



ESCUELA DE POSGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Taller “Centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Intervención Psicológica

AUTOR:

Br. Vásquez Baltazar, Willy Renzo

ASESORA:

Mg. Fernández Brugos, María Celeste

SECCIÓN:

Humanidades

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelos de intervención psicológica

PERÚ - 2019

JURADO

Dra. Campos Maza, Carmen Cristina
Presidenta

Dra. Cruzado Vallejo, María Peregrino
Secretaria

Mg. Fernández Burgos, María Celeste
Vocal

DEDICATORIA

*Dedico este trabajo a mis padres,
por caminar a mi lado siempre.*

*A los profesores de la universidad,
que hicieron de este incivilizado un
buen salvaje más cerca del mundo.*

*A Selene,
mi ventana a la belleza.
Todo.*

*A Diego y Alex,
mis hermanos de distinta sangre.*

*A Ismael,
diez años bajo la hierba
y sigue sabiendo más que yo.*

AGRADECIMIENTO

Al director y los profesores de la institución educativa que, con mucha confianza, abrieron las puertas de sus aulas, para poder desarrollar la presente investigación con los alumnos.

A mí asesora, la Mg. María Celeste Fernández Burgos, quien en todo momento mostró interés y apoyo respecto al desarrollo de mi investigación.

A los bibliotecarios de la Universidad César Vallejo, quienes me brindaron de manera cordial los textos que se utilizaron para la elaboración de este trabajo.

El autor

DECLARACIÓN JURADA

Yo, WILLY RENZO VÁSQUEZ BALTAZAR, estudiante de Maestría en intervención psicológica de la escuela de posgrado de la Universidad César Vallejo, identificado(a) con DNI 45909686, con la tesis titulada: Taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional”.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 5 de enero del 2019.



Br. Renzo Vásquez Baltazar

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado, ante ustedes presento la tesis titulada “Taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento en estudiantes de una Institución educativa nacional”, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo para obtener el grado académico de Maestro en Intervención Psicológica.

Esperando cumplir con los requisitos académicos necesarios de aprobación.

Br. Renzo Vásquez Baltazar

ÍNDICE

PÁGINA DEL JURADO.....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DECLARACIÓN JURADA	v
PRESENTACIÓN.....	vi
RESUMEN.....	xi
ABSTRACT.....	xii
INTRODUCCIÓN.....	13
1.1. Realidad problemática.....	13
1.2. Trabajos previos.....	16
1.3. Teorías relacionadas con el tema	20
1.4. Formulación del problema.....	36
1.1. Justificación del estudio	36
1.1. Hipótesis.....	36
1.1. Objetivos.....	37
II. MÉTODO.....	38
2.1. Diseño de investigación.....	38
2.2. Variables, Operacionalización.....	39
<i>Variable 1: Estilos de afrontamiento</i>	39
<i>Variable 2: Taller centrado en soluciones</i>	41
2.3. Población y muestra.....	43
2.4. Técnicas e instrumentos de datos, validez y confiabilidad.....	44
2.5. Método de análisis de datos.....	45
2.6. Aspectos éticos.....	47
III. RESULTADOS.....	48
IV. DISCUSIONES.....	53
V. CONCLUSIONES.....	58
VI. RECOMENDACIONES.....	59
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	60
IX. ANEXOS.....	63

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Distribución de la población de estudiantes del tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza.</i>	Pág. 43
Tabla 2. <i>Distribución de la muestra de estudiantes del segundo grado de primaria de una institución educativa de La Esperanza.</i>	Pág. 43
Tabla 3. <i>Distribución según la predominancia de los estilos de afrontamiento, en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del taller.</i>	Pág. 48
Tabla 4. <i>Distribución según el nivel de los estilos de afrontamiento, en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del taller.</i>	Pág. 49
Tabla 5. <i>Comparación del estilo de afrontamiento resolver el problema, en integrantes del grupo control y experimental, antes y después de la aplicación del taller.</i>	Pág. 50
Tabla 6. <i>Comparación del estilo de afrontamiento relación con otros, en integrantes del grupo control, antes y después de la aplicación del taller.</i>	Pág. 51
Tabla 7. <i>Comparación del estilo de afrontamiento no productivo, en integrantes del grupo control, antes y después de la aplicación del taller.</i>	Pág. 52
Tabla 8. <i>Medidas descriptivas del pre test del grupo control para las estrategias y estilos de afrontamiento.</i>	Pág. 63
Tabla 9. <i>Medidas descriptivas del pre test del grupo experimental para las estrategias y estilos de afrontamiento.</i>	Pág. 64
Tabla 10. <i>Medidas descriptivas del post test del grupo control para las estrategias y estilos de afrontamiento.</i>	Pág. 65
Tabla 11. <i>Medidas descriptivas del post test del grupo experimental para las estrategias y estilos de afrontamiento.</i>	Pág. 66

Tabla 12. <i>Descriptivos y análisis de comparación de medias de los grupos del pre test para estrategias y estilos de afrontamiento.</i>	Pág. 67
Tabla 13. <i>Descriptivos y análisis de comparación de medias de los grupos del post test para estrategias y estilos de afrontamiento.</i>	Pág. 68
Tabla 14. <i>Descriptivos y análisis de comparación de medias de los momentos del grupo control para estrategias y estilos de afrontamiento.</i>	Pág. 69
Tabla 15. <i>Descriptivos y análisis de comparación de medias de los momentos del grupo experimental para estrategias y estilos de afrontamiento.</i>	Pág. 70
Tabla 16. <i>Análisis descriptivo normas percentilares de las estrategias de afrontamiento.</i>	Pág. 71
Tabla 17. <i>Análisis descriptivo normas percentilares de los estilos de afrontamiento.</i>	Pág. 72
Tabla 18. <i>Niveles categoriales de los estilos y estrategias de afrontamiento del grupo experimental en momentos.</i>	Pág. 73
Tabla 19. <i>Niveles categoriales de los estilos y estrategias de afrontamiento del grupo control en momentos.</i>	Pág. 74

ANEXOS

Anexo 1. <i>Tablas de análisis estadísticos complementarios de la investigación.</i>	Pág. 63
Anexo 2. <i>Tabla de matriz de consistencia.</i>	Pág. 75
Anexo 3. <i>Protocolo de la Escala de Afrontamiento Adolescente (ACS).</i>	Pág. 77
Anexo 4. <i>Taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamientos.</i>	Pág. 81
Anexo 5. Documento de autorización del colegio.	Pág. 106
Anexo 6. Carta de consentimiento informado para los padres de familia	Pág. 107

RESUMEN

La presente investigación cuasi experimental tuvo por objetivo determinar la influencia del taller “centrado en soluciones” en los estilos de afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa Nacional de La Esperanza. Para tal fin se trabajó con una población muestral de 15 estudiantes del tercer grado de secundaria, a quienes se les aplicó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis para medir los niveles de estilos de afrontamiento, la fórmula estadística T de Student, para medir el grado de significancia de los resultados, así como también el tamaño de efecto de las medias. Entre los resultados obtenidos se observa diferencias estadísticamente poco significativas ($p > .05$), así como un TE mediano en el estilo resolver el problema ($d_{Cohen} = .21$) y un TE pequeño en el estilo relación con otros ($d_{Cohen} = .08$), lo que nos demuestra que si bien no ha habido diferencias significativas, sí presentan un efecto mediano y pequeño en las medias de los estilos, lo que demuestra que dicho enfoque es capaz de generar un marco de partida para la resolución de conflictos y la disminución del estrés en los adolescentes.

Palabras claves: Estilos de afrontamiento, Terapia centrada en soluciones, Estudiantes.

ABSTRACT

The objective of the present quasi-experimental research was to determine the influence of the workshop "focused on solutions" in the coping styles in students of a national educational institution of La Esperanza. To this end, we worked with a sample population of 15 students in the third grade of secondary school, to whom the Adolescent Coping Scale (ACS) of Frydenberg and Lewis was applied to measure the levels of coping styles, the statistical formula T of Student, to measure the degree of significance of the results, as well as the effect size of the means. Among the results obtained statistically insignificant differences ($p > .05$), as well as a medium TE in the style solve the problem ($d_{Cohen} = .21$) and a small TE in the style relationship with others ($d_{Cohen} = .08$), which shows that although there have been no significant differences, they do have a medium and small effect on the means of the styles, which shows that this approach is capable of generating a framework for resolving conflicts and decreasing of stress in adolescents.

Key words: Coping styles, Solution focused therapy, Students.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática:

Frente a una misma situación potencialmente estresante los seres humanos presentan reacciones diversas. La pérdida de un ser cercano puede ser un golpe emocional para algunos, pero puede no representar nada para otros. En ese sentido, las primeras investigaciones sobre el estrés partían de la hipótesis general de estresores prácticamente universales. Luego se dieron cuenta que había grandes diferencias en la reacción de cada sujeto, lo que amplió las definiciones de las formas de afrontamiento. (Vásquez y Crespo, 2012).

Las investigaciones médicas, según Amaris y Madariaga (2013), a inicios del siglo XX, planteaban que la supervivencia dependía en gran medida de la habilidad para darse cuenta de que su medio ambiente es predecible y controlable con el fin de impedir, escapar o dominar a los agentes nocivos.

Unos años después la teoría psicoanalítica menciona al afrontamiento como el grupo de ideas introspectivas y conductas objetivas que tienen como fin la resolución de los problemas y por ende la reducción del estrés. (Park & Folkman, 1997; Pearling & Schooler, 1978)

Además Lazarus y Folkman (1984), nombran a los modos de afrontamiento como aquellos procesos cognitivo-conductuales que se encuentra en constante evolución, en torno a las exigencias internas y externas, evaluadas como desmedidas para las personas.

El concepto de la dinámica de afrontamiento tradicional pasa ser modificado por Lazarus y Folkman (1986), quienes señalan en concreto dos direcciones en las formas de afrontamiento: Afrontamiento dirigido a la emoción y afrontamiento dirigido al problema.

Stone (1988), por su parte define los estilos como diferentes grupos de estrategias de pensamientos y conductas que permiten manejar situaciones difíciles a las personas.

Un estudio denominado “Estrés en América: ¿Los adolescentes están adoptando los hábitos de estrés de los adultos?” realizado en Estados Unidos por la Asociación Americana de Psicología (2013), muestra que los niveles de estrés de los adolescentes son mayores que el de los adultos. En una escala de diez, los adolescentes alcanzan un puntaje de 5.8 más alta que la población adulta con un nivel de puntaje del 5.1, lo que nos indicaría que los adolescentes tienen menos estrategias para enfrentar el estrés.

De este modo, el mismo estudio, citado por el diario USA Today (2014), recoge en un sondeo que estos estresores pertenecen al ámbito de la escuela, el trabajo, la familia y las amistades; y concluye que los adolescentes no están usando métodos saludables para enfrentar la situación.

En nuestro país no se está libre de esta problemática, pues según el Instituto Integración, citado en RPP Noticias (2015), el 58 % de los peruanos y peruanas sufren de estrés, siendo la economía y la salud las causas de tensión más grandes en la población. Ello demuestra que estas personas, carecen de estilos de afrontamiento adecuados para hacer frente a las dificultades de la vida diaria.

Según datos del Ministerio de Salud, a través de sus Centros de Salud Mental Comunitarios, citado por el Diario Perú21 (2018), se han atendido casi dos millones de pacientes, de los cuales el 70 % son menores de edad, lo que nos muestra el preocupante estado de la salud mental de los niños y adolescentes en nuestro país.

En esa misma línea, según investigaciones del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi”, citado en el Diario Perú21 (2018), el 20 % de niños y adolescentes peruanos tiene una salud mental afectada o alguna vulnerabilidad en su educación. Por lo tanto uno de cada cinco menores de edad necesita tratamiento psicológico y un reforzamiento educativo.

Así mismo, según Pomalima,(2013) citado por el Diario Perú 21 (2018), hay un 20% de adolescentes con deseos suicidas, y un 10 o 15 % que ha intentado

cometerlo, lo que confirma lo urgente que es desarrollar mejores estrategias de afrontamiento en los niños y adolescentes para mejorar sus estados emocionales.

La adolescencia se distingue por ser una etapa de muchas transformaciones psicológicas y físicas, esta comienza con los primeros rasgos de la pubertad y termina con el detenimiento del crecimiento, nos dice Iglesias (2013). En esta fase del desarrollo, según Peñaherrera (1998), citado por Rodriguez (2017), se manifiestan muchas preocupaciones que posibilitarían la generación de estrés, las que pueden ser retrasos académicos, inseguridad sobre el futuro, inconvenientes familiares, los primeros conflictos amorosos y desorden con los horarios de ocio; cuestiones que van a originar muchos comportamientos que les va a permitir afrontar sus problemas y desarrollarse personalmente.

La mayor adversidad a la que se tiene que enfrentar un adolescente, sin estilos de afrontamiento, es el estrés, el cual puede desequilibrar su estabilidad psíquica y física. Lo que puede causar trastornos o enfermedades.

Según Diaz (2009) las consecuencias más graves del estrés se dan en el plano fisiológico, pueden causar problemas cardiovasculares (aceleración cardíaca, desordenes coronarios, hipertensión etc); gastrointestinales (úlceras pépticas, colitis ulcerosa, etc); respiratorios (hiperventilación, asma, etc); dermatológicos (dermatitis e hiper sudoración), musculares (dolores, contracturas, etc) y desordenes sexuales. En el plano psicológico, se pueden manifestar desordenes como trastornos de la personalidad, conductas compulsivas, problemas del sueño, fobias y miedos. Todas estas alteraciones pueden estar acompañadas por trastornos cognitivos, como incapacidad para tomar decisiones, dificultad para concentrarse, humor irritable y olvidos constantes.

La intervención en los estilos de afrontamiento es importante debido a que el objetivo del mismo es favorecer al bienestar de las personas, permitiéndoles la generación de herramientas psicológicas que constituye el desarrollo de la resiliencia en su vida. En este caso, se abordará a adolescentes, cuyas

características son los repentinos cambios físicos y emocionales propios de su desarrollo.

Frente a esto surge el interés de ejecutar un Taller Centrado en Soluciones que permita que la población adolescente genere estilos de afrontamiento permitiéndoles un crecimiento personal.

1.2. Trabajos Previos:

Ante lo mencionado anteriormente, se ha realizado diversas investigaciones sobre Estrategias de Afrontamiento, entre ellas se tiene:

Internacionales

Sicre y Casaro (2014) realizaron una investigación denominada “Estilos de Afrontamiento en Estudiantes de Psicología de Buenos Aires” el que tuvo como objetivo conocer el los modos de afrontamiento que usan los alumnos universitarios y su relación con otros temas educativos como identidad de género, año en curso y la cantidad de cursos pasados en el ciclo. La investigación tomo una muestra de 140 estudiantes de la profesión de Psicología de la Universidad Católica de Argentina. Para eso se usó la adaptación del Inventario de Respuestas de Afrontamiento para Jóvenes (Moos, 1993). Las resultaron mostraron que el modo de afrontamiento que más utilizaban era el afrontamiento de tipo cognitivo.

