento como intentos tanto cognitivos como conductuales que suelen cambiar para operar las demandas específicas externas y/o internas, las cuales requiere mucho más esfuerzo que los recursos que puede tener la persona. (Lazarus y Folkman, 1984)

Por su parte Franco et al. (2018) refieren que el afrontamiento es un factor paliativo para reducir los efectos originados por el estrés pudiendo ser psicológicos o conductuales. Para Snyder (1999), el afrontamiento se basa en la capacidad para reducir la angustia inmediata, así como para contribuir a resultados de largo plazo, como el bienestar psicológico o el estado de la enfermedad.

La variable del afrontamiento se llevó a cabo de dos formas, en primer lugar, la valoración primaria lo que consiste en la manera en cómo el individuo evalúa la situación en un inicio y, en segundo lugar la valoración secundaria, siendo las acciones de respuesta que se realiza para enfrentar la situación de estrés, en la cual la persona brinda un mayor valor a sus recursos de afrontamiento que tiene a su alcance con el propósito de evadir o disminuir las consecuencias negativas (Solís y Vidal, 2006).

En las investigaciones revisadas respecto al afrontamiento, se desarrollan los conceptos de estilos y estrategias de dicha variable, por consiguiente, una

engloba a la segunda. Los estilos son aquellos conjuntos de técnicas o estrategias que la persona realiza frente a una situación estresante, además el estilo que presenta la persona depende de los rasgos de su personalidad y la situación que se presenta.

En sus postulados, Lazarus y Folkman (1986) proyectan dos estilos de afrontamiento; una centrada en el problema, que son las acciones dirigidas a las situaciones de estrés; y aquella centrada en la emoción, la cual consiste en la regulación emocional para la disminución de la tensión y que la persona vuelva a su homeostasis corporal. Estos autores elaboraron un instrumento para evaluar el afrontamiento denominado Ways of Coping Questionnaire en 1988 donde plasmaron ocho estilos de afrontamiento: aceptar la responsabilidad, control de sí mismo, búsqueda de apoyo social, confrontación, ignorar o negar el problema, escape-avoidance, reevaluación positiva y planificar la solución de problemas.

Frydenberg y Lewis (1994) tomando como base la teoría de Lazarus y opta por trabajar con diez estrategias asociadas con tres estilos de afrontamiento: en el primer estilo está el afrontamiento dirigido a resolver el problema; y las estrategias de concentrarse en resolver el problema, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo y distracción física. El segundo estilo es denominado referencia a otros, el cual comprende: buscar apoyo social y buscar apoyo profesional. Por último, el tercer estilo se denomina afrontamiento improductivo y se caracteriza por preocuparse, como una preocupación por la felicidad futura; reducción de tensión: que implica sentirse mejor y poder relajar la tensión; y auto inculparse: aquellas conductas que hacen al sujeto responsable de los problemas.

Posterior a los estilos propuestos Carver et al. (1989) añadieron otras estrategias, las cuales fueron 13 estilos, las que se dividen en primer lugar como, afrontamiento vinculado al problema que comprende: la planificación, supresión de actividades competitivas, afrontamiento activo, soporte social e instrumental y postergación del afrontamiento; en segundo lugar los estilos de afrontamiento enfocados a las emociones que comprende la reinterpretación positiva, la aceptación, el soporte emocional, la negación y el acudir a la religión; y en tercer

lugar el estilo evitativo que comprende el uso de alcohol y drogas, la expresión de las emociones y el compromiso conductual y cognitivo.

Es importante mencionar que cada estrategia de afrontamiento depende en parte del desarrollo de cada persona, como también del aprendizaje social construido a lo largo de los años. El contexto influye en la conducta y en el sistema de creencias. Por ello, se establece mayor relevancia al incluir el aspecto social en el presente estudio (Rice, 2000).

Para trabajar el desarrollo de estrategias de afrontamiento dentro de un programa Ballesteros y Whitlock (2009) mencionan que debemos hacer una lista de las estrategias antes utilizadas, dividir las en saludables y dañinas, luego al identificar las causas del estrés tenemos que hacer algo respecto al problema y por último tratar de no enfocarse en lo negativo. Las situaciones de estrés pueden derivarse por diversos factores y puede ser percibidas de diversa manera para cada persona, lo que para una persona es una situación negativa, no significa que para otra también sea tomada como cual, y todo esto va a depender si el evento es percibido como un acontecimiento previo o nuevo frente a sus habilidades de afrontamiento.

El afrontar los retos y desafíos de la sociedad, supone una madurez en los adolescentes; permitiéndoles conocer y reflexionar sobre sus fortalezas y debilidades, también les brinda la seguridad y la confianza para seguir desarrollándose, con metas y sueños respectivamente. Si bien es necesario, un progenitor o figura para aprender a sobrellevar los conflictos, esto se puede orientar a través de los cuidadores y representantes de las instituciones (López-Larrosa y Periscal, 2019).

Una de las soluciones que se puede brindar para que los adolescentes puedan fortalecer su afrontamiento, es la ejecución de un programa psicológico que permitirá fortalecer conductas y mejorar significativamente el bienestar psicológico (Cicognani, 2011). El programa es definido por Jiménez (2009) como un conjunto de actividades recurrentes y que presentan una relación que están orientadas a

lograr un objetivo importante y requieren un tiempo determinado para poder lograrlo.

Un programa experimental cuenta con el uso de técnicas y estrategias como parte de las actividades propuestas en las sesiones del programa. Palazuelo et al. (2010) define el programa como aquel plan o proyecto que permite desarrollar habilidades o resolver las carencias en un sector de la población, con el fin de complementar las actividades escolares y promover la creatividad, habilidades sociales, competencia emocional y aprendizaje activo en los alumnos.

Compas et al. (2017) refiere que la adolescencia es aquella etapa entre la niñez y adultez cuando la persona es confrontado por series de obstáculos y desafíos. Este autor refiere que es en la etapa de la adolescencia donde el individuo comienza a asumir roles sociales con todo tipo de personas, debe cumplir ciertos requisitos en sus estudios académicos y la toma de decisiones en acontecimientos importantes como la elección de la carrera a estudiar. El adolescente como toda persona atraviesa situaciones de estrés y preocupaciones, resaltando los mitos donde confirman que la adolescencia es una fase de tormenta y estrés.

Hall (1904) reconoce que los factores ambientales influyen de mayor manera que los factores fisiológicos y genéticos durante la adolescencia, y es necesario equilibrar dinámicamente la interacción entre la herencia y las influencias ambientales para establecer el desarrollo adecuado en esta etapa. El aporte principal de Hall fue identificar esta etapa como turbulenta influenciada por los conflictos y cambios anímicos. Situaciones como la violencia que afecta a niños y adolescentes ocurre en diferentes estratos de la sociedad; está fuertemente presente en aquellos que han sufrido situación de abandono y pertenecen a una población de riesgo o vulnerabilidad, estas características influyen en los sentimientos, generando una baja autoestima y la poca o nula capacidad para afrontar los obstáculos de la vida (MIMP, 2014).

Un adolescente en situación de riesgo ocurre cuando la salud física y mental del individuo es afectada, siendo las principales causas: la violencia entre pares, el

desinterés familiar, adicción a las drogas, delincuencia o depresión que puede conllevar al suicidio. En los últimos años, se ha visto un mayor incremento de riesgo, esto debido a la situación por abandono y enfermedad, siendo esta última la que se evidencia en sectores de bajos recursos y por la ausencia de los padres (Rosabal et al., 2015)

Bosma y Jackson (1990) analizan la etapa adolescente desde una perspectiva cognitiva-evolutiva, considerada como un proceso que producen cambios significativos en las capacidades cognitivas, así mismo en el desarrollo de la teoría de Jean Piaget, los adolescentes acceden a una forma de pensamiento formal según las etapas denominada por Jean Piaget, lo cual significa que las personas que tienen 12 años de edad tiene la capacidad de realizar abstracciones, conceptos hipotéticos y razonar en manera analítica. Las principales adquisiciones que el adolescente tiene en esta etapa son respecto a temas sociales y morales.

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación.

Es de tipo aplicada, ya que busca generar conocimiento mediante la aplicación de un instrumento u programa para así resolver un problema en la sociedad, este proceso se basa en la resolución de una o más problemáticas (Lozada, 2014).

3.1.2 Diseño de la investigación.

Tiene un diseño experimental puro ya que existe una manipulación intencional de la variable independiente para observar las posibles consecuencias que esto puede traer en la variable dependiente, dentro de una situación controlada por el investigador. Así mismo en la población investigada se formaron dos grupos (control y experimental) de manera aleatoria, en el cual el estímulo se aplicó al grupo experimental controlando el efecto de las variables extrañas (Condo y Pazmiño, 2015).

El método del pretest y postest, se utilizan en investigaciones que implica la modificación de conductas; por ello se aplican antes de implementarse un programa o tratamiento y luego al finalizar, esto para hacer una recopilación de los cambios efectuados en el proceso experimental (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El tipo de diseño se representa de la siguiente manera:

RG1:	01	X1	02
RG2:	01	_	02

En donde:

RG1: Grupo experimental

RG2: Grupo control

01: Observaciones en el pretest

02: Observaciones en el postest

X1: Tratamiento o estímulo en ejecución

_: Ausencia del estímulo

3.2. Variables y operacionalización

3.2.1 Variable independiente: Programa sobre estrategias de afrontamiento

Definición Conceptual: Palazuelo et al. (2010) define el programa como aquel plan o proyecto que permite desarrollar habilidades o resolver las carencias en un sector de la población, con el fin de complementar las actividades escolares y promover la creatividad, habilidades sociales, competencia emocional y aprendizaje activo en los alumnos.

Definición Operacional: El presente programa contó con 10 sesiones, distribuidas para abordar las tres dimensiones del afrontamiento. agrupadas de la siguiente manera, las primeras cinco sesiones en la primera dimensión (resolver el problema), la sexta y séptima sesión en la segunda dimensión (referencia a otros); la sesión octava, novena y décima en la 3ra dimensión: afrontamiento no productivo.

Indicadores: La dimensión afrontamiento dirigido a resolver el problema, cuenta con cinco sesiones. Para la dimensión referencia a otros, se trabajó dos sesiones. La dimensión afrontamiento no productivo, se trabajó en tres sesiones

3.2.2 Variable dependiente: Afrontamiento

Definición Conceptual: Frydenberg y Lewis (1999) definen el afrontamiento adolescente como un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en específico con el propósito de restaurar la estabilidad interna o disminuir la afectación percibida por el individuo.

Definición Operacional: El afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar fue evaluado a través de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis (1993).

Indicadores: estrategia de resolver el problema, con sus indicadores (concentrarse, esforzarse y tener éxito, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo y

distracción física), la dimensión referencia a otros, con sus indicadores (buscar apoyo social y buscar ayuda profesional), y la tercera dimensión: afrontamiento no productivo, (preocuparse, reducción de la tensión y auto inculparse).

Escala de medición: Ordinal

3.2.3 Variables controladas:

Maduración: Esta variable se controló debido a que la intervención se realizó en diez sesiones, cuya temporalidad no fue prolongada entre la aplicación del pretest, la ejecución del programa, y la aplicación del post test; por tal se asegura que los sujetos experimentales no sufrirán cambios significativos en la maduración biológica que tendrían naturalmente.

Mortalidad experimental: programa incluyó estrategias participativas que promovieron la permanencia e involucramiento de participantes en las sesiones, así mismo la temporalidad de intervención.

3.2.4 Variables de control

Sexo: Para la ejecución del programa se consideró varones y mujeres adolescentes residentes del CAR del distrito de Ate.

Edad: Los participantes se encuentran entre los 14 y 17 años.

3.2.5 Variable interviniente

Condición de residencia: se consideró el tiempo de residencia similar entre los participantes, además de las condiciones bajo las cuales fueron albergados como violencia física, conductas disruptivas como consecuencia del maltrato, experiencias de vida en calle, escaso soporte familiar.

3.3. Población, muestra y muestreo.

3.3.1 Población

La población se conformó por 30 adolescentes mujeres y varones con edades fluctuantes entre los 14 a 17, todos ellos residentes del Centro de Atención Residencial (CAR) ubicado en el Distrito de Ate.

Criterios de inclusión:

Adolescentes con edades entre 14 a 17 años

Adolescentes mujeres y varones

Adolescentes declarados en estado de abandono

Adolescentes víctimas de violencia familiar

Adolescentes con experiencias en situación de calle de al menos una semana

Adolescentes con escaso soporte familiar

Pertenecientes al Centro de Atención Residencial (CAR)

Criterios de exclusión:

Adolescentes con alguna discapacidad física e intelectual.