Por otro lado, Castellano, Guarnizo y Salamanca (2011) realizaron una investigación no experimental de tipo correlaciona llamada “Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología de una Universidad Colombiana”. La investigación se centraba en el análisis de la relación entre los modos de afrontamiento y los estados de ansiedad en practicantes universitarios de la carrera de psicología en la Universidad Pedagógica Tecnológica de Colombia. La población escogida estaba conformada por 36 estudiantes de entre 21 a 29 años de edad. Los instrumentos usados fueron la Escala Estrategias de Coping de Chorot y Sandin (1993), la que fue adaptada en Colombia por Londoño, Henao, Puerta, Posada, Arango & Aguirre (2006) y la Escala de Zung de Zung (1971) estadarizada en Colombia

por De la Ossa, Martínez & Herazo (2009). El resultado, basado en el coeficiente de Pearson, nos señala que hay una pronunciada correlación entre el nivel 1 de ansiedad (ausencia de ansiedad) y los métodos de solución de problemas.

Por su parte, Alcocer (2011), desarrolló una investigación descriptiva acerca de los planes de afrontamiento usadas por adolescentes embarazadas de 12 a 15 años del Centro de Atención Adolescentes de Durán en Ecuador. Para esto se valió del instrumento cuantitativo denominado Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis (2000). De la misma forma de usaron instrumentos cualitativos como el Completamiento de Frases y la Entrevista para explorar a profundidad los tipos de estrategias de afrontamiento de las adolescentes. Las conclusiones nos demuestran una relación entre los estilos de afrontamiento no acertado y un desgaste de la salud, lo que nos muestra pruebas significantes sobre la influencia de los estilos de afrontamiento en el desarrollo de las personas.

Nacionales

Maguiña (2017) hizo un estudio sobre la relación entre el afrontamiento y el clima familiar en adolescentes de un bajo nivel económico en Lima Metropolitana. Se evaluaron 116 estudiantes, hombres y mujeres, entre los 13 y 18 años que se encuentran en el tercer grado de secundaria en una institución educativa ubicada en Puente Piedra. De la misma manera el Método de Evaluación de Necesidades Básicas evidencio que el 43.1% vive en situación de pobreza, 31.9% en pobreza extrema y 25% pertenecen a un nivel socioeconómico bajo. Las pruebas utilizadas para el estudio fueron la Escala del Clima Socio Familiar (FES) y el Cuestionario de Afrontamiento a través de situaciones revisado (CASQ-R). Los resultados evidenciaron una relación importante entre el afrontamiento de Aproximación y la sub dimensión de Cohesión del clima familiar en los momentos de conflictos entre padres e hijos. Es de importancia mencionar que se mostró un mayor uso de la escala de afrontamiento de Aproximación la cual tiene desigualdades entre la estructura familiar y el nivel escolar. Para finalizar, se hallaron diferencias según sexo y nivel socioeconómico en la sub dimensión Conflicto.

Zavaleta (2016), hizo una investigación para evaluar la relación entre la agresividad y el afrontamiento al estrés en estudiantes de educación secundaria de las instituciones Educativas de Nuevo Chimbote. Se tomó una muestra de 208 alumnos de quinto de secundaria. El estudio fue de tipo no experimental, correlacional y transversal. Así mismo se trabajó con el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) estandarizada por Salazar (1993) en España, la cual fue adaptada en nuestro país por Guevara Hernández y Flores (2001) en Lima, así como también se usó el Cuestionario de Agresividad de Buss y Perry (1992) en Estados Unidos, la cual fue traducida y estandarizada al español por Andreu, Peña & Graña 2006 y finalmente adaptada en el Perú por Vega (2014) en la ciudad de Trujillo. Los resultados mostraron que existe una correlación significativa, directa y media débil entre las variables de la investigación, lo cual nos revela que mientras mayor sea la situación estresante, mayor será la violencia en los adolescentes.

Orihuela (2015), hizo una investigación que buscaba comparar el nivel de bienestar y afrontamiento entre adolescentes que participan en un Programa de Empoderamiento juvenil y adolescentes escolares fuera Lima. La población escogida fueron 150 jóvenes, de los cuales 75 estudian en un colegio particular en 3° al 5° año de secundaria y 75 participaban en el Programa de Empoderamiento. Para esto se usaron ACS para afrontamiento y el BIEPS-J para bienestar psicológico. Los resultados nos indicaron que los adolescentes que fueron parte del estudio mostraron que usan estilos de afrontamiento más adaptativas, así como también un mayor nivel de bienestar. Finalmente, la participación en este Programa mejoró los recursos de los adolescentes y brindó mejores espacios de socialización; por lo que se recomendó repetirlo en otros grupos.

Locales

Rocha (2018), ejecutó una investigación que tuvo como finalidad evaluar la relación entre los Estilos de Afrontamiento y Autoestima en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Alas Peruanas. El estudio fue de tipo cuantitativo, transversal, correlacional, con un diseño no experimental, de dos variables. Tuvo una población de 116 alumnos, de la que se obtuvo una muestra

de 95 alumnos. Para la recolección de información se usó la Escala de Estilos de Afrontamiento y Autoestima, el Cuestionario de Carver (COPE) para medir Estilos de afrontamiento y el Cuestionario de Cooper Smith adultos para medir autoestima. Los instrumentos fueron validados en distintas investigaciones hechos en Lima Metropolitana. Así mismo se obtuvo un nivel de confiabilidad de 0,807 para el Cuestionario de Autoestima, mostrándonos una alta confiabilidad y un coeficiente de 0,706 para el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento. La investigación evidenció que un 48,4% de alumnos universitarios presentan un nivel de autoestima Medio Alto. Finalmente, en lo referente a correlaciones se mostró que no existe relación significativa entre las variables.

Obando (2017) realizó una investigación que tuvo la finalidad de establecer las Propiedades Psicométricas de la Escala de Afrontamiento para Niños en Institutos Educativos del Distrito de Trujillo, en el cual se trabajó con una muestra de 98 niños, de 4°, 5° y 6° grado de primaria. Por otro lado el diseño de estudio fue instrumental, y tuvo resultado estadísticos significativos en general ($p < .01$), así como resultados significativos en relación a validez de contenido ($p < .05$). También mostró un alto índice de homogeneidad en los ítems analizados. En referencia a la relación de interfactores, la correlación más fuerte fue entre la Dimensión de Afrontamiento Centrado en el Problema y la Escala de Actitud Positiva. Es importante señalar que el Análisis Factorial Exploratorio se realizó con 384 estudiantes, de los cuales se extrajeron 8 factores que representan el 38.175% de la varianza total de la prueba, corroborando la correlación de los ítems en general. Finalmente, se mostró que los niveles de confiabilidad por consistencia interna son aceptables y elevados en la mayoría de sus dimensiones.

Saavedra (2016), hizo un estudio psicométrico sobre las propiedades del Inventario SISCO para medir Estrés Académico, el cual se aplicó en una población de 613 alumnos, hombres y mujeres, de entre 14 y 17 años de edad de las instituciones educativas de La Esperanza. El análisis factorial evidencia adecuados índices de ajustes la estructura interna de la prueba, chi cuadrado /grados de libertad de 2.276, de Bondad (GFI) de .819, un error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) de .065, y un índice de ajuste comparativo (CFI) de

.800. Finalmente, se obtuvo un coeficiente omega de .439 a .832. en el análisis de consistencia interna.

1.3. Teorías relacionadas al tema:

Según Campo (2015), un taller es una sucesión estructurada y planificada de aprendizaje con un objetivo determinado que se realiza en un grupo de personas que participan de forma activa.

Por otro lado, Mirebant (s/f), nos indica que un taller educativo es una reunión en donde se unen varias personas, en equipos o grupos, con la finalidad de aprender en conjunto, siempre teniendo en cuenta una meta y un tipo de conocimiento en particular. Puede realizarse en un aula, así como en un espacio abierto.

Finalmente, Betancourt (2007), lo define como unidades de producción de saber que son usados para cambiar la realidad, de tal forma que los sujetos que participan pasando de la teoría a la práctica. Así mismo, por su naturaleza puede ser parte de la especialización de una carrera, y por su estructura, es un planteamiento racional de actividades graduadas y particulares que busca mejorar una académica.

Estructura

Un taller mantiene una estructura elemental y se despliega en el tiempo (Campo, 2015). El diseño básico consta de:

Introducción: En el que se establece en principio el marco de trabajo a realizarse en el aula.

Acción: Se refiere a las actividades, los cuales consisten en la presentación introductoria, el establecimiento de metas, los trabajos grupales, el debate grupal o el producto de las actividades.

Cierre: Se muestra los productos, el resumen, la evaluación o la agenda de la siguiente sesión.

Taller desde la Terapia Sistémica Breve Centrada en Soluciones

Basado en los trabajos de Milton Erickson y en los del *Mental Research Institute* (Selekman, 1996), este modelo de Terapia Breve Centrada en Soluciones fue elaborado por Steve de Shazer y sus colegas del Centro de Terapia Familiar Breve de Milwaukee, Wisconsin (O'Hanlon y Weiner-Davis, 1990). El supuesto básico de esta terapia breve es que todas las personas cuentan con las fuerzas y los recursos necesarios para cambiar, es decir, que los pacientes pueden utilizar todos los elementos que tengan a mano y usarlos para afrontar sus problemas. También es fundamental la idea de que los problemas no están presentes durante todo momento en la vida del paciente, es decir, que hay momentos que se saltan a la norma y estos deben ser usados en el proceso de la intervención. (Selekman, 1996, citado por Vásquez desde el 2016).

Por otro lado, otro de las ideas importantes de esta teoría es la muerte de la resistencia, el que manifiesta que es mejor entender que los pacientes tienen una necesidad de colaborar en algún momento. Y que al ver resistencia es un mensaje de colaboración diferente al usual. Por lo que es una de las tareas del terapeuta entender esa nueva forma de trabajo conjunto y encontrar las soluciones y herramientas en el proceso. (De Shazer, 1984; citado por O'Hanlon y Weiner-Davis, 1990).

Objetivos de la Terapia Breve Centrada en Soluciones

La Terapia Centrada en Soluciones tiene como meta central buscar lo que funciona en el secuencia del conflicto o en que momentos el mismo no se presenta causando malestar en la vida del paciente (O'Hanlon y Weiner-Davis, 1990). En ese sentido el autor de este enfoque menciona la metáfora de la ganzúa que nos explica que no es necesario centrarse en el problema para mejorar al individuo, sino más bien centrarse en las soluciones intentadas. Lo fundamental para De Shazer no es el fondo de la cerradura, si no las propiedades de la llave, debido que esa es la función de la ganzúa, funcionar como la llave que abre varias cerraduras. (De Shazer, 1985; en O'Hanlon y Weiner-Davis, 1990).

Características de la Terapia Breve Centrada en Soluciones

La Terapia Centrada en Soluciones se basa en varias nociones teóricas, no por su verdad absoluta, sino por su utilidad para cumplir los objetivos de la terapia y el mejoramiento del vínculo con el cliente.

Según Selekman (1996) los conceptos principales de la Terapia Breve Centrada en Soluciones son siete.

El primer concepto nos dice, como se había mencionado anteriormente, que la resistencia no es una idea útil para la terapia, por lo que realmente este fenómeno nos muestra otra forma de colaboración que los pacientes transmiten al terapeuta. Todos los pacientes tienen su propia forma de cooperar en el proceso, por lo que es tarea del terapeuta encontrar su forma particular de cooperación y unirse a la misma.

El segundo concepto menciona que todos los pacientes tienen una necesidad propia de colaboración. Si el terapeuta hace uso de todas las historias, recursos y pensamiento que se traen a consulta, el paciente puede ponerse de su lado para plantear una mejor búsqueda de soluciones. Lo fundamental para alcanzar este objetivo es el establecimiento de un encuadre claro y una buena sintonía emocional.

El tercer concepto nos dice que el cambio es un fenómeno inherente en todos los pacientes, por lo que la pregunta no es si el cambio se presentará o no se presentará, si no en qué momento lo hará. Esto quiere decir que en el algún momento en la historia del paciente hubo una excepción y no se presentó el problema. El entender que el cambio es parte de la historia del paciente nos lleva a usar un lenguaje presuposicional que permite explorar con claridad y seguridad la búsqueda de soluciones.

El cuarto concepto refiere que solo basta con la presencia de la experiencia de un pequeño excepción para que desde ahí se pueda ampliar y multiplicar sus posibilidades. Tal como indica la teoría de los sistemas, estudiada y aplicada en

varias disciplinas, las persona viven en un sistema y por ende una pequeña variación del mismo puede tener un efecto mayor en la vida del paciente.

El quinto supuesto nos indica que los todos las personas tienen los recursos necesarios y las suficientes fuerzas para salir adelante. Lo que significa que cualquier logro del paciente en su pasado, por pequeño que sea, será un ejemplo para sus logros futuros y pasados. La capitalización de los herramientas que traen los pacientes a consulta nos ayudará a reorientar las mismas hacia la resolución del problema.

El sexto concepto nos muestra que el problema en si mismo son ensayos fallidos usados por los pacientes para solucionar los conflictos. Es decir, el problema es la suma de intentos errados para resolver el mismo, por lo que no han tenido éxito. La mayoría de veces los momentos problemáticos lo son cuando es necesario actuar pero no se hace o cuando se hace lo incorrecto para cambiar o cuando se actúa en base a un pensamiento equivocado. La tarea principal de la Terapia Centrada en Soluciones en estos casos es no hacer más de lo mismo.

Finalmente, nos dice el autor, el séptimo concepto nos dice que no hay necesidad saber demasiado sobre la queja que trae el paciente a consulta para luego resolverlo. Hacer lo opuesto es más sencillo, buscar intentos de solución que hayan logrado desaparecer el problema. Muchas veces los sujetos ya han intentado de forma positiva arreglar lo que les provoca malestar mucho antes de ingresar en consulta.

Aplicación de la Terapia Breve Centrada en Soluciones

El enfoque Centrado en Soluciones como terapia breve tiene distintas aplicaciones, las cuales pueden ser la terapia individual, la terapia de parejas, terapia prolongada para casos específicos, la terapia familiar, la terapia con niños, y la terapia en intervención en crisis (Lipchik, 2004). En el área social también se aplica en terapia individual o grupal (Selekman, 1996).

Para la terapia de parejas sirve como al especializarse en el acuerdo de objetivos y en la comunicación efectiva. Se estructuran en sesiones individuales y en

pareja. El encuadre psicopedagógico es muy importante en este modelo de terapia debido a que se sientan las bases de la misma.

Por otro lado, la terapia familia se caracteriza porque la participación es voluntaria en el caso que sientan que tengan algo que sumar. En el caso que hayan pacientes que hayan ido en contra de su voluntad, se valida sus puntos de vista y se trata de trabajar conjuntamente en el caso sea necesario.

Así mismo, paciente necesita una intervención larga es necesario construir una red social de apoyo en torno al mismo. El correcto establecimiento de una alianza es fundamental en estos casos, para buscar la confianza del paciente

Si existiesen situaciones de crisis el marco de tiempo de la búsqueda de excepciones debe ser menor (Lipchik, 2004).

Estilos de Afrontamiento

Los efectos negativos del estrés son regulados por un mecanismo nominado afrontamiento. El afrontamiento se define como una acción conductual o un esfuerzo del pensamiento que tiene como objetivo la reducción de las demandas externas e internas que genera el estrés (Halstead, Bennett, Cunningham, 1993).

Los estilos de afrontamiento son aquellas iniciativas individuales que permiten enfrentar diversas situaciones, las cuales delimitan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son las acciones concretas y precisas que usan las personas en su respectivo contexto y pueden variar según los estresores presentes (Carver & Scheider, 1994; Chóliz & Martinez, según Cassaretto et al., 2003).

Para Casullo y Fernández (2001) los estilos de afrontamiento se definen como las habilidades que tienen las personas para sobreponerse ante un problema. Así mismo el afrontamiento se caracteriza por las conductas, pensamiento o emociones que la persona tiene para poder solucionar situaciones problemáticas y disminuir el malestar que producen.

Por otro lado, Frydenberg y Lewis (1997, citados por Flores y Marrufo, 2005) manifiestan que hay una clara diferencia entre afrontamiento general y afrontamiento específico, siendo el primero el modo con el que el sujeto se enfrenta a la situación conflictiva en general, y el segundo el como se enfrenta a un conflicto en particular generando soluciones a corto plazo, pero perjudicando su salud emocional y física a la larga. Es importante señalar que los primeros autores encontraron 18 estrategias de afrontamiento: acción social, ignorar el problema, autoinculparse, buscar ayuda profesional, invertir en amigos íntimos, buscar pertenencia, buscar diversiones relajantes, reservarlo para sí, buscar apoyo espiritual, buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, fijarse en lo positivo, y distracción física.

Lazarus y Folkman (1986), sustentaron dos estilos de afrontamiento: a) el primero centrado en el problema, b) el estilo centrado en la emoción.

Carver, Scheier y Weintraub (1989) consideraron que los dos tipos de afrontamiento eran importantes, mencionando que el fenómeno afrontamiento era mucho más complejo, planteando quince estrategias de afrontamiento a tener en cuenta: la estrategia de planificación, el soporte social, instrumental y emocional, el no compromiso cognitivo-conductual, el afrontamiento activo, el afrontamiento de postergación, la reinterpretación positiva, la aceptación, la negación, la religión, la expresión emocional y el uso de alcohol y drogas. Estas dimensiones específicas de afrontamiento nos dieron un ejemplo más concreto de las planteadas por Lazarus y Folkman (1986).

Rodriguez (1995), nos menciona dos estilos para enfrentar el estrés: la que se orienta hacia al acercamiento (enfrentamiento) y la que se centra en el alejamiento (evitación). En lo que concierne al afrontamiento de acercamiento se relacionan a todas aquellas estrategias que enfrentan el problema que genera un nivel de estrés o emoción negativa, mientras que el afrontamiento de alejamiento incluye a todas las estrategias concretas que permiten escapar o evitar el problema que provoca estrés o el malestar emocional el general. Es

importante entender que estos tipos no son excluyentes, y podrían darse en un mismo periodo de tiempo

Frydenberg y Lewis (1997), citados por Flores y Marrufo (2005), nos menciona que hay tres estilos de afrontamiento, que se encuentran compartidos en 18 dimensiones. Los cuales son los siguientes: estilo de afrontamiento dirigido a resolver los problemas, estilo de afrontamiento en relación con los otros y estilo de afrontamiento no productivo.

Estilo de afrontamiento dirigido a resolver los problemas

Solís y Vidal (2006) basándose en los estudios realizados por Frydenberg basados en los conceptos de estrés y afrontamiento desarrollados por Lazarus y Folkman (1986), define el estilo de afrontamiento enfocado en la resolución del problema como abordar las dificultades de manera directa.

De igual forma, Frydenberg y Rowley (1998) citados por Figueroa y Cohen (2005), señalan que el afrontamiento dirigido a la resolución de problemas son aquellas estrategias que modifican la situación problemática para hacerla menos estresante.

Dentro de este estilo de afrontamiento se encuentran las siguientes estrategias: Esforzarse y tener éxito. Distracción física, Fijarse en lo positivo, Concentrarse en resolver el problema y Buscar diversiones relajantes.

Estilo de afrontamiento en relación con los otros

Lazarus citado por Solís y Vidal (2006) especifica que el afrontamiento en relación con los demás, implica compartir las preocupaciones con los otros y buscar soporte en ellos.

Así mismo, Figueroa y Cohen (2005) citando a Frydenberg y Rowley (1998), manifiestan que el afrontamiento en relación con los demás pretende reducir la tensión, la activación fisiológica y a la reacción emocional. Dentro de este estilo de afrontamiento se encuentran las siguientes estrategias: Buscar apoyo

espiritual, Buscar ayuda profesional, Invertir en amigos íntimos, Buscar apoyo social, Buscar pertenencia, Acción social

Estilo de afrontamiento no productivo

De acuerdo con Solís y Vidal (2006), quienes citan a Lazarus, el estilo de afrontamiento improductivo es disfuncional, pues este no permite encontrar una solución a los problemas, orientándose a la evitación.

Frydenberg y Rowley (1998) citados por Figueroa y Cohen (2005), definen el afrontamiento improductivo como la evasión a la situación problema. Los autores señalan que los sujetos que utilizan este estilo de estrategias suelen tener sentimientos y pensamientos de autorreproche, e inutilidad; pueden negar el problema o minimizarlo; no se preocupan por las demandas del medio ni de sus reacciones, en general, carecen de esfuerzo e interés buscar las posibles soluciones a la problemática planteada. Dentro de este estilo de afrontamiento se encuentran las siguientes estrategias: Autoinculparse, Hacerse ilusiones, Ignorar el problema, Falta de afrontamiento, Preocuparse, Reservarlo para sí, Reducción de la Tensión

Estrategias de Afrontamiento

Según Frydenberg & Lewis (2000) citado en Morales & Moysén (2015) para los adolescentes los estilos de afrontamiento de tipo cognitivo y emocional les ayuda a adaptarse en su entorno y una evolución positiva, influyendo no solo a nivel individual, sino también en su entorno familiar y social. Las estrategias que tienen los jóvenes para resolver sus problemas se dividen en varias dimensiones, las cuales se definen por diferentes aspectos.

Buscar apoyo social (As): Inclinación a comunicar sus problemas a otras personas con el objetivo de encontrar apoyo necesario para resolver el problema.

Concentrarse en resolver el problema (Rp): Es la estrategia que se centra en resolver el problema observándolo desde distintos puntos de vista.

Esforzarse y tener éxito (Es): Se refiere a aceptar firmemente y laboriosamente el compromiso para lograr el cambio.

Preocuparse (Pr): Es cuando la persona tiene miedo de proyectarse al futuro de forma general o debido a un problema en particular.

Invertir en amigos íntimos (As): Es el establecimiento de vínculos con otras personas con el objetivo de vivir experiencias interpersonales.

Buscar pertenencia (Pe): Se define como el interés y la disposición que tienen las personas en las relaciones interpersonales, y particularmente se refiere a la preocupación que tienen las personas en la opinión que tienen los demás de uno mismo.

Hacerse ilusiones (Hi): Tener una mirada positiva de las cosas, anticipando la solución del conflicto a partir de la esperanza.

Falta de afrontamiento (Na): Es la falta de experiencia del sujeto para enfrentarse al conflicto, además de mostrar algunos indicadores psicossomáticos.

Reducción de la tensión (Rt): Es una sucesión de comportamientos que tienen como objetivo bajar la tensión que origina el problema para sentirse mejor.

Acción social (So): Se refiere a dejar que otras personas se enteren del conflicto para tomar acciones de tipo social que ayuden a mejorar la situación.

Ignorar el problema (Ip): Es cuando el sujeto niega la existencia de algún problema en su vida.

Autoinculparse (Cu): Es el sentimiento de ansiedad producido por haber provocado el conflicto.

Reservado para sí (Re): La persona busca ocultar su problema alejándose de los demás.

Buscar apoyo espiritual (Ae): Es la creencia que se recibirá protección divina recurriendo a las plegarias.

Fijarse en lo positivo (Po): Es enfocarse en lo positivo o bueno de una situación conflictiva sintiéndose afortunado.

Buscar ayuda profesional (Ap): Recurrir a especialistas u orientadores para conocer su punto de vista y recibir apoyo.

Buscar diversiones relajantes (Dr): Es realizar actividades de entretenimiento con el objetivo de tranquilizarse, lo que puede ser leer libros, hacer origami, etc.

Distracción física (Fi): Hacer deportes y ejercitarse físicamente con la finalidad de desocuparse del problema.

Los Estilos de Afrontamiento en la Adolescencia

En relación a las diversas formas de afrontamiento en la adolescencia existe un estilo que sobresale sobre las demás, el que se debe a un aprendizaje previo. Estos estilos están marcados por el conocimiento, la evaluación y las herramientas con las que cuenta el adolescente para afrontar sus problemas. Se sabe que este tipo de logros tiene una influencia positiva en su salud emocional y bienestar general. (Martinez y Monrote 2011)

Por otro lado Fryndenberg y Lewis (2000), también citados por Flores y Marrufo (2005) mencionan que los tipos de afrontamiento están muy presentes en la vida de los adolescentes, debido a que es una fase propensa a mostrar preocupaciones en torno a sí mismo y el ambiente que lo rodea, debido a los cambios psicosociales propios de su edad por los cuales está pasando. Estos problemas crean situaciones estresantes que les permiten generar herramientas que usarán en las mismas condiciones, así si no supera estos momentos de estrés el adolescente podría tener conductas de riesgo, lo que influiría directamente en la forma que confronta sus dificultades.

Teorías de Estilos de Afrontamiento

Las teorías de estilos de afrontamiento más importantes son las siguientes:

Teoría Cognitivo Conductual

La teoría cognitivo-conductual se enfoca en el individuo y en resumen nos muestra dos tipos de estilos de afrontamiento: a) El primero es un estilo cognitivo que consiste en el procesamiento de información (memoria, procesamiento y percepción) para resolver la situación estresante. b) El segundo es un proceso que depende de la situación. El sujeto analiza, en base al contexto actual, las capacidades o ensayos previos para resolver el problema. Esto con la finalidad de filtrar las mejores formas de afrontamiento y desechar las estrategias que no funcionan. (Frynderberg, 1997).

Teoría Transaccional

Se basa en la teoría transaccional, y su concepto sobre la importancia de relación entre el hombre y el contexto, para explicar que el estrés es causado

en nuestro medio ambiente. El mismo estrés que nos golpea haciéndonos víctimas. Por lo tanto el malestar producido por el conflicto es consecuencia de lo que ocurre al sujeto y los estrategias que afrontamiento que utiliza, de esta forma el sujeto tiene un rol activo en el estrés. (Lazarus y Folkman, 1984).

La adolescencia

La adolescencia, es una parte del desarrollo humano que comprende entre los 11 y 18 años. Este periodo se caracteriza por alcanzar la madurez biológica y sexual. (Papalia et. al., 2001); de la misma forma el individuo asume sus primeros compromisos y prácticas sociales (Aberastury y Knobel, 1997), por lo que se entiende este proceso adaptativo como algo más complejo que un estado biológico, sino también como una evolución cognitiva, emocional, conductual, social y cultural (Schock, 1946).

Por otro lado Coon (1998) menciona que este periodo se caracteriza por 4 factores: El entorno familiar, el aprendizaje escolar, el contexto sociocultural y las condiciones políticas que regulan las normas y límites.

Búsqueda de identidad

El establecimiento de identidad del adolescente es la suma de experiencias pasadas, la adaptación en el presente y la visión del futuro del adolescente. (Aberastury y Knobel, 1997). Este proceso de variados cambios del estado emocional es influido por el entorno familiar, grupal y social del adolescente. (Marcia, 1980). Por otro lado Macmurray (1953), introduce el concepto de identidad negativa como un elemento destructivo, en el cual la persona al identificarse con figuras negativas podría terminar en una serie problemas psicosociales. Por lo mismo que el adolescente tiene que plantearse una conjunto de objetivos fundamentales en la formación de su personalidad, para ingresar en la etapa de adultez con una sensación de bienestar emocional y desarrollo personal. No obstante no hay un acuerdo en cuanto al logro de estas objetivos, de lo mencionar anteriormente, puesto que los seres humanos son diferentes en cuanto al aprendizaje de capacidades de afrontamiento para una mejor adaptación en su entorno. (Marcia, 1993).