Adolescentes con problemas de consumo de drogas

3.3.2 Muestra

La muestra fue estimada a partir de los criterios de inclusión y exclusión, finalmente estuvo constituida por 30 adolescentes, 19 varones y 11 mujeres entre las edades de 14 a 17 años institucionalizados víctimas de abandono familiar, divididos de forma equitativa y aleatoria, el 50% grupo control (15 participantes) y 50% grupo experimental (15 participantes) (ver anexo 13).

3.3.3. Muestreo

Se trabajó un muestreo probabilístico aleatorio simple para la elección de participantes en cada grupo.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se aplicó como técnica la encuesta, ya que busca indagar sobre una problemática mediante el uso de instrumentos y cuestionarios estandarizados, evidenciando las percepciones, actitudes, creencias y hábitos de las personas (Katz et al., 2019).

Se usó la Escala de Afrontamiento para adolescentes creada por Frydenberg y Lewis (1999), la adaptación peruana fue realizado por Canessa (2002), su aplicación es individual y colectiva, para una población de 13 a 17 años, está

compuesta por tres dimensiones o estilos de afrontamiento las cuales son: dirigido a Resolver el problema, afrontamiento no productivo y referencia a otros, 18 escalas y 80 ítems en total, distribuidos de forma equitativa para la valoración correcta en cada escala y dimensión, se valora mediante escala tipo Likert con puntuaciones del uno al cinco.

Las propiedades psicométricas del instrumento original indican una validez de resultado >0.9 en los 80 ítems evaluados, logrando tener validez adecuada para la aplicación del instrumento., la confiabilidad presentó un resultado >0.8 en coeficiente de alfa, por lo tanto, se afirma que el instrumento aplicado es confiable. Los estudios de propiedades psicométricas en Perú los índices de consistencia interna fueron adecuados (Arias y Huamaní, 2017)

El programa sobre estrategias de afrontamiento se trabajó en 10 sesiones, agrupadas por cada dimensión, estos a su vez, con una serie de actividades participativas y que promoverán la motivación. El tiempo para cada sesión fue de 45 minutos. Se inicio con una introducción del programa y una presentación de los asistentes del estudio. Para la primera dimensión afrontamiento dirigido a resolver los problemas, se trabajaron cinco sesiones, de las cuales se tiene los indicadores: esforzarse y tener éxito, resolver el problema, pertenencia, fijarse en lo positivo y distracción física. Por otra parte, la segunda dimensión referencia a otros, cuenta con dos sesiones, con los indicadores: buscar apoyo social y buscar apoyo profesional. En la tercera dimensión afrontamiento no productivo contaron con tres sesiones, las cuales cumplieron los siguientes indicadores: preocupación, reducción de tensión y auto inculparse. Por último, se propuso una autoevaluación de todo lo aprendido y expresado por los adolescentes. (ver programa completo en anexo 10)

Se realizó la validación de contenido del programa a través de la revisión de cinco jueces expertos, los cuales consideraron un criterio muy bueno para los contenidos de las sesiones y fundamentación del programa como apto y aplicable; siguiendo los indicadores de claridad, objetividad, organización, coherencia, metodología y calidad respectivamente.

La evaluación de programas es definida por Juste (2000) como el procedimiento realizado de manera sistemática y con un diseño técnico de recolección de datos rigurosa, que cumple con las características de fiabilidad y validez. Este cumplió los requisitos de calidad hacia una mejor elección de decisiones de los beneficiarios, frente al manejo de la ira, la hostilidad, agresividad física y agresión verbal. Dentro de este concepto, se suman dos características que deben cumplir los programas: pertinencia y suficiencia.

Pertinencia; corresponde la concordancia entre la necesidad y los objetivos planteados, así se propone, módulos con actividades y contenidos temáticos que atenderán la necesidad planteada, encontrándose en una misma línea. En el presente estudio se considera la necesidad social, verificada en la realidad problemática y el grupo participante a través del pretest dirigido a identificar los estilos de afrontamiento antes de la aplicación del programa. De esta manera se evidencia que existe niveles bajos de afrontamiento y se justificó la implementación del programa en los adolescentes.

Suficiencia; en esta, se evalúa que el programa tenga una extensión adecuada, de modo que al finalizar el mismo, se haya garantizado el aprendizaje de los temas y estrategias enseñadas. Para la presente implementación se planteó un programa que abarca dimensiones temáticas relacionadas con la mejora de las estrategias de afrontamiento. En este sentido los objetivos del programa respondieron a mejorar esas estrategias, permitiendo el cumplimiento de los objetivos

Respecto a la evaluación del proceso el programa se realizó al término de cada sesión con sus temas respectivos, verificando el cumplimiento del objetivo, además de la aplicación del posttest que evidencia los cambios esperados.

En relación con la validez interna del programa, se alcanzó dado que se encontraron diferencias significativas en las respuestas de pretest y posttest pudiendo evidenciarse que llegó a producir cambios, es decir el programa tiene efectos favorables y significativos sobre las estrategias de afrontamiento en los adolescentes. Por otro lado, la validez externa indica que el programa puede ser

aplicado en poblaciones y /o muestras similares partiendo de los resultados obtenidos.

3.5. Procedimientos

Se solicitó el permiso a la autora de la adaptación del instrumento de medición para su posterior utilización. Luego de ello se solicitó una carta de presentación que fue otorgada por la escuela de profesional de psicología sede Ate, permitiendo así presentarnos como tesistas y solicitar el permiso para la aplicación del instrumento y del programa en la institución seleccionada. Posterior a ello se organizó el grupo control y experimental para luego solicitar el consentimiento informado y aplicar el pretest, el mismo que fue aplicado en presencia de los acompañantes del CAR. El tratamiento experimental constó de 10 sesiones organizados para abarcar las 3 estrategias que se intentó mejorar, durante las evaluaciones e implementación la participación fue anónima y los datos manejados con confidencialidad. Finalizado la implementación se aplicó el postest tomando los mismos criterios del pretest.

3.6. Método de análisis de datos

Se procedió a realizar procesos estadísticos para la recolección cuantitativa del instrumento aplicado: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), realizando una recolección de datos de forma física para que posteriormente pueda ser trasladado y convertido en el programa Microsoft Excel, creando una base de datos del grupo experimental y control, permitiendo así realizar el vaciado de datos de cada sesión, para culminar con el procesamiento de los datos a través del Software Statistical Package for Social Sciences -IBM SPSS, y así obtener los resultados mediante tablas de frecuencias.

Seguido a ello se procedió a verificar mediante prueba de normalidad, la distribución de los datos, lo cual se obtuvo en que los datos no tienden a una distribución normal; por lo que al ser una comparación de muestra relacionadas se utilizó la prueba de t de Student para muestras pareadas, donde el p valor fue menor que 0.05 y la hipótesis de la investigación fue aceptada.

3.7. Aspectos éticos

Como parte de la investigación se consideró como criterio ético la autorización de cada institución educativa donde se aplicó la prueba piloto y el programa. Asimismo, se entregó el asentimiento informado a la directora de la Aldea residencial para salvaguardar la integridad de los individuos. Por otro lado, se usó el principio de justicia, el cual se refiere al trato igualitario a los participantes que forman parte de la investigación, sin exclusión alguna (Universidad César Vallejo, 2017). También, se utilizó el principio de no maleficencia, debido a que se ayudó activamente a los individuos ante alguna necesidad en el proceso de la evaluación y se respetará la integridad psicológica y física de los usuarios; y el principio de autonomía porque las investigadoras estuvieron en la obligación de respetar los valores y opciones personales de cada individuo (López y Zuleta, 2020). Finalmente, se asumió el principio de beneficencia, debido a que el investigador realizó el mejor esfuerzo para garantizar el bienestar de los adolescentes con el objetivo de hacer el bien (Gómez, 2015).

IV. RESULTADOS

Tabla 1

Efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Grupo experimental	Media	Desviación estándar	prueba t para la igualdad de medias		
			t	gl	Sig. (bilateral)
Pretest	208.8	22.52	12.1	14	.000
Post test	283.6	11.69			

En la tabla 1 se aprecia la comparación de medias del pretest y postes del grupo experimental empleando la prueba t de Student, cuyo valor de estadístico es 12.1 con 14 grados de libertad y el valor de significancia de 0.000 menor que 0.01 se establece que existe diferencias altamente significativas entre las estrategias de afrontamiento del pre y post test en el grupo experimental, aceptando la hipótesis de investigación y evidenciándose el efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento cuya media indica mejora en el post test del grupo experimental (283.6>213.4).

Tabla 2

Diferencias de las estrategias de afrontamiento entre el pretest y postest del grupo experimental y grupo control

Grupo	Estrategias de afrontamiento	Pretest		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Control	Bajo	12	80	9	60
	Promedio	3	20	6	40
	Alto	0	0	0	0
Total		15	100	15	100
Experimental	Bajo	14	93.3	0	0
	Promedio	1	6.7	10	66.7
	Alto	0	0	5	33.3
Total		15	100	15	100

En la tabla 2 se tiene que en el grupo control los participantes se ubican en los niveles bajo y promedio (80% y 20%) de estrategias de afrontamiento en el pretest, manteniendo dichos niveles (60% y 40%) en el posttest; mientras que el grupo experimental así también en el grupo experimental pasa de un nivel bajo de estrategias de afrontamiento (93.3) a un nivel promedio (66.7) % y alto (33.3%) en el posttest lo que muestra descriptivamente el efecto favorable y significativo del programa.

Tabla 3

Efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión resolución de problemas en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Grupo experimental	Media	Desviación estándar	prueba t para la igualdad de medias		
			t	gl	Sig. (bilateral)
Pretest	83.73	10.03	-15.11	14	.000
Post test	128.73	3.58			

En la tabla 3 se aprecia la comparación de medias del pretest y posttest del grupo experimental empleando la prueba t de Student cuyo valor es -15.11, con 14 grados de libertad y el valor de significancia de 0.000 menor que 0.01, se establece que existe diferencias altamente significativas entre la dimensión dirigido a la resolución de problemas del pre y post test en el grupo experimental, aceptando la hipótesis de investigación y evidenciándose el efecto del programa sobre la dimensión resolución de problemas cuya media indica mejora en el post test del grupo experimental (128.73>83.73).

Tabla 4

Efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión de referencia a otros en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Grupo experimental	Media	Desviación estándar	prueba t para la igualdad de medias		
			t	gl	Sig. (bilateral)
Pretest	63.80	8.68	-11.37	14	.000
Post test	94.80	5.41			

En la tabla 4 se observa la comparación de medias del pretest y posttest del grupo experimental empleando la prueba t de Student cuyo valor es -11.37, con 14 grados de libertad y el valor de significancia de 0.000 menor que 0.01, se establece que existe diferencias altamente significativas entre la dimensión de referencia a otros del pre y post test en el grupo experimental, aceptando la hipótesis de investigación y evidenciándose el efecto del programa sobre la dimensión de referencia a otros cuya media indica que mejoró en el post test del grupo experimental (94.80>63.80).

Tabla 5

Efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión afrontamiento no productivo en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Grupo experimental	Media	Desviación estándar	prueba t para la igualdad de medias		
			t	gl	Sig. (bilateral)
Pretest	61.27	9.20	1.02	14	.326
Post test	60.07	8.22			

En la tabla 5 se observa la comparación de medias del pretest y posttest del grupo experimental empleando la prueba t de Student cuyo valor es 1.02, con 14 grados de libertad y el valor de significancia de 0.326 mayor que 0.05, se establece que no existe diferencias altamente significativas entre la dimensión afrontamiento no productivo del pre y post test en el grupo experimental, evidenciándose que no hubo efecto del programa es así que esta dimensión no mejoró en el post test del grupo experimental.

V. DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo como objetivo principal identificar el efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate. Los resultados obtenidos indican que el programa mejora las estrategias de afrontamiento de los adolescentes, habiendo generado la posibilidad de incorporar recursos para hacer frente a diversas situaciones en la vida diaria. Los hallazgos coinciden con los de Aldana y Córdoba (2020) e Iglesias et al. (2018) en donde las estrategias de afrontamiento mejoraron el afronte al estrés y la disminución de los niveles de ansiedad, es decir ayudar a personas con programas de afrontamiento permite mejorar distintas características para hacerle frente a diversas situaciones de la vida diaria.

Otros investigadores que utilizaron un programa de afrontamiento fueron Figueredo (2017), López y González (2017), y Goicochea (2020) que tuvieron similares resultados encontrados en esta investigación es decir se mejoraron las estrategias de afrontamiento y generaron programas que ayuden a determinados grupos de personas para enfrentar diversas situaciones o en todo caso disminuir o resolver el problema, como también adaptarse a la nueva realidad (Frydenberg y Lewis, 1993).

Las estrategias de afrontamiento, no solo implican solucionar un problema, tienen de por medio el manejo de diversas emociones, lo que implica la gestión de las mismas, que se ve fortalecida siempre y cuando se ponga en evidencia que todos están posibilitados de generarla, además de identificar aquellas situaciones que forman parte de la necesidad de afrontamiento de las personas, dado que la percepción de los eventos en los que los sujetos se desenvuelven juegan un papel fundamental para el desarrollo de dichas estrategias. En este sentido los espacios de vulnerabilidad limitan el desarrollo de las estrategias por el solo hecho de percibir un ambiente desfavorable (Cicognani, 2011; Franco et al., 2018)

En resultados de la comparación en el pre y post test del grupo experimental para la dimensión dirigido a la resolución de problemas se evidencia que el

programa tuvo efectos significativos ($\text{sig.} < 0.01$) en donde la media en el pretest fue de 83.73 y el post test fue de 128.73 notándose que el efecto fue positivo. Este hallazgo según Lazarus (1999) demuestra que en las personas requieren de estímulos que permitan poner en práctica recursos que han construido y se ven impedidos por la contextualización o la escasa oportunidad de generarlos. Así mismo Franco et al. (2018) menciona que al mejorar la resolución de problemas en las personas contribuye a disminuir efectos que puedan dañar la salud como el estrés, que origina cambios de conducta o psicológicos.

Si bien la resolución de problemas se percibe como fundamental en el proceso de afronte de los individuos, es importante revisar los aprendizajes instalados para este proceso, en familias con problemas de funcionalidad suelen mostrarse estrategias poco favorables para el análisis de la situación y puesta en marcha de una acción de afronte que sirva de manera saludable al desarrollo y aprendizaje emocional del sujeto; sin embargo en contextos donde no se presenta el suficiente soporte familiar puede generarse la sustitución de dichas carencias por espacios de acoyo que ayuden a fortalecer la percepción del contexto, la integración del significado de problema y la forma de afronte (Barcelata, 2015; MIMP, 2020).

Otro de los resultados importantes de la presente investigación es la presencia de diferencia significativa en el pre y post test del grupo experimental en la dimensión de referencia a otros ($\text{sig.} < 0.01$), se aprecia también una mejora después de la aplicación del programa, fortaleciendo lo que indicó Cicognani (2011) que establecía en que los adolescentes pueden mejorar sus estrategias de afrontamiento si personas especializadas les ayudan a fortalecerlas. De acuerdo con lo mencionado por Frydenberg y Lewis (1994) la dimensión de referencia a otros es relevante porque la persona que tiene ciertos inconvenientes busca el apoyo social y profesional, es decir con la aplicación del programa estas personas en situación vulnerable buscan la ayuda necesaria.

El afrontamiento en relación con otros implica el proceso y aprendizaje de regulación emocional y el recurso de autorregulación aplicada en situaciones

complejas. Considerando que la regulación en torno a otros no significa analizar todo el tiempo lo que ocurre con las emociones, ya que no sería del todo favorable, pues es indispensable que los sujetos puedan experimentar la emoción y luego entenderla, lo que es difícil de procesar en ambientes socialmente desfavorables, ya que la importancia puede estar más centrada en satisfacer aquellas necesidades más urgentes.

De manera general en las estrategias de afrontamiento se muestra que tras aplicar el post test al grupo experimental, un 33.3% de adolescentes tiene un nivel alto de afrontamiento, el 66.7% presentan el nivel promedio y ninguno tiene el nivel bajo, logrando en su mayoría ejecutarlas. Esto coincide con el estudio de Figueredo (2017) en la dimensión solución de problemas con un 62.1%, siendo una estrategia más frecuente en situaciones con demasiado estrés. Así mismo, Vásquez (2018) refiere que, la población de adolescentes busca esforzarse y preocuparse en resolver los problemas y tener éxito, con el fin de disminuir el malestar causado por los problemas.

Debido a esta información se resalta la importancia de los programas, Palazuelo et al. (2010) es un plan o proyecto que busca desarrollar habilidades o resolver las carencias en un sector de la población, de esta manera implementar habilidades sociales, competencias emocionales, promover la creatividad y los valores. El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP), 2014 refiere en que aquellas personas (niños y adolescentes) que sufren distintas situaciones que vulneran sus sentimientos necesitan de la ayuda necesaria para no caer en estado de vulnerabilidad, y es lo que esta investigación realizó teniendo los resultados esperados.

Las estrategias de afrontamiento aportan significativamente a bienestar psicológico y deben ser trabajadas en las tres tipologías necesarias, debido a que están integradas una forma saludable de interactuar en los contextos donde se hace necesario espacios de acogida, confrontación y apoyo en la regulación de éstas, las diferencias encontradas indican la necesidad de mayores implementaciones de diferente tipo y con diferentes participantes, especialmente en espacios donde

se puede acceder a poblaciones vulnerables, donde la independencia es forzada por la disfuncionalidad, en este aspecto la búsqueda de grupos pares resulta ser una de las acciones más relevantes, por tal se hace necesario promover mayores espacios donde se pueda exponer la importancia de interactuar en espacios donde se trabaje sobre las condiciones personales, relacionales y sociales.

VI. CONCLUSIONES

Primera: Existe un efecto positivo del programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019; ya que según la prueba de hipótesis t de Student para muestras relacionadas el valor de significancia es 0.000 menor que 0.01 y además la media del post test fue mayor en el pretest del grupo experimental.

Segunda: Existe un efecto positivo del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión dirigido a la resolución de problemas en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019; ya que según la prueba de hipótesis t de Student para muestras relacionadas el valor de significancia es 0.000 menor que 0.01 y además la media del post test fue mayor en el pretest del grupo experimental.

Tercera: Existe un efecto positivo del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión de referencia a otros en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019; ya que según la prueba de hipótesis t de Student para muestras relacionadas el valor de significancia es 0.000 menor que 0.01 y además la media del post test fue mayor en el pretest del grupo experimental.

Cuarta: No se evidencia efecto significativo del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión afrontamiento no productivo en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019; porque según la prueba de hipótesis t de Student para muestras relacionadas el valor de significancia es 0.326 mayor que 0.05.

VII. RECOMENDACIONES

Primera: A los directivos de la institución CAR continuar realizando talleres y promover el afrontamiento dirigido a estudiantes de la institución, considerar evaluarlos y darles un acompañamiento en su desarrollo.

Segunda: A los acompañantes de los grupos de los CAR, continuar promoviendo las estrategias de afronte generadas durante el programa, fortaleciendo la resolución de los problemas, enfocarse en estudiantes de diversas casas de acogida, albergues y/o residencias.

Tercera: A los cuidadores, promover estrategias de acompañamiento y apoyo mutuo entre los adolescentes, relacionado a la dimensión referencia a otros y se intervenga en situaciones de violencia por abandono.

Cuarta: A los futuros investigadores profundizar sobre la dimensión el afrontamiento no productivo centrado en solucionar los problemas y no únicamente en los adolescentes sino también en niños; para que desarrollen nuevas estrategias como: trabajo en equipo, manejo de conflictos y apoyo social entre otros.

REFERENCIAS

- Aldana, C. y Córdoba, K. (2020). *Efecto de un programa para el afrontamiento y manejo del estrés percibido en tiempos de pandemia*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Konrad Lorenz]. Repositorio de la Universidad de Konrad Lorenz. <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/handle/001/4424>
- Aldeas Infantiles SOS Internacional (2018). *Informe Anual Internacional 2017*. Hermann-Gmeniner-Strabe. <https://www.aldeasinfantiles.org.pe/getmedia/b81dba5f-e85e-4ae6-af24-e046a3a78cc3/Reporte-Anual-Internacional-2017.pdf>
- Aldeas Infantiles SOS Internacional. (2017). *Causas y riesgos de la pérdida del cuidado familiar en América Latina y el Caribe*. Montevideo, Uruguay. https://www.aldeasinfantiles.org.pe/getmedia/1d9495dd-50d8-4af1-995e-2fc688228bb5/Causas-y-riesgos_de_la_perdida-del-cuidado-familiar.pdf
- Arias, W., y Huamaní, J. (2017). Escala de afrontamiento para adolescents de Frydenberg y Lewis aplicada a adolescentes de nivel secundario de la ciudad de Arequipa (Perú). *Càtedra Villarreal Psicología*, 2(2), 387-406. <https://revistas.unfv.edu.pe/CVFP/article/view/324>
- Ballesteros, D. & Whitlock, J. (2009). *Coping: Stress management strategies*. Cornell Research Program on Self – Injurious Behavior in Adolescents and Young Adults. https://www.researchgate.net/publication/236823024_Coping_Stress_management_strategies
- Barcelata, B., Luna, Q., Gómez, E. y Durán, C. (2015). Características de personalidad predictoras del afrontamiento en adolescentes de contextos marginados. *Acta Colombiana de Psicología*, 19(1), 197-210. <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/983>

- Bosma, H., & Jackson, S. (1990). *Coping and Self-Concept in Adolescence*. Berlin: Spring-Verlag. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-642-75222-3>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 5(1), 191-233. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118132008.pdf>
- Carver, C., Sheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social psychology*, 56(2), 267-283. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2926629/>
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies with Minor Stressors in Adolescence: Relations with social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 41(3), 559-578. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x>
- Compas, B., Jaser, S., Bettis, A., Watson, K., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., & Thigpen, J. (2017). Coping, emotion Regulation, and Psychopathology in Childhood and Adolescence: A Meta – Analysis and Narrative Review. *Psychological bulletin*, 143(9), 939-991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Condo, L., & Pazmiño, J. (2015). *Diseño Experimental: en el desarrollo del conocimiento científico de las ciencias agropecuarias*. Instituto de Investigaciones – ESPOCH.
- Devonport, T., & Lane, A. (2006). Relationships between self-efficacy, coping and student retention. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 34(2), 127 – 138. <https://doi.org/10.2224/sbp.2006.34.2.127>
- Díaz, G. y Duin, A. (2020). Propuesta de un programa psicoeducativo de estrategias de afrontamiento ante el estrés de crianza dirigido a padres y representantes.

Figueredo, D. (2017). *Programa de entrenamiento en respuestas de afrontamiento adaptativas al estrés en trabajadores del área de producción de una ensambladora de vehículos ubicada en Valencia*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Carabobo, Venezuela]. Repositorio de la Universidad de Carabobo. <http://www.riuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/123456789/4298/1/Tesis%20Desir%C3%A9%20M.%20Figueredo%20S.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2011). *Adolescencia una etapa fundamental*. [Archivo PDF] <https://www.zaragoza.es/contenidos/medioambiente/onu/546-spa-ed2011.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2019). *Cifras de la violencia hacia los niños, niñas y adolescentes en el Perú. Convención sobre los derechos del niño*. [Archivo PDF]. <https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-09/cifras-violencia-ninas-ninos-adolescentes-peru-2019.pdf>

Franco, J., Vélez, F. y López, H. (2018). La motivación docente y su repercusión en la Calidad Educativa: Estudio de Caso. *Revista de Pedagogía*, 39(105), 151-172. http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ped/article/view/16530

Frydenberg, E. (2018). *Adolescent Coping: Promoting Resilience and Well-Being*. (3ra ed.). <https://www.routledge.com/Adolescent-Coping-Promoting-Resilience-and-Well-Being/Frydenberg/p/book/9781138055711>

Frydenberg, E. y Lewis, R. (1999). *Escala de Afrontamiento para adolescentes*. (3ra ed.). Adaptación Peruana. Editorial TEA. https://www.academia.edu/36323909/ESCALA_DE_AFRONTAMIENTO_PARA_ADOLESCENTES Escalas de Afrontamiento para Adolescentes

- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Journal of Australian Psychologist*, 29(1), 45-48. <https://psycnet.apa.org/record/1994-33066-001>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16(3), 253-266. <https://psycnet.apa.org/record/1994-13023-001>
- Goicochea, C. (2020). *Programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes en una Institución Educativa de Cajamarca*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/47582/Goicochea_CCV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Gómez, P. (2015). Principios básicos de bioética. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 55(4), 230-233. <https://doi.org/10.31403/rpgo.v55i297>
- Gutiérrez, K. (2018). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio URP. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/2462/T030_73228652_T%20%20%20GUTIERREZ%20INGUNZA%20KATHERINE%20HORTENCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hall, G. (1904). *Adolescence: Its psychology and its relations to physiology, anthropology, sociology, sex, crime, religion, and education* (2ª ed). D Appleton and Company. <https://ttu-ir.tdl.org/handle/2346/47179>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill. <http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales de consulta/Drogas de Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf>

Iglesias, S., Azzara, S., Gonzalez, D., Ibar, C., Jamardo, J. Berg, G., Bargiela, M. y Fabre, B. (2018). Programa para mejorar el afrontamiento del estrés de los estudiantes, los docentes y los no docentes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. *Sociedad Española para el estudio de la Ansiedad y Estrés*, 24(18), 105-111. <https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-pdf-S1134793718300678>

Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2015). *Encuesta Nacional sobre Relaciones Sociales - ENARES 2013 y 2015*. Lima. https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1390/libro.pdf