Etapas de la adolescencia

Adolescencia temprana

Esta etapa inicia en la pubertad, entre los 10 y 12 años, donde se muestran los primeros cambios físicos de la persona, así como el de maduración emocional, pasando del pensamiento fáctico al pensamiento formal. El adolescente está en la búsqueda y elaboración constante de sus propias ideas, así como quiere dejar de ser relacionado con los menores de edad, aunque no es aceptado del todo por sus pares, lo que crea una desadaptación general a nivel familiar y social, lo cual puede influir en la formación de distintos desordenes emocionales, como la depresión y ansiedad que afectan su comportamiento. Esta fase recibe el nombre de “crisis de inicio de la adolescencia”; sumado a lo anterior presenta cambios en sus distintos entornos: familia, compañeros, profesores, colegio. La importancia de la familia (padre, madre o tutor) radica en que representa una figura que guiará su forma de ser para superar los problemas relacionados a los cambios. (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Adolescencia intermedia

Esta etapa, que dura entre los 14 y 15 años, la persona logra un poco de aceptación propia y de los demás, se logra entender parcialmente el potencial que tiene. Frente a los roces con la familia y dejar de lado su admiración, empieza a integrarse a otros grupos. (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Adolescencia tardía

En este periodo, que va de los 17 a 18 años, baja la velocidad del desarrollo físico y se equilibran las proporciones corporales, lo que provoca estabilidad emocional y ayuda a superar la crisis de identidad, mejorando la autonomía del adolescente. Los compromisos propios de la edad y las preocupaciones del futuro generan un cierto nivel de ansiedad, asumidos por voluntad propia o la presión del grupo, para crecer profesionalmente y contribuir económicamente en la familia, a pesar de no tener la experiencia que se muchas veces se requiere. (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Cambios durante la adolescencia

Desarrollo físico

El desarrollo físico no evoluciona en las personas al mismo nivel, por lo que sucede tempranamente o tardíamente según sea el caso. Los adolescentes que maduran más rápido muestran más confianza en sí mismos, son más independientes y muestran mejores habilidades para relacionarse con los demás; al contrario, muchas veces, los que maduran tardíamente tienen un concepto personal negativo, produciendo un rechazo propio, dependencia y desobediencia. Por esto lo significativo de estos cambios y su aceptación para un mejor funcionalidad socioafectiva, (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Desarrollo psicológico

En la adolescencia los cambios físicos son seguidos de los cambios psicológicos, tanto a nivel del pensamiento como de la conducta. El comienzo del pensamiento formal contribuye directamente en el modo de como se percibe así mismo, se comporta de forma introvertida, reflexiva y autocrítica. Mejora sus habilidades para entender y construir sistemas de pensamiento, así como empieza a preocuparse de problemas inactuales, es decir, que no guardan relación con su realidad. El razonamiento formal evoluciona a un tipo de pensamiento más espontáneo, de forma que toma una posición intelectual central de sí mismo. (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Mussen et. al., (1982), conceptualizan estas transformaciones psicológicas de forma gradual más allá de operaciones formales de pensamiento, se alcanza la independencia respecto a la familia, y hay una mejor adaptación a la madurez sexual, además de establecerse relaciones viables y de cooperación con sus pares. Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirir las características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía.

Desarrollo emocional

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo

cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés. (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

Desarrollo social

En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia (Brukner, 1975). El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes (Rice, 2000):

Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.

Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.

Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus en los grupos.

Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.

Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.

Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

Los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, ocasiona que el apoyo que antes era proporcionado por la familia se busque en otros adolescentes comúnmente de su misma edad. Lo anterior está muy ligado a la dinámica familiar que él adolescente presente, ya que si el menor cuenta con una buena dinámica familiar y buena comunicación con sus padres, tendrá menor necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes, de igual forma aceptará las opiniones de los

padres por encima de sus compañeros, por lo menos en algunas áreas (Rice, 2000). En relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes (Rice, 2000). Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema. De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de una pandilla o de un grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudara a establecer límites personales y en ocasiones aprender habilidades sociales necesarias para obtener un auto-concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más adelante (Rice, 2000).

Problemas de la Adolescencia

El grado de anormalidad en las conductas de los adolescentes es una función de los daños que éstas puedan ocasionar tanto a la sociedad como a él/ella mismo(a). Los jóvenes que son incapaces de abordar de una forma adecuada los problemas que se les presentan posiblemente padecen un trastorno. Uno de los mayores problemas que enfrentan los adolescentes y que tienen que resolver continuamente es el aislamiento, el cual se presenta en mayor prevalencia en los varones, probablemente porque es más difícil para ellos expresar sus sentimientos (Rice, 2000).

Los adolescentes padecen soledad por diversas razones. Algunos presentan problemas para relacionarse, otros tienen dificultades para mostrar una conducta adecuada y para aprender cómo comportarse o adaptarse a situaciones diversas; algunos padecen baja autoestima y se sienten muy vulnerables a la crítica, anticipan el rechazo evitando las situaciones que podrían provocarles vergüenza (Rice, 2000).

Otro problema es el estrés, y las pocas habilidades para enfrentarlo, lo cual puede ocasionar patologías como depresión, empujamiento, rebeldía, drogadicción o comportamiento suicida. Éstos, pueden ocasionar consecuencias graves y suelen ocurrir en combinación con otros problemas, como los desórdenes de nutrición y la agresividad. La depresión, está vinculada a la forma

negativa y pesimista de interpretar los fracasos, y afecta en gran medida a la conducta del adolescente, manifestando su estado de ánimo al exterior, lo que propicia un rechazo social (Myers, 2000).

Algunos adolescentes se avergüenzan con facilidad y sienten ansiedad al pensar que están siendo evaluados. Ante esta situación la tendencia natural es protegerse a sí mismos: hablar menos, evitar los temas que revelen ignorancia y controlar las emociones. La timidez es una forma de ansiedad social que está constituida por la inhibición y la preocupación por lo que los demás puedan pensar. Lo anterior, somete al adolescente a situaciones de estrés, el cual afecta el sistema inmunológico, dejándolo vulnerable, además de producir desesperanza y con ello reforzar la conducta depresiva (Myers, 2000).

En relación a la muerte, los adolescentes no piensan mucho a menos que se haya enfrentado a la misma (Papalia et. al., 2001), siendo que en su preocupación de descubrir su identidad, se preocuparán más de cómo viven que de cuanto vivirán, sin embargo, el suicidio consumado es la tercera causa de muerte en adolescentes en la etapa tardía, siendo los varones quienes presentan un riesgo 5 veces mayor que las mujeres, estos jóvenes tienen un antecedente relacionado a la depresión, trastornos adictivos, comportamiento antisocial o personalidad inestable, además de antecedentes familiares en relación a la conducta, siendo la baja autoestima, el pobre control de impulsos, la poca tolerancia a la frustración y la ansiedad, trastornos que se asocian al problema (Papalia et. al., 2001), en relación a la familia el alejamiento de los padres, el maltrato y rechazo de la familia (Papalia et. al., 2001).

El adolescente se vuelve vulnerable a trastornos diversos; trastornos que experimentarán con el tiempo, pero que podrán ser resueltos si la adolescencia se vive dentro de la normalidad y de aquí la importancia de que esta etapa se encuadre en un proceso e ir consiguiendo en cada momento una adecuada adaptación en su ambiente, logrando tanto una estabilidad emocional como una integración de su persona a la vida social.

1.4. Formulación del Problema:

¿Cuál es la influencia del taller “centrado en soluciones” “en los estilos de afrontamiento en estudiantes de una Institución educativa nacional?

1.5. Justificación del estudio

La presente investigación es conveniente pues favorecerá los estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes mediante un taller centrado en soluciones desde un diseño cuasi experimental.

Por otro lado, este trabajo tiene relevancia social porque influirá de forma directa en la sociedad a través del fortalecimiento de los estilos de afrontamiento de un grupo no bien atendido de nuestra sociedad como los adolescentes.

De igual manera, el presente trabajo cuenta con implicancias prácticas pues permitirá resolver un problema mundial en aumento como el estrés, mediante la generación de saludable estilos de afrontamiento a través de un taller de metodología activa y participativa.

Es importante destacar que favorecerá a la ampliación del marco teórico de los estilos de afrontamiento y contribuirá a desarrollar el campo del Enfoque Centrado en Soluciones.

Para terminar, este estudio se establecerá como antecedente para futuros programas para adolescentes sobre estilos de afrontamiento en poblaciones locales e investigaciones en general interesadas en las variables de estudio.

1.6. Hipótesis

Hipótesis general

Hi: El taller “centrado en soluciones” influye en los estilos de afrontamiento de los estudiantes de una Institución educativa nacional.

Ho: El taller “centrado en soluciones” no influye en los estilos de afrontamiento de los estudiantes de una institución educativa nacional.

Hipótesis específica

H1: El taller “centrado en soluciones” influye en el estilo de afrontamiento resolver el Problema en estudiantes de una Institución Educativa Nacional.

H2: El taller “centrado en soluciones” influye en el estilo de afrontamiento relacionarse con otros en estudiantes de una institución educativa nacional.

H3: El taller “centrado en soluciones” influye en el estilo de afrontamiento no productivo en estudiantes de una Institución educativa nacional.

1.7. Objetivos

Objetivo general

Determinar la influencia del taller “centrado en soluciones” en los estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional.

Objetivos específicos

Identificar el nivel de los estilos de afrontamiento estudiantes de una Institución educativa nacional, antes de la aplicación del taller “centrado en soluciones”.

Identificar el nivel de los estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional, después de la aplicación del taller “centrado en soluciones”.

Demostrar si la aplicación del taller “Centrado en soluciones” influyó en el estilo de afrontamiento resolver el problema en estudiantes de una Institución educativa nacional.

Demostrar si la aplicación del taller “centrado en soluciones” influyó en el estilo de afrontamiento relación con otros en estudiantes de una institución educativa nacional.

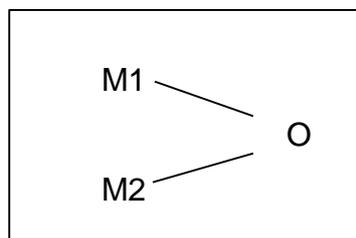
Demostrar si la aplicación del taller “centrado en soluciones” influyó en el estilo no productivo de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional.

II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación:

La presente investigación es cuasi experimental pues considera dos o más investigaciones descriptivas simples, para luego comparar los datos recogidos, es decir constituida por una variable y se compara con dos o más poblaciones con similares, características. Sánchez y Reyes (2006).

Esquema:



Donde:

M1: Muestra 1

M2: Muestra 1

O: Información (observaciones) relevante o de interés que recogemos de la muestra.

2.2. Variables, Operacionalización

Variable 1: Estilos de Afrontamiento - variable dependiente

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Escala de medición	Escala de medición	Instrumento de recojo de información		
<i>Variable dependiente: Estrategias de Afrontamiento</i>	Resolver el problema	Esforzarse y tener éxito	2 3 15 17	Intervalo	Institución Educativa Nacional	ACS - Escalas de Afrontamiento para Adolescentes		
	Definido como aquel estilo de afrontamiento que reúne las estrategias de afrontamiento que modifican una situación problemática para hacerla menos estresante.	Distracción física					18 20 21 28 33	
Fijarse en lo positivo			35 36 39 51 53					
Concentrarse en resolver el problema.			54 56 57 69 72					
Buscar diversiones relajantes			73					
Relacionarse con otros	Buscar apoyo social		1 5 6 10 14 16 19				Institución Educativa	ACS - Escalas de Afrontamiento para
Es aquel estilo de afrontamiento que reúne las estrategias	Invertir en amigos íntimos		23 24 28 32					
	Buscar ayuda profesional		34 37 41					

	que se centran en la relación con los demás, como soporte, para disminuir los niveles de estrés.	<p>Buscar pertenencia</p> <hr/> <p>Acción social</p> <hr/> <p>Buscar apoyo espiritual</p>	<p>42 46 50 52 55 59 60 64 68 70 71 75 76</p>	Intervalo	Nacional	Adolescentes
	<p>No productivo</p> <p>Es aquel estilo de afrontamiento que reúne aquellas estrategias disfuncionales, debido a que no permiten encontrar una solución a los problemas, orientándose a la evitación.</p>	<p>Preocuparse</p> <hr/> <p>Hacerse ilusiones</p> <hr/> <p>Reducción de la tensión</p> <hr/> <p>Autoinculparse</p> <hr/> <p>Reservarlo para sí</p> <hr/> <p>Falta de afrontamiento</p> <hr/> <p>Ignorar el problema</p>	<p>4 7 8 9 11 12 13 22 25 26 27 29 30 31 40 43 44 45 47 48 49 58 61 62 63 65 66 67 74 77 78 79 80</p>	Intervalo	Institución Educativa Nacional	ACS - Escalas de Afrontamiento para Adolescentes

Variable 2: Taller Centrado en Soluciones - variable independiente

Variable	Dimensiones (Estrategias)	Items (Actividades)	Unidad de análisis
Variable independiente: Taller “Centrado en soluciones” .	Encuadre	<p>Psicopedagogía</p> <p>Presentación, encuadre y sociabilización con los participantes.</p> <p>Se comentará la finalidad del taller.</p>	Institución Educativa Nacional
	Sociabilización	<p>Técnicas de habilidades sociales</p> <p>Se realizará dinámicas que permitan mejorar los vínculos y reconocer los atributos de los demás.</p>	Institución Educativa Nacional
	Recursos	<p>Misión y visión</p> <p>Los participantes tendrán que delimitar su misión y visión.</p> <p>Matriz FODA</p> <p>Los participantes harán un análisis de sus fortalezas y limitaciones.</p>	Institución Educativa Nacional
	Definición de objetivos	<p>Método SMART</p> <p>Se buscará definir objetivos de forma concreta, medible y alcanzable.</p>	Institución Educativa Nacional
	Búsqueda de excepciones	<p>Búsqueda de excepciones</p> <p>Los participantes buscarán los momentos donde el problema no</p>	Institución Educativa Nacional

		se presenta y reconocerán las posibles soluciones.	
	Técnicas para el futuro	<p>Pregunta del milagro</p> <p>Los participantes harán la técnica de la pregunta del milagro para encontrar y construir recursos.</p>	Institución Educativa Nacional
	Empoderamiento personal.	<p>Dinámicas de empoderamiento.</p> <p>Se realizarán dinámicas que les permita sentirse seguros consigo mismos.</p>	Institución Educativa Nacional

2.3. Población y muestra

Población

La población está compuesta por 51 estudiantes de ambos sexos del segundo grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional de La Esperanza, periodo 2018, tal como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla N°1: Distribución de la población de estudiantes del tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza.

Secciones	Sexo		N° de estudiantes
	Masculino	Femenino	
“A”	10	15	25
“B”	18	08	26
Total	28	23	51

Fuente: Archivos de la Institución Educativa

Muestra

La muestra estará constituida por 30 estudiantes de ambos sexos del tercer grado de educación secundaria de una Institución Educativa Nacional de La Esperanza, periodo 2018, tal como se detalla en la siguiente tabla:

Tabla N°2: Distribución de la muestra de estudiantes del segundo grado de primaria de una institución educativa de La Esperanza.

Secciones	Sexo		N° de estudiantes
	Masculino	Femenino	
“A” (Grupo control)	07	08	15
“B” (Grupo experimental)	06	09	15
Total	13	17	30

Fuente: Archivos de la Institución Educativa

Muestreo

Para la presente investigación se utilizó el muestreo no probabilístico, el cual consiste en un muestreo que no requiere un muestreo probabilístico al tener una población no representativa. McMillan & Schumacher, 2001. Además es un muestreo por conveniencia debido a que los participantes han sido seleccionados por el investigador. John W. Creswell (2008).

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

La técnica utilizada en el presente estudio es la técnica psicométrica.

Instrumento

Escala de Estilos de Afrontamiento (A.C.S.)

Ficha técnica

Se administró la Escala de Estilos de Afrontamiento (A.C.S.) creada por Frydenberg y Lewis (1997) y adaptada por Canessa (2002) en Lima Metropolitana. El instrumento se encuentra orientado a evaluar los estilos y estrategias de afrontamiento en jóvenes que oscilan edades de 12 a 18 años. Asimismo el test se constituye de 79 ítems cerrados, más una abierta, llegando a tener en total 80, las proposiciones se dividen en 18 estrategias, reflejando así tres estilos de afrontamientos, las escalas se encuentran estructuradas para distinguir que estrategias de afrontamiento son los más usuales dependiendo del contexto en el que se encuentra el individuo. Por otro lado las 18 escalas adoptan un rubrico que permiten apreciar el objetivo de cada ítem, el puntaje es mediante las puntuaciones trabajadas en la metodología de la escala Likert en 5 puntos: 1. No me ocurre nunca o no lo hago; 2. Me ocurre o lo hago raras veces; 3. Me ocurre o lo hago a menudo; 5. Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia. (Frydenberg y Lewis, 1997).

Estilos y estrategias

Las proposiciones se congregan en 18 estrategias las cuales se distribuyen en tres estilos, estos se muestran en lo siguiente: como primer estilo se refiere a resolver el problema y presenta cinco estrategias que son: Concentrarse en Resolver el Problema (Rp), Esforzarse y tener éxito (Es), Fijarse en lo positivo

(Po), Buscar diversiones relajantes (Dr), Distracción Física (Fi). Asimismo tenemos como segundo estilo que es en referencia a los otros, que presenta seis estrategias que son: Buscar Apoyo Social (As), Invertir en amigos íntimos (Ai), Buscar pertenencia (Pe), Acción Social (So), Buscar apoyo espiritual (Ae), Buscar ayuda profesional (Ap); y por ultimo tenemos el estilo que es el Afrontamiento no productivo, presenta siete estrategias: Preocuparse (Pr), Hacerse Ilusiones (Hi), Falta de Afrontamiento (Na), Reducción de la tensión (Rt), Ignorar el problema (Ip), Autoinculparse (Cu), Reservarlo para sí (Re).

Validez

La validez de la Escala de Afrontamiento para Adolescente en su versión original Frydenberg y Lewis efectuaron 3 análisis factoriales mediante el método de las unidades principales con rotación Oblimin, mostrando 18 escalas que agruparían la estructura del instrumento. (Frydenberg y Lewis, 1997).

Confiabilidad

Para analizar la fiabilidad del instrumento se examinó una muestra de 101 sujetos de 14 años y se calcularon las correlaciones tes-retest (producto-momento de Pearson), concluyendo que todos los elementos cumplían con las normas de estabilidad. (Frydenberg y Lewis, 1997).

2.5. Métodos de análisis de datos

El estudio recabó datos por medio de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), los cuales se codificaron a nivel numérico, siendo ordenados a nivel sociodemográfico en el programa Microsoft Office Excel® para tener una mejor manejo y visibilidad. Luego se exportó como base de datos al paquete estadístico IBM SPSS®, el que fue seleccionado por su capacidad intuitiva y analítica para las ciencias sociales y del comportamiento (Amon, 2003; Gutiérrez, Martínez, & Moreno, 2010).

La data fue procesada desde la estadística descriptiva y la estadística inferencial; la primera con la intención de mostrar de manera sintética y próxima para el entendimiento general del comportamiento de los datos, implicando un alejamiento de la matriz bruta de información (Bologna et al., 2013; Amon, 2003),

en tanto, la estadística inferencial determinará la aprobación de las hipótesis de investigación.

Con respecto a la estadística descriptiva se utilizarán medidas de tendencia central como la media aritmética (M) con sus respectivos intervalos de confianza al 95% ($IC\ 95\%$) y la mediana (Md) para determinar valores medios de puntuación. Las medidas de dispersión estarán compuestas por la desviación estándar (DE), el rango intercuartílico (Ric') y el error estándar de la media (EEM); medidas de posicionamiento como el valor mínimo ($Mín.$) y máximo ($Máx.$), los cuartiles (Q_1 y Q_3), y los datos de asimetría (G_1) y curtosis (G_2) (± 0.50 ; Bologna et al., 2013). Además, se determinaron niveles categóricos a partir de los cuartiles extremos de *los estilos de afrontamiento*.

Con respecto a la estadística inferencial, como primer paso, se determinó la normalidad de los datos por medio de la prueba de W de Shapiro-Wilk con la intención de identificar si la distribución de los datos se asemeja a la curva de Gauss-Laplace ($M=Md$). En conjunto con el análisis de asimetría y curtosis se identificó la distribución, procediendo a la selección de la prueba de t de Student para comparación de medias para determinar la significancia estadística, mientras que para determinar la significancia práctica se recurrió a los tamaños de efecto de g de Hedges para determinar el nivel y magnitud efecto, tomando como puntos de corte los propuestos por Cohen, (1988) (.10 = pequeño; .30 = mediano; .50 = largo). Se usó un módulo de Visual Basic® para obtener los tamaños de efecto (Domínguez-Lara, 2013).

La discusión de los resultados se realizó mediante la confrontación de los mismos con las conclusiones de las tesis citadas en los trabajos previos y con los planteamientos del marco teórico. Las conclusiones se formulan teniendo en cuenta los objetivos planteados y los resultados obtenidos, La verificación de hipótesis se realizará mediante las prueba de medias descritas. Y finalmente los resultados se mostrarán a través de gráficos y tablas.

2.6. Aspectos éticos

Para el presente estudio se respetarán los datos personales de los participantes por lo cual serán confidenciales. Para fines del presente trabajo además se ha establecido una carta de consentimiento informado.

III. RESULTADOS

3.1. Resultados descriptivos sobre la predominancia de estilos de afrontamiento y sus dimensiones en estudiantes de tercer grado de secundaria integrantes del grupo experimental.

Tabla 3

Distribución según la predominancia de los estilos de afrontamiento, en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del taller “centrado en soluciones” en estudiantes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza.

Estilos de Afrontamiento	Momento de evaluación			
	Antes de la aplicación		Después de la aplicación	
	n	%	n	%
Resolver el problema	8	53.3	9	60
Relación con otros	4	26.6	6	40
No productivo	3	20	0	0
Total	15	100 %	15	100 %

En la tabla N° 3 se reporta la predominancia de los estilos de afrontamientos del pre y post test del grupo experimental. Se muestra una predominio del estilo resolver el problema con un 53,3 % en el grupo antes de la aplicación del taller, alcanzando un 60 % de predominancia en resolver el problema después de la aplicación del taller, lo que nos indica un aumento de predominancia del estilo mencionado en el grupo experimental. Así mismo, existe una predominancia del 40 % en el estilo relación con otros en el grupo experimental después de la aplicación del taller.

Tabla 4

Distribución según el nivel de los estilos de afrontamiento, en integrantes del grupo experimental, antes y después de la aplicación del taller “centrado en soluciones” en estudiantes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza.

Nivel de Estilos de Afrontamiento	Momento de evaluación			
	Antes de la aplicación		Después de la aplicación	
	n	%	n	%
Resolver el problema				
Bajo	4	27 %	3	20 %
Medio	8	53 %	10	67 %
Alto	3	20 %	2	13 %
Total	15	100 %	15	100 %
Relación con otros				
Bajo	3	20 %	3	20 %
Medio	9	60 %	7	47 %
Alto	3	20 %	5	33 %
Total	15	100 %		
No productivo				
Bajo	4	27 %	7	47 %
Medio	8	53 %	7	47 %
Alto	3	20 %	1	7 %
Total	15	100 %	15	7 %

Nota: n = número de estudiantes; % = porcentaje de alumnos

En la tabla N° 4 se reporta los niveles del pre y post test del grupo experimental a partir de los baremos propuestos. Se observa en cuanto a los *estilos de afrontamiento*, el estilo resolver el problema, antes de la aplicación del taller, puntuó el 53% en el nivel medio, mientras que después de la aplicación del taller logró el 67%; por otro lado el estilo relación con otros, antes de la aplicación del taller, puntuó el 60 % en el nivel medio, mientras que después de la aplicación del taller logró el 47 % en el nivel medio; finalmente en el estilo *no productivo* el 53% de participantes puntuó en el nivel medio antes de la aplicación del taller, mientras que el 47% de ellos puntuó en el nivel medio después de la aplicación del taller.

3.2. Resultados sobre la comparación de los estilos de afrontamiento en estudiantes de tercer grado de secundaria del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller.

Tabla 5

Comparación del estilo de afrontamiento resolver el problema, en integrantes del grupo control y experimental, antes y después de la aplicación del taller “centrado en soluciones” en estudiantes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza.

	Grupo		Prueba t	g Hedges
	Experimental (n=15)	Control (n=15)		
Antes de la aplicación del Taller				
Media	66,8	64,3	t ₍₂₈₎ = -,61 p = ,55	g _{Hedges} = -,22
Desviación estándar	11,2	11		
Después de la aplicación del Taller				
Media	64,5	58,9	t ₍₂₈₎ = -1.26 p = ,22	g _{Hedges} = -,46
Desviación estándar	13,5	10,7		
Prueba t	t ₍₂₈₎ = ,51 p = ,61	t ₍₂₈₎ = 1,38 p = ,18		
d Cohen	d _{Cohen} = ,21	d _{Cohen} = ,51		
Nota:				
n = número de alumnos integrantes	p**<.01 = diferencia muy significativa	dCohen = tamaño de efecto del mismo grupo		
p = probabilidad de rechazar la hipótesis	p*<.05 = diferencia no significativa	gHedgs = tamaño de efecto del grupo correlacional		

En la tabla N° 5 se presenta la comparación del estilo de afrontamiento resolver el problema promedio del grupo control y del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller. La prueba t de Student para grupos independientes no identifica una diferencia significativa ($p > .05$) en el grupo control (64,3) y el grupo experimental (66,8), lo que indica que los grupos antes de la aplicación del taller eran equivalentes, además nos demuestra que había un TE pequeño ($g_{Hedges} = -,22$), lo que quiere decir que había una efecto pequeño en los grupos mencionados; en tanto que después de su aplicación el grupo experimental obtuvo una diferencia poco significativa ($p > .05$), aunque se evidencio un TE mediano ($d_{Cohen} = ,21$), lo que demuestra un efecto mediano en el grupo

experimental de estudiantes de tercer grado de secundaria, quienes alcanzaron un puntuación media de 64,5.

Tabla 6

Comparación del estilo de afrontamiento relación con otros, en integrantes del grupo control y experimental, antes y después de la aplicación del taller “centrado en soluciones” en estudiantes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza.

	Grupo		Prueba t	g Hedges
	Experimental (n=15)	Control (n=15)		
Antes de la aplicación del Taller				
Media	76,7	69,5	t ₍₂₈₎ = -1,64 p = ,11	g _{Hedges} = -,60
Desviación estándar	11,2	12,8		
Después de la aplicación del Taller				
Media	75,9	68,1	t ₍₂₈₎ = -1,64 p = ,11	g _{Hedges} = -,47
Desviación estándar	18,5	13,8		
Prueba t	t ₍₂₈₎ = ,16 p = ,88	t ₍₂₈₎ = 29 p = ,78		
d Cohen	d _{Cohen} = ,08	d _{Cohen} = ,11		
Nota:				
n = número de alumnos integrantes	p**<.01 = diferencia muy significativa	dCohen = tamaño de efecto del mismo grupo		
p = probabilidad de rechazar la hipótesis	p*<.05 = diferencia no significativa	gHedgs = tamaño de efecto del grupo correlacional		

En la tabla N° 6 se presenta la comparación promedio del estilo de afrontamiento relación con otros del grupo control y del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller. La prueba t de Student para grupos independientes muestra la ausencia de diferencia significativa ($p > .05$) en el grupo control (69, 5) y el grupo experimental (76,7), lo que indica que los grupos antes de la aplicación del taller eran similares; en tanto que después de la aplicación el grupo experimental obtuvo una diferencia no significativa ($p > .05$), así como también un TE pequeño ($d_{Cohen} = ,08$), lo que demuestra un efecto pequeño después de la aplicación, quienes alcanzaron un puntuación media de 75,9.

Tabla 7

Comparación del estilo de afrontamiento no productivo, en integrantes del grupo control y experimental, antes y después de la aplicación del taller “centrado en soluciones” en estudiantes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza.

	Grupo		Prueba t	g Hedges
	Experimental (n=15)	Control (n=15)		
Antes de la aplicación del Taller				
Media	84,3	83,9	$t_{(28)}$	g_{Hedges}
Desviación estándar	12,3	12,3	= -,09 $p = ,93$	= -,03
Después de la aplicación del Taller				
Media	77,2	68,1	$t_{(28)}$	g_{Hedges}
Desviación estándar	14,1	11,6	= 1,05 $p = ,30$	= ,38
Prueba t	$t_{(28)} = ,146$ $p = ,15$	$t_{(28)} = 40$ $p = ,69$		
d Cohen	$d_{Cohen} = ,59$	$d_{Cohen} = ,15$		
Nota:				
n = número de alumnos integrantes	$p^{**} < .01$ = diferencia muy significativa	$p^{*} < .05$ = diferencia no significativa	d_{Cohen} = tamaño de efecto del mismo grupo	
p = probabilidad de rechazar la hipótesis			g_{Hedges} = tamaño de efecto del grupo correlacional	

En la tabla N° 7 se presenta la comparación del estilo de no productivo del grupo control y del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller. La prueba t de Student para grupos independientes muestra una ausencia de significancia ($p > 05$) en el grupo control (83,9) y el grupo experimental (84,3), lo que indica que los grupos antes de la aplicación del taller eran equivalentes, además de un TE pequeño ($g_{Hedges} = -,03$); en tanto que después de la aplicación del taller el grupo experimental tuvo una diferencia no significativa ($p > .05$) además de un TE pequeño ($d_{Cohen} = ,59$) lo que muestra un efecto pequeño después de la aplicación, quienes alcanzaron un puntuación media de 77,2.

IV. DISCUSIONES

A lo largo del tiempo, el afrontamiento han sido una de las bases fundamentales en el aprendizaje de las personas debido a que ha garantizado su desarrollo de vida, esto debido a que la respuesta adecuada para disminuir los estresores cotidianos es el afrontamiento (Trianes et al., 2011; Trianes et al., 2009).

Fryndenberg (2000), citado por Flores y Marrufo (2005) por su parte nos señala que los tipos de afrontamiento están muy presentes en la adolescencia, debido a que es una fase propensa a mostrar preocupaciones en torno a si mismo y el ambiente que lo rodea, producto de los cambios psicosociales que ocurren en su edad. Estos problemas crean situaciones estresantes que les permiten generar herramientas que usarán en las mismas condiciones, así si no supera estos momentos de estrés el adolescente podría tener conductas de riesgo, lo que influiría directamente en la forma que confronta sus dificultades.