Jiménez, M. (2009). *Planificación: plan, programa y proyecto. Curso de actividades juveniles*. [Diapositiva]. <https://docplayer.es/30959216-Planificacion-plan-program-a-proyecto.html>

Katz, M., Seid, G. y Abiuso, F. (2019). *La técnica de encuesta: características y aplicaciones*. Cuaderno de Cátedra N° 7. [Archivo PDF]. <http://metodologiadelainvestigacion.sociales.uba.ar/wp-content/uploads/sites/117/2019/03/Cuaderno-N-7-La-t%C3%A9cnica-de-encuesta.pdf>

Lazarus, R. (1999). *Stress and Emotion: a new synthesis*. Springer Publishing Company. https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=mATTP46Qlp4C&oi=fnd&pg=PR7&ots=n8SoAOgh7t&sig=zsF2Zj8TWHxr_AqtwG1vVrCnC88&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Lazarus, R. y Folkman S. (1984). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca. https://fama.us.es/discovery/fulldisplay/alma991013176507104987/34CBUA_US:VU1

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, United States. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=222981>
- López, C. y González, M. (2017). Programas para la adquisición de habilidades de afrontamiento ante el estrés académico para estudiantes universitarios de primero ingreso. *Revista Electrónica Iztacala*, 20(4), 1363-1385. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2017/epi174g.pdf>
- López, L., y Zuleta, G. (2020). El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. *Franciscanum*, 174(62), 1-30. <http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v62n174/0120-1468-frcn-62-174-7.pdf>
- López-Larrosa, S. y Periscal, C. (2019). El conflicto entre los Padres, la seguridad emocional y el autoconcepto de los adolescentes. *Revista de Psicólogos de la Educación* 28(2), 185-193. <https://doi.org/10.5093/psed2021a17>
- Lozada, J. (2014). Investigación Aplicada: definición, propiedad intelectual e industria. *Revista Tic's y Sociedad*, 3(1), 47-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (2014). *Entender para prevenir. violencia hacia niñas, niños y adolescentes en el Perú*. [Archivo pdf]. <https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/Entender-para-prevenir-Violencia-hacia-ninos-ninas-y-adolescentes-en-el-Peru-Resumen-Ejecutivo%20%281%29.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2017). *Anuario estadístico de la población atendida 2017. Programa Integral Nacional para el Bienestar Familiar - INABIF*. [Archivo PDF]. https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1041977/170_10_20172020_0724-15599-1saunt.pdf

- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2020). *Plan Nacional de Acción por la infancia y la adolescencia*. [Archivo PDF]. https://www.mimp.gob.pe/webs/mimp/pnaia/pdf/Documento_PNAIA.pdf
- Ministerio de la Mujer y poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2010). *Boletín Trimestral N° 1 sobre la situación de las familias*. [Archivo PDF]. <https://observatoriodelasfamilias.mimp.gob.pe/archivos/Infofamilia-2010-1.pdf>
- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables [MIMP]. (2013). *Niños y niñas en presunto estado de abandono* [Diapositivas PowerPoint]. https://www.mimp.gob.pe/files/transparencia/pesem/informe_seguimiento_2013.pdf
- Palazuelo, M., Marugán, M., Del Caño, M. y De Frutos, C. (2010). Programa educativo para conocer, investigar y crear en contextos extraescolare. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 227-235. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832326024.pdf>
- Pineda, M. (2014). *Efectos que provoca la institucionalización en adolescentes que se encuentran en proceso jurídico en el Hogar Niño de la demanda en su desarrollo psicosocial*. [Tesis de Magister, Universidad Rafael Landívar de Guatemala] Repositorio Universidad. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/68/Pineda-Miriam.pdf>
- Rice, V. (2000). *Handbook of Stress, Coping, and Health: Implications for nursing research, theory and practice*. Sage Publication. <https://psycnet.apa.org/record/2011-29300-000>
- Rosabal, E., Romero, N., Gaquín, K. y Hernández, R. (2015). Conductas de riesgo en los adolescentes. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 44(2), 218-229. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572015000200010

- Shaffer, D. y Kipp, K. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. (7ª ed.). Thomson. <https://bibliotecaalfayomega.com/wp-content/uploads/2019/09/Psicolog%C3%ADa-del-Desarrollo-infancia-y-adolescencia-.pdf>
- Sharma, M. (2003). Coping: strategies. In book: Magill's encyclopedia of social science: psychology. *Publisher: Salem Press*, 1(2), 1-12. https://www.researchgate.net/publication/274193314_Coping_Strategies
- Snyder, C. (1999). *Coping: the psychology of what works*. University Press Inc. <https://www.oxfordclinicalpsych.com/view/10.1093/med:psych/9780195119343.001.0001/med-9780195119343>
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 7(1), 33-39. https://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en adolescencia.pdf
- Universidad César Vallejo. (2017). *Código de Ética en Investigación de la universidad Cesar Vallejo. Resolución de consejo universitario N° 0126-2017/UCV*.
- Vásquez, D. (2018). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública del Callao*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio UIGV. http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/2215/TRAB.S_UF.RPOF._Diego%20Humberto%20Vasquez%20Quispe.pdf?sequence=2

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia interna

Título	Formulación del problema	Objetivo general	Objetivo específico	hipótesis	Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Población y muestra	Tipo de investigación
Efectos del programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar del distrito de Ate, 2019.	¿Cuáles son los efectos del programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.	Determinar el efecto del programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.	-Determinar los efectos del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión dirigido a la resolución de problemas en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.	Existen efectos en el programa sobre estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.	Afrontamiento	D1: Dirigida a la resolución de problemas	- Buscar apoyo social (As)	1,20,38,56,72	Población: Conformado por 30 adolescentes donde son 19 hombres y 11 mujeres entre las edades de 14 a 17 años institucionalizados víctimas de abandono familiar.	Tipo: Aplicada Diseño: Cuasi experimental con dos grupos control y experimental. (dos mediciones pretest y post test)
							- Concentrarse en resolver el problema (Rp)	2,21,39,57,73		
							- Esforzarse y tener éxito (Es)	3,22,40,58,74		
							- Preocuparse (Pr)	4,23,41,59,75		
							- Invertir en amigos íntimos (Ai)	5,24,42,60,76		
							- Buscar pertenencia (Pe)	6,25,43,61,77		
						D2: Referencia a otros	- Reservarlo para sí (Re)	14,50,32,68		
							- Buscar apoyo espiritual (Ae)	15,33,51,69		
							- Fijarse en lo positivo (Po)	16,34,52,70		
							- Buscar ayuda profesional (Ap)	17,35,53,71		
							- Buscar diversiones relajantes (Dr)	18,36, 54		
							- Distracción física (Fi)	19,37,55		

	de Ate, 2019?	dono familiar en el distrito de Ate, 2019 .	en el distrito de Ate, 2019. -Determinar los efectos del programa sobre estrategias de afrontamiento en la dimensión afrontamiento no productivo en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019			D3: Afrontamiento no productivo	-Hacerse ilusiones (Hi)	7,26,44,62,78		
							-Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	8,27,45,63,79		
							-Reducción de la tensión (Rt)	9,28,46,64,80		
							-Acción social (So)	10,11,29,47,65		
							-Ignorar el problema (Ip)	12,30,48,66		
							-Autoinculparse (Cu)	13,31,49,67		

Anexo 2: Matriz de operacionalización de la variable

Variable de estudio	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Afrontamiento	Es un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en específico con el propósito de restaurar la estabilidad interna o disminuir la afectación percibida por el individuo (Frydenberg & Lewis, 1999).	El afrontamiento se mide a través de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) adaptado por Canessa (2002). Está conformado por tres dimensiones: Dirigida a la resolución de problemas, referencia a otros, y afrontamiento no productivo.	D1: Dirigida a la resolución de problemas	- Buscar apoyo social (As)	1,20,38,56,72	Ordinal
				- Concentrarse en resolver el problema (Rp)	2,21,39,57,73	
				- Esforzarse y tener éxito (Es)	3,22,40,58,74	
				- Preocuparse (Pr)	4,23,41,59,75	
				- Invertir en amigos íntimos (Ai)	5,24,42,60,76	
				- Buscar pertenencia (Pe)	6,25,43,61,77	
			D2: Referencia a otros	- Reservarlo para sí (Re)	14,50,32,68	
				- Buscar apoyo espiritual (Ae)	15,33,51,69	
				- Fijarse en lo positivo (Po)	16,34,52,70	
				- Buscar ayuda profesional (Ap)	17,35,53,71	
				- Buscar diversiones relajantes (Dr)	18,36, 54	
				- Distracción física (Fi)	19,37,55	
			D3: Afrontamiento no productivo	- Hacerse ilusiones (Hi)	7,26,44,62,78	
				- Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	8,27,45,63,79	
				- Reducción de la tensión (Rt)	9,28,46,64,80	
				- Acción social (So)	10,11,29,47,65	
				- Ignorar el problema (Ip)	12,30,48,66	
				- Autoinculparse (Cu)	13,31,49,67	

Anexo 3: Instrumento de recolección de datos.

Adaptación Psicométrica de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes

Instrucciones

Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta a tu forma de actuar.

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

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

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema A B D E

Nº	Ítems	A	B	C	D	E
1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema					
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema					
3	Sigo con mis tareas como es debido					
4	Me preocupo por mi futuro					
5	Me reúno con mis amigos más cercanos					
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan					
7	Espero que me ocurra lo mejor					
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada					
9	Me pongo a llorar y/o gritar					
10	Organizo una acción en relación con mis problemas					
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mis problemas					
12	Ignoro el problema					
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme					
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)					
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas					
16	Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves					
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo					
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.					
19	Practico un deporte					
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente					
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades					
22	Sigo asistiendo a clases					

23	Me preocupo por buscar mi felicidad					
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)					
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás					
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas					
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)					
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas					
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema					
30	Decido ignorar conscientemente el problema					
31	Me doy cuenta de que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas					
32	Evito estar con la gente					
33	Pido ayuda rezando para que Dios se encargue de mis problemas					
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas					
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas					
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades					
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud					
38	Busco ánimo en otras personas					
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta					
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)					
41	Me preocupo por lo que está pasando					
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)					
43	Trato de adaptarme a mis amigos					
44	Espero que el problema se resuelva por si sólo					
45	Me pongo mal (Me enfermo)					
46	Culpo a los demás de mis problemas					
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema					
48	Saco el problema de mi mente					
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren					
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa					
51	Leo la Biblia o un libro sagrado					
52	Trato de tener una visión positiva de la vida					
53	Pido ayuda a un profesional					
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan					
55	Hago ejercicios físicos para distraerme					
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él					
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago					
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo					
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar					
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica					
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás					
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar					
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos					
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo					
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo					
66	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos					
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan					
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento					

69	Pido a Dios que cuide de mí					
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas					
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo					
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas					
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema					
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir					
75	Me preocupo por el futuro del mundo					
76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir					
77	Hago lo que quieren mis amigos					
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor					
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago					
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas					

¡Muchas gracias!

Anexo 4: Consentimiento informado

Título del proyecto: Efectos del programa psicológico de fortalecimiento de estrategias de afrontamiento en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de ate-2019

Institución : Universidad Cesar Vallejo

Investigador : Cabrera Misayauri, Joseling Ivone y Macavilca Huaranga, Mayra Keishly

Correo : joscami19@gmail.com y mmacavilcah.19@gamil.com

Dirección : Asoc. Hijos de Apurímac Mz. S Lt. 21 Santa Clara – Ate Ucv 96 Lote 46 Zona “F”, Huaycán - Ate

El presente es un estudio de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo, lo cual tiene como objetivo conocer las estrategias de afrontamiento que poseen los adolescentes que viven en un Centro de Acogida Residencial (CAR). Por ello, su participación es fundamental en la ejecución del programa psicológico, estaremos agradecidas si acepta.

Si usted acepta se le pedirá desarrolle el pre test y post test que cosiste en la escala de Afrontamiento para Adolescente, así mismo en la participación de las sesiones el programa.

La participación en el programa de investigación es estrictamente voluntaria. Igualmente puede retirarse del programa (desarrollo de sesiones) en cualquier momento sin que eso le perjudique en ninguna forma.

Si algún tema de las sesiones o preguntas durante el desarrollo de sesiones le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacerlo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya agradecemos su participación.

Respuesta: He leído el formulario de consentimiento informado y acepto participar en este programa psicológico de investigación.

Comprendo que puedo desistir de la actividad en algún momento.