Es así que los estilos de afrontamiento son definidos como los conjuntos de habilidades que tienen las personas para sobreponerse ante un problema. La que se caracteriza por las conductas, pensamiento o emociones que la persona tiene para poder solucionar situaciones problemáticas y disminuir el malestar que producen. (Casullo y Fernández 2001).

A partir de estos planteamientos surge el interés por conocer si el taller centrado en soluciones genera un efecto en los estilos de afrontamiento de adolescentes de una institución educativa de La Esperanza.

Es así que en la tabla N° 3 se observa el estilo de afrontamiento predominante en integrantes del grupo experimental antes de la aplicación del taller centrado en soluciones, evidenciando que antes de la aplicación del taller el 53.35% utiliza el estilo de afrontamiento resolver el problema, el 26.6% utiliza el estilo de afrontamiento relación con otros y el 20% el estilo de afrontamiento no productivo; esto quiere decir que la mayoría utiliza el estilo resolver el problema se caracteriza por abordar sus problemas de manera directa usando una serie de estrategias concretas como esforzarse para tener éxito, hacer actividades físicas, pensar positivamente, concentrarse en resolver su dificultad y buscar situaciones relajantes. Lo que es apoyado por Martínez y Morote (2001), en su

estudio, en donde nos muestra que uno de los modos de afrontamiento más influyentes en su grupo es resolver el problema debido a que permite encontrar formas concretas y efectivas para abordar su situación.

En la misma tabla se aprecia que después de la aplicación del taller el 60% utiliza el estilo de afrontamiento resolver el problema, el 40% utiliza el estilo de afrontamiento relación con otros y el 0% el estilo de afrontamiento no productivo; esto quiere decir que la mayoría usa el estilo resolver el problema el que se caracteriza por enfrentar sus problemas de forma autónoma haciéndose de una serie de estrategias como esforzarse para tener éxito, hacer actividades físicas, pensar positivamente, concentrarse en resolver su dificultad y buscar situaciones relajantes. Lo que confirma Navarro y Bueno (2015) al mostrar que su grupo tiene la capacidad para manejar eficazmente sus problemas, lo que evidenciaba, al mismo tiempo, un buen nivel de adaptativo.

Por otro lado, en la Tabla N° 4 se aprecia la distribución según niveles de los estilos de afrontamiento en integrantes del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller centrado en soluciones en adolescentes de una institución de educativa de La Esperanza, encontrando que antes de aplicar el taller el estilo de afrontamiento en los estilos resolver el problema, relación con otro y no productivo, predomina el nivel medio con 53% y 60% de la población; esto quiere decir que los adolescentes se caracterizan por enfrentar directamente sus problemas haciendo uso de distintas estrategias como, esforzarse para tener éxito, hacer actividades físicas, pensar positivamente, concentrarse en resolver su dificultad y buscar situaciones relajantes; así mismo los adolescentes tienen una tendencia a buscar soporte en los demás, buscando apoyo social, buscando ayuda profesional, invirtiendo tiempo en amigos, buscando apoyo espiritual, buscando pertenencia y acción social; por otro lado otros de ellos tienen un estilo improductivo para enfrentar sus problemas el cual se caracteriza por la falta de esfuerzo para buscar soluciones, así tenemos una serie de conductas evitativas como autoinculparse, hacerse ilusiones, ignorar el problema, falta de afrontamiento, preocuparse, reservarse y reducir la tensión. Lo que corrobora Mora (2013) quién en su estudio evidencio que antes de la aplicación de su programa encontró que sus grupos mostraban un estilo de

relación con los demás para enfrentarse a sus problemas, lo que les permitía usar un repertorio de estrategias positivas. A su vez por Ccoyllo (2018) en su investigación, al mostrar que un grupo de estudiantes de Huamanga de 4to y 5to grado de educación secundaria tuvo un 89% de motivación para afrontar sus problemas y alcanzar el éxito. De igual manera se corrobora con Valdiviezo (2017) quien encuentra que su grupo de investigación mostró una predominancia media de conductas evitativas frente a sus tareas académicas y sus problemas en general.

Por otro lado en la misma tabla, se aprecia que después de la aplicación del taller centrado en soluciones, los estilos resolver el problema, relación con otro y no productivo mantienen una predominancia del nivel medio con porcentajes que oscilan entre 47% y 67%; habiendo un aumento de los niveles altos en el estilo relación con otros con un 33%, así como una disminución de los niveles altos del estilo de afrontamiento no productivo con un 7 %; Esto indica una mayor tendencia en los adolescentes a hacer frente a sus problemas en su vida en general; así mismo, nos muestra un incremento en el estilo de relación con los otros, lo que denota un mayor uso de estrategias relacionadas a la búsqueda de soporte en otras personas para hacer frente a sus dificultades, del mismo modo, esto nos indica que los estudiantes disminuyeron su estilo de no productividad para lidiar con sus problemas. Ello es corroborado por Duff (2013) quien en su investigación encontró que luego de aplicar su taller en sus grupos estos denotaban eficacia para encontrar soluciones y resolver rápidamente sus problemas, así como el aumento de su confianza para afrontar sus tareas académicas. De igual manera Leonel (2016) quién en su estudio evidenció que luego de aplicar su programa encontró que su grupo recurría al apoyo de sus amigos, familiares o personas especializadas con la finalidad de mejorar su situación en general. Así también es corroborado por Hoyos (2015) quién en su investigación mostró que después de aplicar su taller evidenció que redujo el nivel alto y medio de las conductas como falta de motivación y evasión de la responsabilidad.

Luego de haber realizado el análisis de la distribución de niveles de los estilos de afrontamiento, se procederá a responder a la hipótesis general y específicas del presente estudio.

En la tabla N° 5 se presenta la comparación del estilo de afrontamiento resolver el problema promedio del grupo control y del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller, donde la prueba t de Student para grupos independientes no muestra una diferencia significativa ($p > .05$) en el grupo control (64,3) y el grupo experimental (66,8), lo que indica que los grupos antes de la aplicación del taller eran equivalentes. En tanto que después de su aplicación la prueba muestra una diferencia poco significativa ($p > .05$) en el grupo experimental, el cual alcanzó una puntuación media de 64,5, además de un TE mediano ($d_{Cohen} = .21$), lo que demuestra un efecto mediano en el grupo experimental de adolescentes, todo ello indica que si bien es cierto el taller ha tenido una influencia menor en el grupo, las técnicas brindadas como el método SMART para definir objetivos alcanzables, la herramienta FODA para encontrar fortalezas y las preguntas de Búsqueda de Excepciones para encontrar recursos les han permitido desarrollar un estilo de afrontamiento para manejar los problemas directamente, a través de estrategias como, orientarse a la solución, esforzarse para tener éxito, pensar positivamente y buscar situaciones relajantes. Esto es corroborado por Viñas (2000) en su investigación donde nos muestra que sus grupos de adolescentes manejaban estrategias como concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajadas y distracción física.

En la tabla N° 6 se presenta la comparación del estilo de afrontamiento relación con otro promedio del grupo control y del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller, donde la prueba t de Student para grupos independientes no muestra una diferencia no significativa ($p > .05$) en el grupo control (69,5) y el grupo experimental (76,7), lo que indica que los grupos antes de la aplicación del taller eran similares. En tanto que después de su aplicación la prueba obtuvo una diferencia poco significativa ($p > .05$) en el grupo experimental, el cual alcanzó una puntuación media de 75,9, además de un TE pequeño ($d_{Cohen} = .08$), lo que demuestra un efecto pequeño en el grupo experimental de adolescentes, lo que nos muestra que si bien es cierto el taller ha tenido una influencia menor en el grupo, mediante dinámicas como Tres personas, tres elogios, Album de momentos especiales o el Bingo de la amistad les permitió conocerse más y profundizar sus vínculos sociales, generando en

los estudiantes un tipo de afrontamiento que les permitió buscar apoyo, como soporte para disminuir sus niveles de estrés, en personas como amigos, familiares, profesores o grupos. Lo que se corrobora Vásquez (2008) al aplicar la Terapia breve centrada en soluciones en un grupo de alumnos mejorando su sociabilización en general, permitiéndoles el desarrollo de sus aptitudes sociales para su desenvolvimiento adecuado.

En la tabla N° 7 se presenta la comparación del estilo de afrontamiento no productivo promedio del grupo control y del grupo experimental antes y después de la aplicación del taller, donde la prueba t de Student para grupos independientes muestra una diferencia no significativa ($p > .05$) en el grupo control (83,9) y el grupo experimental (84,3), lo que indica que los grupos antes de la aplicación del taller tenían los mismos valores. En tanto que después de su aplicación la prueba obtuvo una diferencia poco significativa ($p > .05$) en el grupo experimental, el cual alcanzó una puntuación media de 75,9, además de un TE pequeño ($d_{Cohen} = .59$) lo que demuestra un efecto pequeño en el grupo experimental de adolescentes, quienes alcanzaron una media de 77,2, esto nos indica que si bien es cierto ha habido una influencia menor en el grupo, mediante técnicas como la Pregunta del milagro, el Problema de la soga, la Lista de cambios se generaron nuevos futuros y se buscó cambiar hábitos pasados, logrando disminuir el estilo de afrontamiento no productivo caracterizado por comportamientos que terminan aplazando el problema y aumentando los niveles de estrés. Esto lo corrobora Ferran et al., (2015) en su investigación al mostrar que después de aplicar su programa de bienestar personal logro reducir la falta de afrontamiento, la culpabilidad y el aislamiento en su grupo.

Si bien los resultados demuestran que el taller ha tenido una influencia estadística poco significativa ($p > .05$), las técnicas centradas en soluciones aplicadas, han tenido un efecto considerable, capaz de generar un marco de partida para la resolución de conflictos y la disminución del estrés en los estudiantes.

V. CONCLUSIONES

Se aprecia en el grupo experimental que antes de la aplicación del taller “centrado en soluciones” en estudiantes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza predomina el estilo resolver el problema con el 53% de estudiantes, mientras que luego de la aplicación predomina el estilo resolver el problema con el 60 % de estudiantes.

Se encuentra en el grupo experimental que antes de la aplicación del taller “centrado en soluciones” en estudiantes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, los estilos resolver el problema, relación con el otro y no productivo tienen una predominancia del nivel medio con porcentajes que oscilan entre 53 % y 60 %, mientras que después de la aplicación del taller los estilos de afrontamiento oscilan entre 47 % y 67 % de estudiantes.

Se observa que después de la aplicación del taller “centrado en soluciones” en alumnos de tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, la prueba t de Student encuentra evidencia de diferencia poco significativa ($p > 05$) a favor del grupo experimental en el estilo resolver el problema, quienes alcanzaron una puntuación media de 64.5, frente a una puntuación media de 58,9 en el grupo control.

Se muestra que después de la aplicación del taller “centrado en soluciones” en estudiantes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de La Esperanza, la prueba t de Student encuentra evidencia de diferencia poco significativa ($p > 05$) a favor del grupo experimental en el estilo Relación con otros, quienes alcanzaron una puntuación media de 75,9, frente a una puntuación media de 68,1 en el grupo control.

Se observa que después de la aplicación del Taller “Centrado en soluciones” en alumnos de tercer grado del nivel de educación secundaria de una institución educativa de La Esperanza, la prueba t de Student encuentra evidencia de diferencia poco significativa ($p > 05$) a favor del grupo experimental en el estilo

no productivo, quienes alcanzaron una puntuación media de 77,2, frente a una puntuación media de 68,1 en el grupo control.

VI. RECOMENDACIONES

Replicar el taller “centrado en soluciones” en otras poblaciones con características parecidas, de modo que sea posible comprobar los resultados del mismo, para continuar desarrollando la investigación en la intervención psicológica.

A la institución implementar el enfoque centrado en soluciones en sus clases de tutoría para generar estilos de afrontamiento en sus estudiantes lo que les ayudará a resolver sus problemas de forma más efectiva.

Hacer un reforzamiento a los profesores sobre la importancia de prevenir el estrés en sus estudiantes a través de un plan pedagógico y técnicas concretas.

Es fundamental para nuestra profesión el continuar promoviendo la elaboración de programas psicológicos que mejoren los estilos de afrontamiento y el manejo del estrés en los estudiantes, si no la formación integral de personas para mejorar su calidad de vida.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amaris, M. M. y Madariaga, O. C.(2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*. Universidad del Norte. Barranquilla. 4, 91-93
- Amon, J. (2003). *Estadística para psicólogos I: Estadística descriptiva*. (J. I. Luca de Tena, Ed.) (Decimoquin). Madrid: Pirámide.
- Bologna, E., Morales, M., González, M., Faas, E., Medrano, L., Romero, W., Urrutia, A. (2013). *Estadística para psicología y educación (3a ed.)* (3a ed.). Córdoba: Editorial Brujas.
- Canessa, B. (2002) Adaptación psicométrica de las escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Revista de la facultad de psicología de la Universidad de Lima*, 5, 191-233.
- Cassaretto, M.; Chau, C; Oblitas, H.; Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología Mónica. *Revista de Psicología de la Universidad Católica del Perú - PUCP*, XXI, (2) 364 -392.
- Casulla, M. y Fernández, M. (2000). *Estrategias de Afrontamiento en estudiantes adolescentes (Monografía de investigación)*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Ccovilo, M. (2017). Motivación para el logro en adolescentes mujeres de 4to y 5to grado de educación secundaria de la Institución Educativa Pública "9 de Diciembre" provincia de Huamanga, distrito de Ayacucho - 2017. 3, 49.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis fo the Behavioral Sciences* (2da ed.). New York: Lawrence Erlbaum Associates.
- Domínguez-Lara, S. (2013). Tamaño Del Efecto : Cálculo Mediante Un Módulo En Visual Basic. *Revista IIPSI*, 16(2), 235-240.