Firma: _____

Fecha: _____

Edad: _____

Sexo: Varón ()

Mujer ()

Anexo 5: Solicitud a la institución en la cual se va a aplicar el programa

 UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

INABIE
CAR SAN RICARDO
28 NOV 2018
RECIBIDO

"Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional"

Ate, 22 de noviembre del 2018

CARTA 468- 2018 / PE-PSICOLOGIA-UCV-ATE

Directora:
Cynthia Arnao Farfán
CAR SAN RICARDO

ASUNTO: solicito autorización para realizar un Trabajo de Investigación

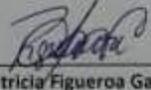
De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para saludarlo cordialmente y al mismo tiempo manifestar que siendo requisito indispensable para optar el título Profesional en Psicología, se requiere realizar una investigación que contribuirá al desarrollo de nuevas prácticas y aplicaciones de la psicología, por tal motivo solicitamos a ud. pueda otorgar el permiso para que nuestra estudiante pueda realizar la aplicación y recojo de datos para el trabajo de investigación. Trabajo que contribuirá a la generación de recursos personales en nuestros beneficiarios.

Nº	Apellidos y Nombres	DNI
1	CABRERA MISAYAURI JOSELING	70889346
2	MACAVILCA HUARINGA MAYRA	70853052

Segura de contar con su autorización y apoyo, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



Mg. Patricia Figueroa Garrido
Coordinadora del P.E de Psicología
UCV - LIMA ATE

Anexo 6: Autorización para el uso del instrumento

The image shows a screenshot of a Gmail interface. The search bar at the top contains the text 'autho'. On the left sidebar, the 'Recibidos' (Inbox) folder is selected, showing 2,027 emails. Below it are 'Destacados' (Starred), 'Pospuestos' (Deferred), 'Enviados' (Sent), and 'Borradores' (Drafts) with 27 items. The email list shows 'Joseling' and 'Deyvis Quilca'. The main content area displays an email titled 'Authorization' from 'Joseling Cabrera Misayauri <joscami19@gmail.com>' to 'e.frydenberg', dated 'vie., 31 may. 21:16'. The email body contains the following text:

The undersigned, Joseling Cabrera Misayauri and Mayra Macavilca Huaranga students of the XI cycle of the Cesar Vallejo University, with codes N ° 6500022494 and N ° 6500022383 have been doing the research entitled EFFECTS OF THE PROGRAM ON COPING STRATEGIES IN INSTITUTIONALIZED ADOLESCENTS VICTIMS OF FAMILY ABANDONMENT OF THE DISTRICT ATE, 2019 and for the evaluation of the variable COPING I will apply the scale of COPING FOR ADOLESCENTS, reason for which I request authorization for the use of the same, specifying that the procedure and conditions of applications will be respected and no element will be modified or altered Battery / scale / test mentioned.

Below the text is a thumbnail of a document titled 'SOLICITUD DE AUT...' (Request for Authorization).

Anexo 7: Certificado de Validación del programa. Juez 1

“TALLER DE ESTRATEGIAS DE AFROTAMIENTO”

Objetivos: Determinar la aplicación de las estrategias desarrolladas en casa sesión para el adolescente institucionalizado víctima de abandono familiar del Distrito de Ate – 2019.

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Validador: Vásquez Galas, Soledad
- 1.2. Cargo o Institución donde labora: CAE San Ricardo - INABIF
- 1.3. E-mail y Teléfono: SoledadJaureguis@hotmail.com
- 1.4. Autor del Instrumento: Josefina Macavilca Huaringa y Mayra Macavilca Huaringa.
- 1.5. Título del proyecto: Alumnas del XI Ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo

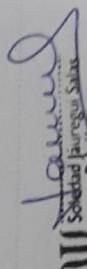
EFECTOS DEL PROGRAMA SOBRE ESTRATEGIAS DE AFROTAMIENTO EN ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS VICTIMAS DE ABANDONO FAMILIAR DEL DISTRITO ATE. 2019

II. ASPECTOS DE VALIDACION:

CRITERIOS	INDICADORES	DEFICIENTE 00-20%	REGULAR 21-40%	BUENA 41-60%	MUY BUENA 61-80%	EXCELENTE 81-100%	PROMEDIO
1. CLARIDAD	Falta formulado con lenguaje apropiado y preciso.				✓		
2. OBJETIVIDAD	Se desarrolla el objetivo planteado en cada sesión				✓		
3. ORGANIZACION	Tiene una estructura ordenada y lógica				✓		
4. COHERENCIA	Las sesiones están relacionadas entre variable dimensiones. indicadores que se desea trabajar				✓		
5. METODOLOGIA	El contenido, estructura y forma son adecuadas				✓		
6. CALIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y preciso.				✓		
PROMEDIO'S							

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: APLICABLE

IV. PROMEDIO DE VALIDACION:


 Soledad Jaureguis
 Psicóloga
 C-PROF 001187
 Firma del Experto Informante
 DNI 09909544

"TALLER DE ESTRATEGIAS DE AFROTAMIENTO"

Objetivos: Determinar la aplicación de las estrategias desarrolladas en casa sesión para el adolescente institucionalizado víctima de abandono familiar del Distrito de Ate – 2019.

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Validador: María Yolanda Gutiérrez
- 1.2. Cargo e Institución donde labora: Docente de Psicología - Universidad Cesar Vallejo
- 1.3. E-mail y Teléfono: maria.gutierrez@ucv.edu.pe
- 1.4. Autor del Instrumento: Joseling Macavilca Huaranga y Mayra Macavilca Huaranga.
- 1.5. Título del proyecto: Alumnas del XI Ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo

ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS VÍCTIMAS DE ABANDONO FAMILIAR DEL DISTRITO ATE, 2019

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	DEFICIENTE 00-20 %	REGULAR 21-40 %	BUENA 41-60 %	MUY BUENA 61-80 %	EXCELENTE 81-100%	PROMEDIO
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y preciso.			✓			
2. OBJETIVIDAD	Se desarrolla el objetivo planteado en cada sesión			✓			
3. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.			✓			
4. COHERENCIA	Las sesiones están relacionadas entre variable, dimensiones, indicadores que se desea trabajar			✓			
5. METODOLOGÍA	El contenido, estructura y forma son adecuados			✓			
6. CALIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y preciso.			✓			
PROMEDIO %							

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Es aplicable

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:


 Lic. María C. Valero-Guano
 PSICÓLOGA
 C.P.N.P. 11435
 Firma del Experto Informante.
 D.N.I. 06549344

"TALLER DE ESTRATEGIAS DE AFROTIAMIENTO"

Objetivos: Determinar la aplicación de las estrategias desarrolladas en casa sesión para el adolescente institucionalizado víctima de abandono familiar del Distrito de Ate – 2019.

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del Validador: Mario Yajayo Gutierrez
- 1.2. Cargo e Institución donde labora : CAS. San Roque. I.P.A.S.I.E.
- 1.3. E-mail y Teléfono :
- 1.4. Autor del Instrumento : Joseling Macavilca Huaranga y Mayra Macavilca Huaranga.
- 1.5. Título del proyecto : Alumnas del XI Ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo

ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS VÍCTIMAS DE ABANDONO FAMILIAR DEL DISTRITO ATE, 2019

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	DEFICIENTE 06-20 %	REGULAR 21-40 %	BUENA 41-60 %	MUY BUENA 61-80 %	EXCELENTE 81-100%	PROMEDIO
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y preciso.			✓			
2. OBJETIVIDAD	Se desarrolla el objetivo planteado en cada sesión			✓			
3. ORGANIZACIÓN	Tiene una estructura ordenada y lógica.			✓			
4. COHERENCIA	Las sesiones están relacionadas entre: variable, dimensiones, indicadores que se desea trabajar			✓			
5. METODOLOGIA	El contenido, estructura y forma son adecuados			✓			
6. CALIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado y preciso.			✓			
PROMEDIO %							

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

Es aplicable.

IV. PROMEDIO DE VALIDACIÓN:

.....


Anexo 12: Programa de intervención

PROGRAMA SOBRE ESTRATEGIAS DE AFRONTE

1. Introducción:

Las estrategias de afronte son aquellas capacidades que se convierten en recursos que los seres humanos emplean para lidiar con situaciones diarias, el programa sobre estrategias de afronte encuentra su razón de aplicar en las necesidades identificadas en adolescentes en abandono familiar residentados en el CAR del distrito de Ate. El programa se divide en tres módulos que se desarrollaran en 10 sesiones. Los módulos se desarrollan en funciones a las dimensiones de las estrategias de afronte. La dimensión afrontamiento dirigido a resolver el problema, cuenta con cinco sesiones las cuales son: Sesión 1: yo puedo con los problemas (indicador: Esforzarse y tener éxito), Sesión 2: Mi compromiso de autoayuda; (indicador concentrarse en resolver el problema); sesión 3: mi relación con mis amigos (Indicador: buscar pertenencia), sesión 4: lo bello de la vida (indicador: fijarse en lo positivo), sesión 5: Me mantengo Sano (indicador: distracción física).

Para la dimensión Referencia a otros: sesión 6: hablando de mis experiencias (indicador: buscar apoyo social), sesión 7: en busca de ayuda (indicador: buscar apoyo profesional). La dimensión afrontamiento no productivo: Sesión 8: ¿qué hago con mis preocupaciones? (indicador preocupación), Sesión 9: siguiendo los obstáculos (indicador: reducción de tensión). Sesión 10: sabemos lo que somos, pero ignoramos lo que podemos ser. (Indicador: auto inculparse). Al finalizar cada taller se realiza una metacognición (compromiso).

TALLER	SESIONES	
Dimensiones	Estrategias de afrontamiento (indicadores)	
Resolver el problema	1	Buscar apoyo social (As)
	2	Concentrarse en resolver el problema (Rp)

	3	Esforzarse y tener éxito (Es) Preocuparse (Pr)
	4	Invertir en amigos íntimos (Ai) Buscar pertenencia (Pe)
Referencia a otros	5	Reservarlo para sí (Re) Buscar apoyo espiritual (Ae)
	6	Fijarse en lo positivo (Po) Buscar ayuda profesional (Ap)
	7	Buscar diversiones relajantes (Dr) Distracción física (Fi)
Afrontamiento no productivo	8	Hacerse ilusiones (Hi) Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)
	9	Reducción de la tensión (Rt) Acción social (So)
	10	Ignorar el problema (Ip) Autoinculparse (Cu)

2. Fundamentación

El afrontamiento es definido como un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (Lazarus y Folkman 1984). Son un conjunto de respuestas adaptativas, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar. La capacidad de afrontar no se refiere solo a la resolución práctica de los problemas, sino también a la capacidad de la gestión de las emociones y del estrés delante de la situación-problema. Modificar las propias estrategias de afrontamiento para afrontar con eficacia los eventos estresantes depende, entonces, sea de la manera de evaluación de los eventos, sea de la capacidad nuestra y de la posibilidad de captar informaciones, buscar ayuda y apoyo social en el contexto donde se vive.

Existen tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así: La valoración, búsqueda del significado del evento crítico; el problema, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan; y la emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo. En este orden de ideas, podemos identificar que las estrategias de afrontamiento se identifican en tres clases: Las estrategias centradas en el problema, estrategias centradas en las emociones, estrategias basadas en la evitación.

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema. Por otro lado, las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro: se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse. Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos psicosociales antes de afrontar activamente la situación: son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.

3. Desarrollo de actividades

Primera sesión

Título: “Yo puedo con los problemas”

Objetivo: Identificar la estrategia para resolución de problemas en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Indicador: “Concentrase en resolver el problema”

Actividad de inicio

Se brinda el saludo correspondiente a los adolescentes y se les da la bienvenida por el inicio del taller, luego se procede a realizar una dinámica de animación, titulada “Salvando globos” en la que cada grupo sujetará los extremos de un paleógrafo y sobre este habrá globos, ante diferentes movimientos que realizaran los integrantes de cada grupo no deben dejar que sus globos caigan al piso.

Gómez (20079 indica que la presentación hacia el grupo permite que el grupo pueda ver al facilitador como un integrante más, además permite que haya un mayor

acercamiento entre todos y se pueda crear un ambiente con mayor interacción y comunicación. Así mismo señala que una técnica de animación logra crear un ambiente fraterno y de confianza entre los miembros del grupo. Con la dinámica “Salvando globos” se pretende que los adolescentes se comuniquen y coordinen como resolver la dificultad de que los globos no se caigan con los direcciones y movimientos que hacen los adolescentes.

Actividad de desarrollo

Se presenta 2 casos prácticos y reales en hojas A4, luego se dividirán a los participantes en grupos para que puedan resolver el problema. Se les indica que primero resolverán el primer caso como crean conveniente y luego se les brindara estrategias de resolución de problemas para el segundo caso. Luego uno de los participantes de cada grupo, expondrá la diferencia al resolver los dos casos y mencione que estrategias de las brindadas utilizaron.

Frydenberg y Lewis indican que para la estrategia de concentrarse en resolver el problema, se necesita que se estudie el problema y se escuche diferentes alternativas. Las estrategias para la resolución de problemas son los siguientes pasos: primero entender el problema, buscando las posibles causas que lo pudieron provocar, segunda buscar información necesaria, consultar a alguna persona de su confianza que haya podido tener un problema similar y tercero evalúa las alternativas de solución brindadas y cuál de ellas se relaciona a tu actitud.

Actividad de cierre

Los monitores ayudaran con la información brindada (alternativas de solución). Y se brinda una metacognición de la sesión desarrollada, preguntas tales como: ¿Qué hemos aprendido? y ¿En qué otras ocasiones podemos utilizar lo que hemos aprendido?

Berger explica que la metacognición es aquella capacidad que la persona tiene para evaluar una actividad cognitiva y así idear el mejor modo de ejecutarla.

SESIÓN N° 1

Taller: Resolver el problema

Objetivo: Identificar la estrategia para resolución de problemas en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Tema: “Yo puedo con los problemas”

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Dinámica de presentación	Brindar el objetivo de la sesión y prestación del equipo técnico		5 min
Dinámica: “salvando globos”	Bienvenida a los adolescentes, por el inicio de los talleres. Cada grupo sujetará los extremos de un paleógrafo y sobre este habrá globos, ante diferentes movimientos que realizaran los integrantes de cada grupo no deben dejar que sus globos caigan al piso.	- Globos - Paleógrafos	10 min
Presentación de casos	Se presenta 2 casos prácticos y reales en hojas A4, luego se dividirán a los participantes en grupos para que puedan resolver el problema. Se les indica que primero resolverán el primer caso como crean conveniente y luego se les brindara estrategias de resolución de problemas para el segundo caso. Luego uno de los participantes de cada grupo, expondrá la diferencia al resolver los dos casos y mencione que estrategias de las brindadas utilizaron.	- Hojas bond - Plumones - Plumones	30 min
Exposición	Los participantes se pondrán en frente de sus compañeros, todos escucharán y expondrán sus alternativas de soluciones.		10 min
Metacognición	Los monitores ayudaran con la información brindada (alternativas de solución). Y se brinda una metacognición de la sesión desarrollada, preguntas tales como: ¿Qué hemos aprendido? y ¿En qué otras ocasiones podemos utilizar lo que hemos aprendido?		5 min

Segunda sesión

Título: “Mi compromiso de autoayuda”

Objetivo: Identificar las fortalezas y cualidades que poseen cada adolescente para esforzarse y tener éxito en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Indicador: “Concentrase en resolver el problema”

Actividad de inicio:

Se saluda a los adolescentes, luego se realiza una dinámica titulada “La telaraña” en la cual formarán un círculo y se rotará una madeja de lana en diferentes direcciones, quien reciba la madeja expresará qué o cómo se sienten el día de hoy que bien o mal no es una respuesta adecuada

Bericat (2012) cita a Stryker, quien señala que la situación emocional de una persona dependerá de cómo valore el sujeto los hechos, de sus expectativas ante la situación de la actividad social activa en cada momento y su identificación con su entorno.

Es así que mediante la dinámica los adolescentes expresaran sus emociones, lo cual según los estudios de Bericat nos va a permitir conocer la valoración que tiene el sujeto ante la sesión y como se será su desempeño ante las actividades y así poder brindarle un mejor apoyo.

Actividad de desarrollo:

Los participantes realizaran su FODA personal, evaluando en las condiciones que se encuentran. Se les explica cómo estas cualidades y fortalezas le ayudaran a tener éxito en sus actividades. De acuerdo con sus cualidades y fortalezas los participantes elaboraran en una cartulina A4 (de colores), su compromiso de poner mayor esfuerzo en el ámbito personal y académico, sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas identificadas.

El creador del FODA, Albet S. Humprey, tuvo el objetivo de solucionar problemas de una empresa, lo cual permite observar la situación de la empresa por detalle; sus siglas significan, fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas. García (2019), plantea que, en el caso del ámbito personal, con el FODA se permite conocer las fortalezas (capacidades, talentos o competencias), oportunidades (situaciones que le rodean y recursos con los que cuentan), debilidades (desventajas o defectos que se pueden superar), y amenazas (competencias o cambios del entorno), identificando estos cuatro aspectos la persona podrá planear un mejor crecimiento personal.

Por consiguiente, mediante el análisis FODA los adolescentes identificarán sus aspectos positivos y negativos, lo cual ayudara a que puedan realizar un compromiso de acuerdo consu situación que le permita un crecimiento personal.

Actividad de cierre:

Finalmente, las cartas de compromiso se llevan para que lo pongan en sus cuartos y se les brindara la consigna de “cuando se despiertan y están alistando para ir al colegio tendrán que ver sus fortalezas y mentalmente dirán; yo sí puedo” y “al acostarse, deberán hacer un análisis de sus logros”.

Las tareas del hogar según la terapia cognitiva, el terapeuta brinda oportunidades de cambios cognitivos y conductuales, lo cual permitirá maximizar lo aprendido y cumplir los objetivos de la sesión.

SESIÓN N° 2

Taller: Resolver el problema

Objetivo: Identificar las fortalezas y cualidades que poseen cada adolescente para esforzarse y tener éxito en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Tema: “Mi compromiso de autoayuda”

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Dinámica: “la telaraña”	Se da la bienvenida los adolescentes. Formarán un círculo y se rotará una madeja en diferentes direcciones, quien reciba la madeja expresará qué o cómo se sienten, y cuál es su fortaleza para enfrentar un problema.	- Una madeja	20 min
Elaboración de cartas de compromiso	Los participantes realizarán su FODA personal, evaluando en las condiciones que se encuentran. De acuerdo con sus cualidades y fortalezas los participantes elaborarán en una hoja A4 (de colores), su compromiso de poner mayor esfuerzo en el ámbito personal y académico, de acuerdo a sus fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas identificadas.	- Hojas bond - Plumones - Colores - Lapiceros	30 min
Retroalimentación	Finalmente, las cartas de compromiso se llevan para que lo pongan en sus cuartos y se les brindará la consigna de “cuando se despiertan y están alistando para ir al colegio tendrán que ver sus fortalezas y mentalmente dirán; yo sí puedo” y “al acostarse, deberán hacer un análisis de sus logros”.		10 min

Tercera sesión:

Título: “Mi relación con mis amigos”

Objetivo: Incrementar el sentido de pertenencia a través de cualidades positivas en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Indicador: “Concentrase en resolver el problema”

Actividad de inicio:

Se realiza la dinámica de “El espejo” lo cual consiste en que se formaran dos grupos, los cuales se formaran en dos filas y se colocaran frente a frente cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía. Después de un momento cambian de roles.

Unicef (sf), menciona que las dinámicas de comunicación y cohesión grupal permiten realizar actividades que estimulen la confianza tanto en sí mismo como en el grupo, así mismo que la interacción sea mayor.

Actividad de desarrollo:

Se indica a los adolescentes que formen grupos junto a las personas que sientas un mayor vínculo afectivo y cada participante recibe 1 hoja bond. Los adolescentes colocaran su nombre en la parte superior de la hoja, y pasara la hoja para el lado izquierdo, en la que la persona quien recibió la hoja escribirá dos cualidades de la persona quien pertenece la hoja, termina la actividad cuando la hoja llegue a su dueño(a). Osterman (2000) cita a Maslow (1954) quien refiere que la pertenencia forma el segundo escalón de la pirámide de las necesidades humanas, el sentido de pertenencia hace referencia a que la persona determine un nivel de integración e identificación con un contexto, en la cual consiste en una respuesta afectiva y un sentimiento a los miembros del grupo y a que todos les importe el otro, así mismo la percepción positiva hacia el grupo social.

Actividad de cierre:

Se pedirá a algunos adolescentes que lean lo que se escribió acerca de su persona y mediante la participación de los adolescentes se le ayudara a una mejor comprensión del tema presente. Dándoles a entender que nuestra manera de actuar repercute en los que los demás piensan de nosotros, si nuestro accionar es positivo, de tal manera serán los pensamientos que se tenga de nosotros, asimismo que mientras la percepción sea buena mayor será el sentido de pertenencia.

SESIÓN N° 3

Taller: Resolver el problema

Objetivo: Incrementar el sentido de pertenencia a través de cualidades positivas en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Tema: “Mi relación con mis amigos”

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Dinámica: “El espejo”	Bienvenida a los adolescentes. Se realiza la dinámica de “El espejo” lo cual consiste en que se formaran dos grupos, los cuales se formaran en dos filas y se colocaran frente a frente cada persona observa a su pareja de pies a cabeza. Primero de frente, luego de perfil y de espaldas. Uno de ellos será el espejo y el otro hará ante él una serie de movimientos o acciones cotidianas. Al comienzo, que sean movimientos lentos, suaves y progresivamente aumentan en velocidad y energía. Después de un momento cambian de roles.	- Música de relajación	20 min
Exploración de sus características de personalidad	Se indica a los adolescentes que formen grupos junto a las personas que sientan un mayor vínculo afectivo y cada participante recibe 1 hoja bond. Los adolescentes colocaran su nombre en la parte superior de la hoja, y pasara la hoja para el lado izquierdo, en la que la persona quien recibió la hoja escribirá dos cualidades de la persona quien pertenece la hoja, termina la actividad cuando la hoja llegue a su dueño(a).	- Paleógrafos - Papel bond - Plumones - Colores	20 min
Actividad de cierre	Se pedirá a algunos adolescentes que lean lo que se escribió acerca de su persona y mediante la participación de los adolescentes ayudara a una mejor comprensión del tema presente. Dándoles a entender que nuestra manera de actuar repercute en los que los demás piensan de nosotros.		10 min

Cuarta sesión

Título: “Lo bello de la vida”

Objetivo: Practicar a fijarse en lo positivo que puedan tener según su entorno interno y externo en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Indicador: “Concentrase en resolver el problema”

Actividad de inicio:

Se realiza la dinámica de “Sillas cooperativas” primero se formarán cuatro grupos y se coloca las sillas en círculo y cada participante se pondrá delante de una, para ello el monitor debe colocar música y todos deben girar alrededor de las sillas. Cuando se detenga la música todos los integrantes del grupo deben coordinar para q todos logren estar sentados. Después se quita una silla y continúen dando vuelta hasta que pare la música, nadie debe quedarse parado de lo contrario todo el equipo pierde. El monitor debe resaltar la importancia de la cohesión del grupo, comunicación, busca de soluciones como grupo, etc.

Como se ha mencionado anteriormente Unicef (sf), menciona que las dinámicas de comunicación y cohesión grupal permiten realizar actividades que estimulen la confianza tanto en sí mismo como en el grupo, así mismo que la interacción sea mayor.

Actividad de desarrollo:

Se le brinda una hoja bond a cada adolescente en la cual escribirán su situación actual en el ámbito personal, académico y afectivo. Se le explica la importancia de buscar el lado positiva de los hechos. Luego escribirán detrás de la hoja la visión positiva de cada ámbito anteriormente desarrollado.

Schnitman y Schnitman (2000) realizan la posibilidad de dejar de ver el conflicto como amenazante y verla como una situación positiva, esto posibilita un cambio y un crecimiento personal, lo cual a su vez permite que se genere nuevas alternativas de solución.

Actividad de cierre

Como técnica de reforzar lo explicado, se invitará a los adolescentes a que cierren sus ojos y se imaginen de aquí a diez años, tratando que sea la mejor situación posible pero que también sea realista y vaya relacionado a sus capacidades.

SESIÓN N° 4

Taller: Resolver el problema

Objetivo: Practicar a fijarse en lo positivo que puedan tener según su entorno interno y externo en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Tema: “Lo bello de la vida””

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Dinámica: “Sillas cooperativas”	<p>Bienvenida a los adolescentes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Colocar sillas en círculo y cada participante se pondrá delante de una, para ello el monitor debe colocar música y todos deben girar alrededor de las sillas. - Cuando se detenga las músicas todas deben subir a una silla y continúe el juego. - Después se quita una silla y continúen dando vuelta hasta que pare la música, nuevamente todos deben subir a una silla. - Nadie debe quedarse en el piso de lo contrario todo el equipo pierde. - La dinámica termina cuando sea imposible que todos suban a las sillas restantes. <p>El monitor debe resaltar la importancia de la cohesión del grupo, comunicación, busca de soluciones como grupo, etc.</p>	Sillas Música	20 min
Dinámica: La actitud positiva ante la vida	Se le brinda una hoja bond a cada adolescente en la cual escribirán su situación actual en el ámbito personal, académico y afectivo. Se le explica la importancia de buscar el lado positivo de los hechos. Luego escribirán detrás de la hoja la visión positiva de cada ámbito anteriormente desarrollado.	- Música de relajación	30 min
Actividad de cierre	Se invitara a los adolescentes a que cierren sus ojos y se imaginen de aquí a diez años, tratando que sea la mejor situación posible pero que también sea realista y vaya relacionado a sus capacidades.	-	

Quinta sesión

Título: “Me mantengo sano”

Objetivo: Motivar la participación a una actividad física en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Indicador: “Concentrase en resolver el problema”

Actividad de inicio:

Se realiza la dinámica titulada “El orden de las edades” en la cual, Todos en fila, adquieren el compromiso de no hablar mientras dure el juego, sólo pueden hacer señas. El objetivo del grupo es ordenarse por fechas de nacimiento, de mayor a menor, pero sin hablar. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con las fechas reales que cada cual nos cuente.