- Folkman, S., Lazarus, R. (1986). Appraisal, coping health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*. 50, 571-579.
- Fryderberg, E. (1997) *Adolescent coping: Theoretical and research perspective*. Loindres: Routledge.
- Fryderberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. Madrid: TEA ediciones.
- Navarro, Ana B., Bueno, Belén, *Afrontamiento de problemas de salud en personas muy mayores*. *Anales de Psicología [en línea]* 2015, 31.
- Gómez, J. A., Luengo, A., Romero E., Villar, P. y Sobral, P. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *Internacional Journal of Clinical and Health Psuchology*, vol. 6 (3), 581-597.
- Gutiérrez, M., Martínez, R., & Moreno, R. (2010). *Fundamentos metodológicos en psicología: Análisis estadístico con SPSS*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Halstead, M.; Bennet, S. & Cunningham, W, (1993). *Measuring Coping in Adolescents: An Application of The Ways of Coping Chechlist*. *Journal of Clinical Psychology*, 22(3) 336-342
- Ledesma, R., Macbeth, G., & Cortada de Kohan, N. (2008). *Tamaño de efecto: revisión teórica y aplicaciones con el sistema estadístico ViSta*. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 40(3).
- Manterola, C. D., Pineda, V. N., & Grupo MINCIR. (2008). El valor de “p” y la “significación estadística”. Aspectos generales y su valor en la práctica clínica* *Interpretation of medical statistics*. *Rev. Chilena de Cirugía*, 60(1), 86–89. <https://doi.org/10.4067/S0718-40262008000100018>
- Mestre, Vicenta; Samper García, Paula; Tur Porcar, Ana María; Richaud, Maria Cristina; Mesurado, Maria Belen; *Emociones, estilos de afrontamiento*

y agresividad en la Adolescencia; Universidad Javeriana; Revista Universitas; 11; 4; 10-2012; 1263-1275.

Park, C. & Folkman, S. (1997). Meaning in the Context of Stress and Coping. *Review of General Psychology*, 1 (2), 115-144.

Peñaherrera, E. (1998). Comportamiento de riesgo adolescente: una aproximación psicosocial. *Revista de Psicología de la PUCP*, 2, 16, 265-293.

Rodríguez, J. (1995). *Psicología de la salud*. Madrid: Síntesis. 2, 60-63.

Terwee, C. B., Bot, S. D. M., de Boer, M. R., van der Windt, D. A. W. M., Knol, D. L., Dekker, J. de Vet, H. C. W. (2007). Quality criteria were proposed for measurement properties of health status questionnaires. *Journal of Clinical Epidemiology*, 60(1), 34–42. <https://doi.org/10.1016/j.jclinepi.2006.03.012>.

Uribe, P. M. y Morote R. R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento Pontificia Universidad Católica del Perú. *Revista de Psicología de la PUCP*. Lima. Vol. XIX, 2, 2001,

Vásquez, C. Crespo, M., y Ring, J. (2012). Estrategias de afrontamiento. *Revista grupo acción*, 31 (1), 425-435.

Wilkinson, L., Task Force on Statistical Inference, American Psychological Association, & Science Directorate. (1999). Statistical methods in psychology journals: Guidelines and explanations. *American Psychologist*, 54 (8)(8), 594-604.

VIII. ANEXOS

Anexo N° 01

TABLAS DE ANÁLISIS ESTADÍSTICOS COMPLEMENTARIOS.

Tabla 8

Medidas descriptivas del pre test del grupo control para las estrategias y estilos de afrontamiento (n=15)

Mediciones	Mín	Máx	M	IC 95%			EEM	Md	Ric'	Cuartil	
				LI	LS	DE				Q1	Q3
Buscar apoyo social	5	20	12,7	10,4	15,1	4,2	1,1	13	6	10	16
Concentrarse en resolver el problema	10	20	15,1	13,6	16,6	2,7	,7	15	3	13	16
Esforzarse en tener éxito	8	23	16,4	14,3	18,5	3,9	,99	17	5	15	20
Preocuparse	11	22	17,6	15,8	19,4	3,3	,84	18	3	17	20
Invertir en amigos íntimos	9	21	13,9	12,2	15,7	3,2	,82	13	4	12	16
Buscar pertenencia	8	19	14,3	12,4	16,3	3,5	,91	16	5	12	17
Hacerse ilusiones	9	19	14,6	12,7	16,5	3,5	,9	15	7	11	18
Falta de afrontamiento	7	15	12,4	11,2	13,6	2,2	,57	13	3	11	14
Reducción de la tensión	5	15	10,1	8,6	11,5	2,6	,68	11	2	9	11
Acción social	4	10	6,6	5,6	7,6	1,8	,46	6	3	5	8
Ignorar el problema	6	14	9,3	7,8	10,9	2,7	,71	8	5	7	12
Autoinculparse	5	18	9,6	7,8	11,4	3,2	,83	10	3	7	10
Reservarlo para sí	5	17	10,3	8,6	11,9	3	,78	10	4	8	12
Buscar apoyo espiritual	6	18	12,8	11	14,6	3,2	,83	14	4	11	15
Fijarse en lo positivo	8	18	13,9	12,1	15,6	3,2	,82	15	6	11	17
Buscar ayuda profesional	4	16	9,1	7,2	11,1	3,6	,92	8	5	7	12
Buscar diversiones relajantes	4	15	9,9	8,2	11,7	3,1	,81	10	4	8	12
Distracción física	4	15	9	7,2	10,8	3,3	,86	10	5	6	11
Resolver el problema	45	83	64,3	58,2	70,4	11	2,8	62	23	54	77
Referencia a otros	52	98	69,5	62,4	76,6	12,8	3,3	70	20	58	78
No productivo	61	101	83,9	77,1	90,7	12,3	3,2	83	21	74	95

Nota: Mín=mínimo; Máx=máximo; M=media; IC 95%=Intervalo de confianza de la media al 95%; LI=límite inferior; LS=límite superior; DE=desviación estándar; EEM=error estándar de la media; Md=mediana; Ric'=rango intercuartil; Q1=cuartil inferior (25); Q3=cuartil superior (75)

En la tabla 8 se realizó un análisis estadístico descriptivo de las *estrategias y estilos de afrontamiento* del pre test del grupo control, como las medidas de tendencia central, dispersión, y de posicionamiento a fin de entender el comportamiento de los datos en referencia de la muestra ($n=15$). Se halló en el estilo de *afrontamiento, resolver el problema*, una media de 64.3_[58.2; 70.4] con una desviación estándar de ± 11 , el error estándar de la media es de 2.8; la mediana logró un valor de 62. En el caso del *estilo referencia a otros*, se obtuvo una media de 69.5. Para el *estilo no productivo*, la media alcanzó el 83.9 (IC 95%= 77.1; 90.7; DE=12.3; EEM=3.2) y una mediana de 83.

Tabla 9

Medidas descriptivas del pre test del grupo experimental para las estrategias y estilos de afrontamiento (n=15)

Mediciones	Mín	Máx	M	IC 95%			DE	EEM	Md	Ric'	Cuartil	
				LI	LS	DE					Q1	Q3
Buscar apoyo social	9	24	14,5	12,1	16,9	4,3	1,1	15	5	11	16	
Concentrarse en resolver el problema	12	21	15,6	13,8	17,4	3,3	,85	16	7	12	19	
Esforzarse en tener éxito	9	25	17,8	15,4	20,2	4,2	1,1	18	6	15	21	
Preocuparse	5	25	17,2	14,5	19,9	4,9	1,3	17	4	15	19	
Invertir en amigos íntimos	5	21	14,7	12,0	17,3	4,8	1,2	16	8	11	19	
Buscar pertenencia	10	22	15,1	13,2	16,9	3,3	,85	15	5	13	18	
Hacerse ilusiones	11	20	15,2	13,8	16,6	2,6	,67	14	3	14	17	
Falta de afrontamiento	5	15	11,0	9,4	12,6	2,8	,72	11	2	10	12	
Reducción de la tensión	6	14	10,1	9	11,3	2,1	,55	10	3	9	12	
Acción social	5	10	7,5	6,5	8,4	1,7	,45	8	3	6	9	
Ignorar el problema	6	20	10,0	8,0	12	3,6	,92	9	5	7	12	
Autoinculparse	5	14	9,7	8,4	11	2,3	,60	10	3	8	11	
Reservarlo para sí	5	19	11,1	9,2	13	3,4	,88	11	4	9	13	
Buscar apoyo espiritual	9	17	12,7	11,3	14,1	2,5	,66	13	4	11	15	
Fijarse en lo positivo	9	19	14,6	12,8	16,4	3,3	,86	15	6	11	17	
Buscar ayuda profesional	8	20	12,3	10,4	14,1	3,4	,88	12	4	10	14	
Buscar diversiones relajantes	8	12	9,9	9,1	10,8	1,5	,38	10	3	8	11	
Distracción física	4	15	8,9	6,9	10,8	3,5	,90	9	5	6	11	
Resolver el problema	46	88	66,8	60,6	73	11,2	2,9	71	20	53	73	
Referencia a otros	57	98	76,7	70,5	82,9	11,2	2,9	74	12	70	82	
No productivo	58	102	84,3	77,5	91,1	12,3	3,2	87	17	78	95	

Nota: Mín=mínimo; Máx=máximo; M=media; IC 95%=Intervalo de confianza de la media al 95%; LI=límite inferior; LS=límite superior; DE=desviación estándar; EEM=error estándar de la media; Md=mediana; Ric'=rango intercuartil; Q1=cuartil inferior (25); Q3=cuartil superior (75)

En la tabla 9 se realizó un análisis estadístico descriptivo de las *estrategias y estilos de afrontamiento* del pre test del grupo experimental, como las medidas de tendencia central, dispersión, y de posicionamiento a fin de entender el comportamiento de los datos en referencia de la muestra ($n=15$). Se halló en el estilo de *afrontamiento, resolver el problema*, una media de 66.8_[60.6; 73] con una desviación estándar de ± 11.2 , el error estándar de la media es de 2.9; la mediana logró un valor de 71 mientras que el rango intercuartílico fue 20 siendo desde el primer cuartil 53 y el tercer cuartil de 73. En el caso del *estilo referencia a otros*, se obtuvo una media de 76.7, con una desviación de ± 11.2 , un error estándar de la media de 2.9; mediana de 74 y un rango intercuartílico de 12 puntos. Para el *estilo no productivo*, la media alcanzó el 84.3 ($IC\ 95\% = 77.5; 91.1; DE=12.3; EEM=3.2$) y una mediana de 87.

Tabla 10

Medidas descriptivas del post test del grupo control para las estrategias y estilos de afrontamiento (n=15)

Mediciones	Mín	Máx	M	IC 95%			EEM	Md	Ric'	Cuartil	
				LI	LS	DE				Q1	Q3
Buscar apoyo social	5	17	11,9	9,6	14,3	4,2	1,1	13	8	8	16
Concentrarse en resolver el problema	6	19	14,0	12,2	15,8	3,2	,82	15	3	13	16
Esforzarse en tener éxito	11	20	15,5	13,9	17,1	2,9	,75	16	4	13	17
Preocuparse	10	21	16,3	14,5	18,1	3,3	,84	17	6	13	19
Invertir en amigos íntimos	6	21	12,9	11	14,9	3,5	,91	13	4	11	15
Buscar pertenencia	8	17	13,9	12,1	15,6	3,2	,82	15	3	13	16
Hacerse ilusiones	7	19	13,4	11,4	15,4	3,6	,93	13	5	11	16
Falta de afrontamiento	6	15	12,2	10,8	13,6	2,6	,67	13	4	10	14
Reducción de la tensión	7	15	11,1	10	12,3	2,1	,54	11	3	10	13
Acción social	4	14	7,1	5,8	8,5	2,4	,63	6	2	6	8
Ignorar el problema	5	13	8,5	7,4	9,7	2,1	,54	9	2	7	9
Autoinculparse	4	16	9,7	7,7	11,8	3,7	,96	9	5	7	12
Reservarlo para sí	8	15	10,8	9,4	12,2	2,6	,66	10	4	9	13
Buscar apoyo espiritual	7	18	12,9	11,2	14,6	3,1	,79	13	4	11	15
Fijarse en lo positivo	6	16	12,2	10,6	13,8	2,9	,75	12	4	11	15
Buscar ayuda profesional	4	15	9,3	7,6	11,1	3,2	,81	9	4	8	12
Buscar diversiones relajantes	4	12	8,6	7,4	9,8	2,1	,55	9	3	7	10
Distracción física	4	15	8,6	6,5	10,7	3,8	,97	8	7	5	12
Resolver el problema	32	68	58,9	53	64,8	10,7	2,8	61	9	58	67
Referencia a otros	41	91	68,1	60,5	75,8	13,8	3,6	70	28	53	81
No productivo	61	102	82,1	75,7	88,6	11,6	3	84	21	70	91

Nota: Mín=mínimo; Máx=máximo; M=media; IC 95%=Intervalo de confianza de la media al 95%; LI=límite inferior; LS=límite superior; DE=desviación estándar; EEM=error estándar de la media; Md=mediana; Ric'=rango intercuartil; Q1=cuartil inferior (25); Q3=cuartil superior (75)

En la tabla 10 se realizó un análisis estadístico descriptivo de las *estrategias y estilos de afrontamiento* del post test del grupo control, como las medidas de tendencia central, dispersión, y de posicionamiento a fin de entender el comportamiento de los datos en referencia de la muestra ($n=15$). Se halló en el estilo de *afrontamiento, resolver el problema*, una media de 58.9_[53; 64.8] con una desviación estándar de ± 10.7 , el error estándar de la media es de 2.8; la mediana logró un valor de 61 mientras que el rango intercuartílico fue 9 siendo desde el primer cuartil 58 y el tercer cuartil de 67. En el caso del *estilo referencia a otros*, se obtuvo una media de 68.1, con una desviación de ± 13.8 , un error estándar de la media de 3.6; mediana de 70 y un rango intercuartílico de 28 puntos. Para el *estilo no productivo*, la media alcanzó el 82.1 ($IC\ 95\%= 75.7; 88.6; DE=11.6; EEM=3$) y una mediana de 84.