Gómez (2007) menciona que las técnicas de animación tienen el objetivo de propiciar un ambiente fraterno y de confianza y así haya mayor participación del grupo en las actividades propuestas.

Actividad de desarrollo:

Se explica la importancia de desarrollar actividades físicas como deporte, esfuerzo físico y a mantenerse en forma, y como esto ayuda a disminuir los niveles de ansiedad y estrés, asimismo se realiza un concurso de juegos, los participantes formaran dos grupos. El primer juego es el “Pasa globos”, en la que los grupos formaran una fila, al primer integrante se le entregara un globo y deberá pasarlo por encima de su cabeza hacia su compañera de atrás y así sucesivamente, cuando el último de la fila recibe el globo tendrá que colocarse delante de la fila y seguir pasando el globo, el juego terminara cuando el primer integrante de la fila vuelva al sitio en el cual comenzó el juego. El segundo juego se llama “El cojo” se formarán dos grupos y cada grupo hara una fila donde cada integrante debe mantenerse un solo pie y la persona que está detrás agarrara el pie que no utiliza la persona de delante, además colocarán la mano derecha en el hombro derecho de la persona que está en su delante para un mejor equilibrio. En la espalda del último integrante del grupo se colocará un limpiatipo, y el primer integrante del grupo contrario de tratar de sacárselo. Se les indica que todo el grupo debe mantenerse junto y que para que el punto valga debe llegar todo el grupo.

Actividad de cierre:

Cada participante debe verificar en sus horarios si tienen tiempo para practicar algún deporte físico, de lo contrario, pedir participar en uno a sus tutoras o los docentes encargados, resaltando que esto ayudara liberar el estrés que puedan tener.

SESIÓN N° 5

Taller: Resolver el problema

Objetivo: Motivar a la participación en una actividad física a los adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Tema: “Me mantengo sano”

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Video “no me olvides”	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida a los adolescentes - Se realiza la dinámica titulada “El orden de las edades” en la cual, Todos en fila, adquieren el compromiso de no hablar mientras dure el juego, sólo pueden hacer señas. El objetivo del grupo es ordenarse por fechas de nacimiento, de mayor a menor, pero sin hablar. Ganará el grupo cuando esté ordenado. Al final se contrasta el orden conseguido sin hablar, con las fechas reales que cada cual nos cuente 	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - Proyector 	50 min
Reflexión	<p>El primer juego es el “Pasa globos”, en la que los grupos formaran una fila, al primer integrante se le entregara un globo y deberá pasarlo por encima de su cabeza hacia su compañera de atrás y así sucesivamente, cuando el último de la fila recibe el globo tendrá que colocarse delante de la fila y seguir pasando el globo, el juego terminara cuando el primer integrante de la fila vuelva al sitio en el cual comenzó el juego.</p> <p>El segundo juego se llama “El cojo” se formarán dos grupos y cada grupo hará una fila donde cada integrante debe mantener se un solo pie y la persona que está detrás agarrara el pie que no utiliza la persona de delante, además colocaran la mano derecha en el hombro derecho de la persona que está en su delante para un mejor equilibrio. En la espalda del último integrante del grupo se colocará un limpiatipo, y el primer integrante del grupo contrario de tratar de sacárselo. Se les indica que todo el grupo debe mantenerse junto y que para que el punto valga debe llegar todo el grupo.</p>		5 min
Tarea para casa	Cada participante debe verificar en sus horarios si tienen tiempo para practicar algún deporte físico, de lo contrario, pedir participar en uno a sus tutoras o los docentes encargados. Esto ayudara liberar el estrés que puedan tener.		

Sexta sesión

Título: Referencia a otros

Objetivo: Promover la comunicación asertiva en los adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Indicador: Buscar apoyo social

Tema: “Hablando de mis experiencias”

Actividad de inicio

Los participantes formaran un círculo, por sorteo un adolescente se tendrá que sentar en el centro y sus compañeros expresaran sus características, cualidades y fortalezas positivas, con el objetivo de motivar las respuestas asertivas de cada integrante, así mismo fortalecer la autoestima.

Según Aguilar y Vargas (2010) la respuesta asertiva “Protegen sus propios derechos y respetan los de los demás, Se sienten bien consigo mismos y tienen confianza. Se muestran sociables y emocionalmente expresivos. Deciden por sí mismos” (pág., 4)

Actividad de desarrollo

Se formarán grupos de cinco, luego se escoge a un integrante por sorteo para que tenga un diálogo de forma asertiva con otro representante de otro grupo, debe ser una conversación profunda y agradable sobre sus experiencias en la aldea. El punto por la conversación lo dará el facilitador. El adolescente que falle dará paso a otro grupo. Gana el equipo que acumule 5 puntos.

Según Corrales, Quijano y Góngora (2017) “La comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y pre verbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones.” (pág. 61)

Actividad de cierre

Finalmente se realiza una rueda de preguntas para verificar lo aprendida durante el desarrollo de la sesión:

¿Le pareció fácil la actividad?

¿Después de la actividad como considera su nivel de comunicación?

¿Qué aprendizaje se lleva?

SESIÓN N° 6

Título: Referencia a otros

Objetivo: Promover la comunicación asertiva en los adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Tema: “Hablando de mis experiencias”

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio: Dinámica “Conociéndome ”	Brindar el objetivo de la sesión. Los participantes formaran un círculo, por sorteo un adolescente se tendrá que sentar en el centro y sus compañeros expresaran sus características, cualidades y fortalezas positivas, con el objetivo de motivar las respuestas asertivas de cada integrante, así mismo fortalecer la autoestima.		10 min
Desarrollo: Dinámica: “listones”	Se formarán grupos de cinco, luego se escoge a un integrante por sorteo para que tenga un diálogo de forma asertiva con otro representante de otro grupo, debe ser una conversación profunda y agradable sobre sus experiencias en la aldea. El punto por la conversación lo dará el facilitador. El adolescente que falle dará paso a otro grupo. Gana el equipo que acumule 5 puntos.	- Hojas - Plumón	20 min
Cierre: Dinámica “rueda de preguntas”	¿Le pareció fácil la actividad? ¿Después de la actividad como considera su nivel de comunicación? ¿Qué aprendizaje se lleva?	- Una pelota	30 min

Séptima sesión

Título: Referencia a otros

Objetivo: Incentivar la comunicación asertiva y la expresión adecuada de sentimientos y emociones en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Indicador: Buscar apoyo profesional

Tema: “En busca de ayuda”

Actividad de inicio y desarrollo

Juego de roles

El facilitador dramatizará 4 casos de estado emocional o efectivo como, por ejemplo: felicidad, tristeza, enfado, preocupación, etc.

Los practicantes formarán grupos de 5, un representante de cada grupo elegirá un representante para que dramatice la respuesta emocional o asertiva de acuerdo al caso. Para ello, tendrán 5 min para elaborar la respuesta.

Las respuestas serán retroalimentadas por el facilitador explicando la comunicación afectivo – emocional a través, de un video “Comunicación Asertiva e inteligencia emocional” de la Asociación de Gerentes de Guatemala (2013).

Así mismo, se brinda mensaje de la importancia de buscar ayuda en un profesional, ya que a través de sus conocimientos podrán guiarnos mejor para hacer frente los problemas que presenten en el día a día. Se proyecta un cortometraje “Garra Rufa”

Actividad de cierre

Para finalizar pedir que todos se reúnan en el centro de la sala y se tomen de las manos para finalizar el día con un abrazo colectivo.

Reflexionar con el grupo sobre la importancia de la unión grupal donde todos tienen la oportunidad de compartir las actividades vivenciadas con integración.

SESIÓN N° 7

Título: Referencia a otros

Objetivo: Incentivar la comunicación asertiva y la expresión adecuada de sentimientos y emociones en adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Tema: “En busca de ayuda”

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio Dinámica: “Juego de roles”	Inicio El facilitador dramatizara 4 casos de estado emocional o efectivo como, por ejemplo: felicidad, tristeza, enfado, preocupación, etc.		10 min
Desarrollo Dinámica: “Juego de roles”	Desarrollo: Los practicantes formaran grupos 5, un representante de cada grupo elegirá un representante para que dramatice la respuesta emocional o asertiva de acuerdo el caso. Para ello, tendrán 5 min para elaborar la respuesta. Las respuestas serán retroalimentadas por el facilitador explicando la comunicación afectivo – emocional a través, de un video “Comunicación Asertiva e inteligencia emocional”. Así mismo, se brinda mensaje de la importancia de buscar ayuda en un profesional, ya que a través de sus conocimientos podrán guiarnos mejor para hacer frente los problemas que presenten en el día a día. Cortometraje: “Garra Rufa”	- Laptop - Proyector - Ecran	25 min
Cierre Dinámica: “Abrazo de oso”	Para finalizar pedir que todos se reúnan en el centro de la sala y se tomen de las manos para finalizar el día con un abrazo colectivo. Reflexionar con el grupo sobre la importancia de la unión grupal donde todos tienen la oportunidad de compartir las actividades vivenciadas con integración.		5 min

Octava sesión

Título: Afrontamiento no productivo

Objetivo: Brindar técnicas para manejar las preocupaciones en los adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Indicador: Preocuparse

Tema: “¿Qué hago con mis preocupaciones?”

Actividad de inicio

Se da inicio con la presentación de un cortometraje “el triángulo de la salud”, lo cual se pretende trabajar psi coeducación sobre los tipos de preocupación. Según Ferrero (2002) nos menciona que la preocupación es una reacción normal del ser humano ante una situación, lo cual debe ir acompañado de una acción adaptativa, sin embargo “quedarse en ella es algo patología, y que genera sufrimiento e inmovilidad” (s.f., pág. 79.). Por ello, es fundamental distinguir cuando es un pensamiento mágico: problemática sin causa y pensamiento reales: existe una causa real que permite realizar una acción para hacer frente a la problemática.

Actividad de desarrollo

"La gente normalmente se preocupa por el futuro y cree que al hacerlo logrará hallar soluciones", declaró Kerkhof al medio de comunicación BBC (2016), así mismo, el psicólogo clínico de la Universidad Vrije de Ámsterdam – Holanda nos brinda 5 sencillas técnicas para aprender a manejar la preocupación:

Cabe mencionar, el método propuesto está basado en terapias cognitivo- conductual.

1. Establecer un tiempo de preocupación: consiste en ayudar al adolescente establecer un tiempo determinado a lo largo del día para manejar sus preocupaciones, puede ser en dos momentos, en la mañana y tarde.

Consigna: “se debe dedicar el tiempo establecido para preocuparse, lo cual permitirá generar una misión hasta el próximo tiempo de preocupación”

Si la preocupación invade los pensamientos fuera de tiempo entonces uno mismo se debe repetir 2 Ahora no. No es el momento de preocuparse”.

2. No te preocupes en la cama o los lugares favoritos: Se debe manejar las preocupaciones una por una y no generalizarlo e interrumpir los momentos de relajación.

3. Utilizar recuerdos positivos: Kerkhof aconseja tomarse un tiempo para descansar, pensar en recuerdos positivos como: momentos de felicidad, orgullo o relajación (recordar cada detalle, sonidos, colores y olores de ese momento agradable). Analizar aquellos detalles positivos contribuye en la motivación y llenarse de emociones.
4. Buscar distracciones: Esta técnica consiste en afrontar los problemas en el momento y tiempo adecuado, para ello es importante entretener la mente y alejarse de la ansiedad realizando diversas actividades que le agrade al adolescente como: jugar futbol, leer un libro, asistir a talleres, etc.
5. Tomarse un tiempo: los efectos no son de inmediatos, lo cual es apropiado tomarse el tiempo necesario para aplicar las técnicas y afrontar las preocupaciones.

Actividad de cierre

Los adolescentes establecen sus dos tiempos dedicados a su preocupación y crean un compromiso sobre ello, a fin de fortalecer la práctica de las técnicas en sus respectivas casas.

SESIÓN N° 8

Título: Afrontamiento no productivo

Objetivo: Brindar técnicas para manejar las preocupaciones en los adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Tema: “¿Qué hago con mis preocupaciones?”

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
<p>Inicio:</p> <p>Cortometraje “El triángulo de la salud”</p>	<p>Brindar el objetivo de la sesión</p> <p>Presentación de un cortometraje “el triángulo de la salud”</p> <p>Explicar el mensaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pensamiento mágico: problemática sin causa real. - Pensamiento real: existe una causa real que permite realizar una acción para hacer frente a la problemática. 	<ul style="list-style-type: none"> - Laptop - Proyector - Ecran 	15min
<p>Desarrollo:</p> <p>Tips para aprender a manejar la preocupación</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Establecer un tiempo de preocupación. - No te preocupes en la cama o los lugares favoritos. - Utilizar recuerdos positivos. - Buscar distracciones. - Tomarse un tiempo. <p>Explicar cada tips mediante ejemplos sencillos.</p> <p>Los residentes deben anotar cada uno de ellos para que puedan practicarlo en casa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Plumones - Lapiceros 	20 min
<p>Cierre:</p> <p>Elaboración de compromiso</p>	<p>Los adolescentes establecen sus dos tiempos dedicados a su preocupación</p> <p>Crean un compromiso en practicarlos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas bond - Lápiz - Lapiceros 	5 min

Novena sesión

Título: Afrontamiento no productivo

Objetivo: Enseñar ejercicios de relajación a los adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Indicador: Reducción de tensión

Tema: “Superando los obstáculos”

Actividad de inicio

Se inició con la Dinámica “Mar adentro, mar afuera”, ya que tiene como objetivo fomentar la concentración y animación de los integrantes del grupo (Gonzales, pág. 36). Para ello, el facilitador indicara a los participantes que se coloquen en un círculo. Cuando se diga la consigna de “¡Mar afuera! Tendrán que saltar o dar un paso hacia fuera, y cuando se diga “¡Mar adentro! Dan un salto o un paso hacia dentro. Se va repitiendo de manera rápida y de forma repetitiva hasta que vayan saliendo los residentes y queden uno o dos como ganadores. Finalmente, se le felicita y pide un fuerte aplausos al ganador.

Actividad de desarrollo

Es importante los adolescentes practiquen ejercicios de relajación para liberar la tensión frente a situaciones de estrés o dificultades, lo cual se enseñará 3 ejercicios:

1. La relajación mediante el suspiro: Según Rodríguez, García y Cruz (2005) “el suspiro se acompaña normalmente de la sensación de que algo anda mal”, así mismo es signo de que el cerebro no toma oxígeno lo suficiente y mediante el suspiro el organismo intenta remediar.
 - Los participantes deben estar sentados o de pie.
 - Se brinda la consigna “suspire profundamente, a medida que el aire va saliendo de sus pulmones” sentirá un sonido de profundo alivio.
 - Dicho ejercicio se debe repetir ocho a doce veces o las veces que lo necesite en los momentos de tensión, estrés o preocupación, etc.
2. El molino: Dicho ejercicio se debe practicar cuando el adolescente se haya pasado mucho tiempo preocupado o se sienta tenso, relajarse aumenta su capacidad de tensión. (Rodríguez, García y Cruz, 2005)
 - Los participantes se deben poner de pie y estirar los brazos hacia delante.
 - Inspirar y mantener una respiración completa.
 - Girar los brazos hacia atrás varias veces en forma de círculo, luego repetir en dirección contraria.
 - Después intentar mover alternativamente como un molino en acción.
 - Expirar con fuerza por la boca. Repetir el ejercicio las veces sea necesaria.

3. Flexión: Rodríguez, García y Cruz (2005) proponen el ejercicio para cuando el participante se sienta rígido y tenso, así mismo tiene la ventaja de que estire el torso.

- Ponerse de pie con las manos en las caderas.
- Inspirar y mantener una respiración completa.
- Mantener la parte inferior del cuerpo rígida.
- Doblarse hacia delante tanto como pueda y espirar lentamente todo el aire por la boca.
- Ponerse nuevamente erguido e inspire manteniendo la respiración completa.
- Doblarse hacia atrás a medida que espire manteniendo la respiración.
- Continuar con el ejercicio flexionando el cuerpo, primero hacia atrás y luego hacia delante.
- Hacer cuatro series de flexión.

Actividad de cierre

Para finalizar el monitor realizara las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron?, ¿Lograron relajarse?, ¿Les gusto los ejercicios?, a fin de conocer los aprendizajes obtenidos durante la sesión.

SESIÓN N° 9

Título: Afrontamiento no productivo

Objetivo: Enseñar ejercicios de relajación a los adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019.

Tema: “Superando los obstáculos”

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio: Dinámica “Mar adentro, mar afuera”	El facilitador indicara a los participantes que se coloquen en un círculo. Cuando se diga la consigna “¡Mar afuera! Tendrán que saltar o dar un paso hacia fuera, y cuando se diga “¡Mar adentro! Dan un salto o un paso hacia dentro. Se va repitiendo de manera rápida y de forma repetitiva hasta que vayan saliendo los residentes y queden uno o dos como ganadores. Finalmente, se le felicita y pide un fuerte aplausos al ganador.		10 min
Desarrollo: Practicas tres “técnicas de relajación”	El facilitador enseña y practica con los adolescentes las técnicas de relajación para liberar la tensión que puedan presentar frente a una situación: <ol style="list-style-type: none"> 1. La relajación mediante el suspiro 2. El molino. 3. Flexión. Como complemento se puede poner música de relajación	- Laptop - Equipo de sonido	25 min
Cierre: Rueda de preguntas	¿Cómo se sintieron?, ¿Lograron relajarse?, ¿Les gusto los ejercicios? A fin de conocer los aprendizajes obtenidos durante la sesión.		5 min

Decima sesión

Título: Afrontamiento no productivo

Objetivo: Manejar los pensamientos automáticos que presentan adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Indicador: Auto inculparse

Tema: “Sabemos lo que somos, pero ignoramos lo que podemos ser”

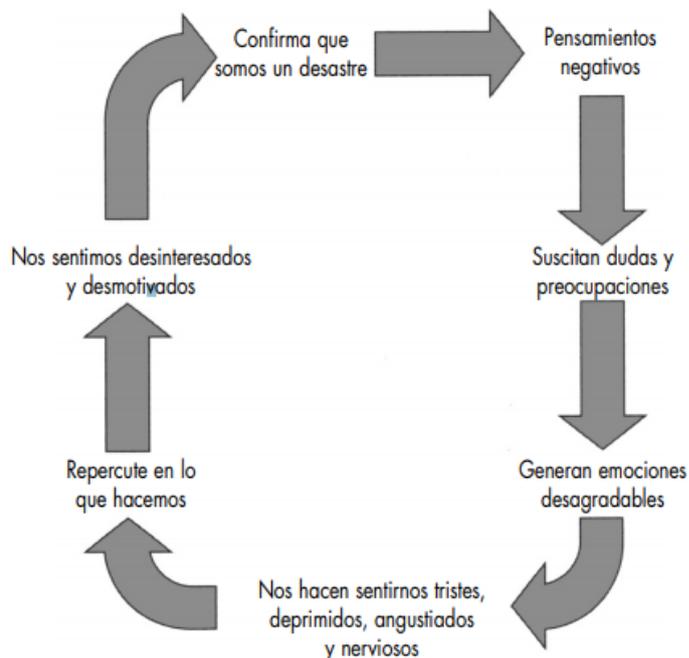
Actividad de inicio

Para da inicio se desarrollará la dinámica de la “Pesca” con el objetivo de crear un momento de diversión entre todos los adolescentes a fin de motivar una mejor participación en el desarrollo de la sesión.

La dinámica consiste en escoger cinco jugadores, que forman la red. Los demás están dispersos por el campo o sala, luego la red sale en busca de peces y trata de aprisionar el mayor número posible de participantes. Cada participante (pez) preso formara parte de la red hasta atrapar a todos. Gana el último participante que se deje atrapar (Comunidad pastoral de San Miguel, s.f.).

Actividad de desarrollo

Autoinculparse incluye conductas que indican que el sujeto se ve como responsable de los problemas o preocupaciones que tiene. Por ello, la técnica más apropiada para



trabajar en esta sesión es los pensamientos automáticos que se desprende de la terapia cognitivo conductual.

Según Stallard (2007) los pensamientos automáticos son quienes se presentan a lo largo del día, este tipo de pensamiento nos atormentan al instante, lo cual son “muy importantes porque ejercen sobre lo que hacemos y sobre cómo nos sentimos” (pág. 99).

A través, de la psicoeducación

se analiza el ciclo negativo sobre los pensamientos que se presenta al inculparnos. De acuerdo Stallard (2007) la técnica “Cazapensamientos nos ayudará a comprobar si estamos viendo la totalidad de la situación o si únicamente nos estamos concentrando en una pequeña parte de lo que está teniendo lugar” (pág. 103).

Actividad de cierre

Para finalizar, se les pide a los participantes que identifiquen los pensamientos que están rondando su cabeza y se le plantea las siguientes preguntas como ejercicio.

- ¿Qué estabas pensando cuando empezaste a sentirte de esa forma?
- ¿En qué estabas pensando cuando dicha emoción se volvió muy intensa?
- ¿Qué pensabas que iba a pasar?
- ¿Cómo pensaste que acabaría?
- ¿Qué pensaste que otras personas podrían decir respecto de lo que había pasado?

SESION N° 10

Título: Afrontamiento no productivo

Objetivo: Manejar los pensamientos automáticos que presentan adolescentes institucionalizados víctimas de abandono familiar en el distrito de Ate, 2019

Tema: “Sabemos lo que somos, pero ignoramos lo que podemos ser”

ACTIVIDAD	PROCEDIMIENTO	RECURSOS	TIEMPO
Inicio: Dinámica: Pesca	Se brinda el objetivo de la sesión. La dinámica consiste en escoger cinco jugadores, que forman la red. Los demás están dispersos por el campo o sala, luego la red sale en busca de peces y trata de aprisionar el mayor número posible de participantes. Cada participante (pez) preso formara parte de la red hasta atrapar a todos. Gana el último participante que se deje atrapar.		10 min
Desarrollo: Dinámica “Caza pensamientos”	A través, de la psicoeducación se analiza el ciclo negativo sobre los pensamientos que se presenta al inculparse. Mediante la participación de los adolescentes se les ayuda a reconocer el ciclo de sus pensamientos negativos, lo cual son provocados cuando se Auto inculpan. Así mismo, se aplica la técnica Caza pensamientos que ayudará a comprobar si estamos viendo la totalidad de la situación o si únicamente nos estamos concentrando en una pequeña parte de lo que está teniendo lugar.	- Laptop - Proyector - Paleógrafo o - Plumón - Hojas bond	20 min
Cierre: “Rueda de preguntas”	Para finalizar, se les pide a los participantes que identifiquen los pensamientos que están rondando su cabeza y se le plantea las siguientes preguntas cómo ejercicio. <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué estabas pensando cuando empezaste a sentirte de esa forma? - ¿En qué estabas pensando cuando dicha emoción se volvió muy intensa? - ¿Qué pensabas que iba a pasar? - ¿Cómo pensaste que acabaría? - ¿Qué pensaste que otras personas podrían decir respecto de lo que había pasado? 	- Plumón - Hojas bond - Lapiceros	10 min

Anexo 13. Características principales de la muestra según sexo y edad

Edad	Grupo experimental				Grupo control				
	Sexo	mujer		varón		mujer		varón	
	f	%	f	%	f	%	f	%	
14 -15	3	10	7	23	3	10	6	20	
16-17	3	10	2	7	2	7	4	13	
Total	6	20	9	30	5	17	10	33	

Anexo 14. Prueba de normalidad

Tabla 7

Prueba de normalidad de las puntuaciones de estrategias de afrontamiento

Grupos		Shapiro-Wilk		
		Estadístico	gl	p-valor
Control	Pretest	.931	15	.283
	Post test	.912	15	.148
Experimental	Pretest	.969	15	.333
	Post test	.925	15	.226

Descripción:

En tabla 1 se muestran los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, donde el p-valor de las puntuaciones de estrategias de afrontamiento (pre y post test) para el grupo control y experimental es mayor que 0.05 por lo que se acepta el supuesto de normalidad univariante, es así que se utilizó la estadística paramétrica como la prueba de diferencia de medias con t de Student para establecer la eficacia del Programa.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Declaratoria de Autenticidad del
asesor**

Yo, María del Pilar Mori Sánchez, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, de la escuela profesional de PSICOLOGÍA, de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ATE, asesora de la Tesis titulada: "EFECTOS DEL PROGRAMA SOBRE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES INSTITUCIONALIZADOS VÍCTIMAS DE ABANDONO FAMILIAR DEL DISTRITO DE ATE, 2019", cuyas autoras son CABRERA MISAYAURI, JOSELING IVONE Y MACAVILCA HUARINGA, MAYRA KEISHLY, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

Hemos revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 29 de abril del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
Mg. María del Pilar Mori Sánchez DNI: 10621155 ORCID: 0000-0003-2867-5926	