Tabla 11

Medidas descriptivas del post test del grupo experimental para las estrategias y estilos de afrontamiento (n=15)

Mediciones	Mín	Máx	M	IC 95%			DE	EEM	Md	Ric'	Cuartil	
				LI	LS						Q1	Q3
Buscar apoyo social	9	24	15,2	12,9	17,5		4,1	1,1	15	6	12	18
Concentrarse en resolver el problema	7	23	15,8	13,2	18,4		4,6	1,2	17	5	14	19
Esforzarse en tener éxito	12	23	17,2	15,4	19		3,2	,83	18	4	15	19
Preocuparse	9	23	16,8	14,3	19,3		4,4	1,1	18	7	13	20
Invertir en amigos íntimos	7	23	15,0	12,2	17,8		5,1	1,3	15	10	10	20
Buscar pertenencia	6	21	14,4	11,9	16,9		4,5	1,2	14	8	11	19
Hacerse ilusiones	7	21	13,3	11,3	15,4		3,7	,96	14	6	11	17
Falta de afrontamiento	5	14	9,5	8	10,9		2,7	,69	10	4	8	12
Reducción de la tensión	5	14	9,5	8,1	10,9		2,5	,65	10	5	7	12
Acción social	4	14	7,4	6	8,8		2,6	,66	8	4	5	9
Ignorar el problema	5	20	9,2	7,1	11,3		3,9	1,0	8	5	6	11
Autoinculparse	5	12	8,6	7,4	9,8		2,2	,56	9	4	6	10
Reservarlo para sí	6	15	10,3	8,9	11,8		2,7	,69	11	5	7	12
Buscar apoyo espiritual	5	17	11,5	9,5	13,4		3,6	,92	11	5	9	14
Fijarse en lo positivo	7	19	12,8	10,6	15		3,9	1,0	13	8	9	17
Buscar ayuda profesional	8	20	12,4	10,4	14,4		3,5	,91	11	6	10	16
Buscar diversiones relajantes	6	12	9,7	8,8	10,7		1,8	,45	10	2	9	11
Distracción física	5	15	8,9	7,3	10,6		2,9	,76	9	4	7	11
Resolver el problema	40	90	64,5	57	72		13,5	3,5	70	17	56	73
Referencia a otros	42	103	75,9	65,6	86,1		18,5	4,8	75	27	66	93
No productivo	46	100	77,2	69,4	85		14,1	3,6	79	19	67	86

Nota: Mín=mínimo; Máx=máximo; M=media; IC 95%=Intervalo de confianza de la media al 95%; LI=límite inferior; LS=límite superior; DE=desviación estándar; EEM=error estándar de la media; Md=mediana; Ric'=rango intercuartil; Q1=cuartil inferior (25); Q3=cuartil superior (75)

En la tabla 11 se realizó un análisis estadístico descriptivo de las *estrategias y estilos de afrontamiento* del post test del grupo experimental, como las medidas de tendencia central, dispersión, y de posicionamiento a fin de entender el comportamiento de los datos en referencia de la muestra ($n=15$). Se halló en el estilo de *afrontamiento, resolver el problema*, una media de 64.5_[57; 72] con una desviación estándar de ± 13.5 , el error estándar de la media es de 3.5; la mediana logró un valor de 70 mientras que el rango intercuartílico fue 17 siendo desde el primer cuartil 56 y el tercer cuartil de 73. En el caso del *estilo referencia a otros*, se obtuvo una media de 75.9, con una desviación de ± 18.5 , un error estándar de la media de 4.8; mediana de 75 y un rango intercuartílico de 27 puntos. Para el *estilo no productivo*, la media alcanzó el 77.2 (IC 95%= 69.4; 85; DE=14.1; EEM=3.6) y una mediana de 79.

Tabla 12

Descriptivos y análisis de comparación de medias de los grupos del pre test para estrategias y estilos de afrontamiento

Mediciones	Control		Experimental		$t_{(28)}$	p	g_{Hedges}
	$n=15$		$n=15$				
	M	DE	M	DE			
Buscar apoyo social	12,7	4,2	14,5	4,3	-1,15	,26	-,42
Concentrarse en resolver el problema	15,1	2,7	15,6	3,3	-,42	,68	-,15
Esforzarse en tener éxito	16,4	3,9	17,8	4,2	-,95	,35	-,35
Preocuparse	17,6	3,3	17,2	4,9	,26	,79	,10
Invertir en amigos íntimos	13,9	3,2	14,7	4,8	-,49	,62	-,18
Buscar pertenencia	14,3	3,5	15,1	3,3	-,59	,56	-,21
Hacerse ilusiones	14,6	3,5	15,2	2,6	-,54	,60	-,20
Falta de afrontamiento	12,4	2,2	11,0	2,8	1,52	,14	,56
Reducción de la tensión	10,1	2,6	10,1	2,1	-,08	,94	-,03
Acción social	6,6	1,8	7,5	1,7	-1,36	,18	-,50
Ignorar el problema	9,3	2,7	10	3,6	-,57	,57	-,21
Autoinculparse	9,6	3,2	9,7	2,3	-,06	,95	-,02
Reservarlo para sí	10,3	3	11,1	3,4	-,68	,50	-,25
Buscar apoyo espiritual	12,8	3,2	12,7	2,5	,06	,95	,02
Fijarse en lo positivo	13,9	3,2	14,6	3,3	-,62	,54	-,23
Buscar ayuda profesional	9,1	3,6	12,3	3,4	-2,47	,02	-,90
Buscar diversiones relajantes	9,9	3,1	9,9	1,5	,00	1	,00
Distracción física	9	3,3	8,9	3,5	,11	,92	,04
Resolver el problema	64,3	11	66,8	11,2	-,61	,55	-,22
Referencia a otros	69,5	12,8	76,7	11,2	-1,64	,11	-,60
No productivo	83,9	12,3	84,3	12,3	-,09	,93	-,03

Nota: M = media; DE = desviación estándar; g_{Hedges} = tamaño de efecto

$p^* < .05$; $p^{**} < .01$

En la tabla 12 se reporta el análisis del pre test comparando las medias del grupo control y grupo experimental a fin de generar un control externo del estudio por medio de la prueba t de Student y la g de Hedges como medida de tamaño de efecto (TE). Se han reportado TE pequeños en las *estrategias de afrontamiento* de *hacerse ilusiones* ($g_{Hedges} = -.20$; $t_{(28)} = -.54$; $p > .05$), *buscar pertenencia* ($g_{Hedges} = -.21$; $t_{(28)} = -.59$; $p > .05$); *ignorar el problema* ($g_{Hedges} = -.21$; $t_{(28)} = -.57$; $p > .05$); *reservarlo para sí mismo* ($g_{Hedges} = -.25$; $t_{(28)} = -.68$; $p > .05$); *esforzarse en tener éxito* ($g_{Hedges} = -.35$; $t_{(28)} = -.95$; $p > .05$) y *buscar apoyo social* ($g_{Hedges} = -.42$; $t_{(28)} = -1.15$; $p > .05$), asumiendo que las medias del grupo control son mayores al del grupo experimental. Los TE medianos están conformados por las *estrategias de apoyo social* ($g_{Hedges} = -.50$; $t_{(28)} = 1.36$; $p > .05$) y *falta de afrontamiento* ($g_{Hedges} = .56$; $t_{(28)} = 1.52$; $p > .05$). TE grande se reporta en *búsqueda de apoyo profesional* ($g_{Hedges} = .90$; $t_{(28)} = 2.47$; $p^* < .05$). En los *estilos de afrontamiento* se reportó un TE mediano para *referencia a otros* ($g_{Hedges} = .60$; $t_{(28)} = 1.64$; $p > .05$).

Tabla 13

Descriptivos y análisis de comparación de medias de los grupos del post test para estrategias y estilos de afrontamiento

Mediciones	Control n=15		Experimental n=15		$t_{(28)}$	p	g_{Hedges}
	M	DE	M	DE			
Buscar apoyo social	11,9	4,2	15,2	4,1	-2,15	,04	-,78
Concentrarse en resolver el problema	14	3,2	15,8	4,6	-1,24	,23	-,45
Esforzarse en tener éxito	15,5	2,9	17,2	3,2	-1,55	,13	-,56
Preocuparse	16,3	3,3	16,8	4,4	-,33	,75	-,12
Invertir en amigos íntimos	12,9	3,5	15	5,1	-1,29	,21	-,47
Buscar pertenencia	13,9	3,2	14,4	4,5	-,37	,71	-,14
Hacerse ilusiones	13,4	3,6	13,3	3,7	,05	,96	,02
Falta de afrontamiento	12,2	2,6	9,5	2,7	2,84	,01	1,04
Reducción de la tensión	11,1	2,1	9,5	2,5	1,96	,06	,72
Acción social	7,1	2,4	7,4	2,6	-,29	,77	-,11
Ignorar el problema	8,5	2,1	9,2	3,9	-,59	,56	-,21
Autoinculparse	9,7	3,7	8,6	2,2	1,02	,32	,37
Reservarlo para sí	10,8	2,6	10,3	2,7	,49	,63	,18
Buscar apoyo espiritual	12,9	3,1	11,5	3,6	1,21	,24	,44
Fijarse en lo positivo	12,2	2,9	12,8	3,9	-,48	,64	-,17
Buscar ayuda profesional	9,3	3,2	12,4	3,5	-2,50	,02	-,91
Buscar diversiones relajantes	8,6	2,1	9,7	1,8	-1,59	,12	-,58
Distracción física	8,6	3,8	8,9	2,9	-,27	,79	-,10
Resolver el problema	58,9	10,7	64,5	13,5	-1,26	,22	-,46
Referencia a otros	68,1	13,8	75,9	18,5	-1,29	,21	-,47
No productivo	82,1	11,6	77,2	14,1	1,05	,30	,38

Nota: M = media; DE = desviación estándar; g_{Hedges} = tamaño de efecto
 $p^* < .05$; $p^{**} < .01$

En la tabla 13 se reporta el análisis del post test comparando las medias del grupo control y grupo experimental a fin de generar un control externo del estudio por medio de la prueba t de Student y la g de Hedges. Se han reportado TE pequeños en las *estrategias de afrontamiento* de *ignorar el problema* ($g_{Hedges} = -.21$; $t_{(28)} = -.59$; $p > .05$), *autoinculparse* ($g_{Hedges} = .37$; $t_{(28)} = 1.02$; $p > .05$); *buscar apoyo espiritual* ($g_{Hedges} = .44$; $t_{(28)} = 1.21$; $p > .05$); *concentrarse en resolver el problema* ($g_{Hedges} = -.45$; $t_{(28)} = -1.24$; $p > .05$); e *invertir en amigos íntimos* ($g_{Hedges} = -.47$; $t_{(28)} = -1.29$; $p > .05$). Los TE medianos están conformados por las *estrategias de esforzarse en tener éxito* ($g_{Hedges} = -.56$; $t_{(28)} = -1.55$; $p > .05$); *buscar diversiones relajantes* ($g_{Hedges} = -.58$; $t_{(28)} = -1.59$; $p > .05$); *reducción de la tensión* ($g_{Hedges} = .72$; $t_{(28)} = 1.96$; $p > .05$); y *buscar apoyo social* ($g_{Hedges} = -.78$; $t_{(28)} = -2.15$; $p^* < .05$). TE grande se reporta en *búsqueda de apoyo profesional* ($g_{Hedges} = -.91$; $t_{(28)} = -2.50$; $p^* < .05$) y en *falta de afrontamiento* ($g_{Hedges} = 1.04$; $t_{(28)} = 2.84$; $p^* < .05$). En los *estilos de afrontamiento* se reportó un TE mediano para *referencia a otros* ($g_{Hedges} = -.47$; $t_{(28)} = -1.29$; $p > .05$) y en *resolver el problema* ($g_{Hedges} = -.46$; $t_{(28)} = -1.26$; $p > .05$).

Tabla 14

Descriptivos y análisis de comparación de medias de los momentos del grupo control para estrategias y estilos de afrontamiento

<i>Mediciones</i>	Pre test		Post test		$t_{(28)}$	p	d
	$n=15$		$n=15$				
	M	DE	M	DE			
Buscar apoyo social	12,7	4,2	11,9	4,2	,52	,61	,20
Concentrarse en resolver el problema	15,1	2,7	14,0	3,2	1,05	,30	,43
Esforzarse en tener éxito	16,4	3,9	15,5	2,9	,75	,46	,25
Preocuparse	17,6	3,3	16,3	3,3	1,06	,30	,40
Invertir en amigos íntimos	13,9	3,2	12,9	3,5	,82	,42	,32
Buscar pertenencia	14,3	3,5	13,9	3,2	,38	,71	,14
Hacerse ilusiones	14,6	3,5	13,4	3,6	,93	,36	,35
Falta de afrontamiento	12,4	2,2	12,2	2,6	,23	,82	,09
Reducción de la tensión	10,1	2,6	11,1	2,1	-1,23	,23	-,42
Acción social	6,6	1,8	7,1	2,4	-,68	,50	-,31
Ignorar el problema	9,3	2,7	9	2,1	,90	,38	,30
Autoinculparse	9,6	3,2	9,7	3,7	-,11	,92	-,04
Reservarlo para sí	10,3	3	10,8	2,6	-,52	,61	-,18
Buscar apoyo espiritual	12,8	3,2	12,9	3,1	-,12	,91	-,04
Fijarse en lo positivo	13,9	3,2	12,2	2,9	1,50	,14	,54
Buscar ayuda profesional	9,1	3,6	9,3	3,2	-,16	,87	-,06
Buscar diversiones relajantes	9,9	3,1	8,6	2,1	1,36	,2	,44
Distracción física	9	3,3	8,6	3,8	,31	,76	,12
Resolver el problema	64,3	11	58,9	10,7	1,38	,18	,51
Referencia a otros	69,5	12,8	68,1	13,8	,29	,78	,11
No productivo	83,9	12,3	82,1	11,6	,40	,69	,15

Nota: M = media; DE = desviación estándar; d = tamaño de efecto

$p^* < .05$; $p^{**} < .01$

En la tabla 14 se reporta el análisis del grupo control comparando las medias del pre y post test a fin de generar un control interno del estudio por medio de la prueba t de Student y la d de Cohen. Se han reportado TE pequeños en las *estrategias de afrontamiento* de *buscar apoyo social*, *concentrarse en resolver el problema*, *esforzarse en tener éxito*, *preocuparse*, *invertir en amigos íntimos*, *hacerse ilusiones*, *reducción de la tensión*, *acción social*, *ignorar el problema* y *buscar diversiones relajantes* ($d_{Cohen} < .50$). El TE mediano está conformado por la *estrategia de fijarse en lo positivo* ($d_{Cohen} = -.54$; $t_{(28)} = 1.50$; $p > .05$). En los *estilos de afrontamiento* se reportó un TE mediano para *resolver el problema* ($d_{Cohen} = .51$; $t_{(28)} = 1.38$; $p > .05$).

Tabla 15

Descriptivos y análisis de comparación de medias de los momentos del grupo experimental para estrategias y estilos de afrontamiento

Mediciones	Pre test		Post test		$t_{(28)}$	p	d
	$n=15$		$n=15$				
	M	DE	M	DE			
Buscar apoyo social	14,5	4,3	15,2	4,1	-,43	,67	-,16
Concentrarse en resolver el problema	15,6	3,3	15,8	4,6	-,14	,89	-,06
Esforzarse en tener éxito	17,8	4,2	17,2	3,2	,44	,67	,15
Preocuparse	17,2	4,9	16,8	4,4	,23	,82	,08
Invertir en amigos íntimos	14,7	4,8	15,0	5,1	-,18	,85	-,07
Buscar pertenencia	15,1	3,3	14,4	4,5	,46	,65	,21
Hacerse ilusiones	15,2	2,6	13,3	3,7	1,59	,12	,74
Falta de afrontamiento	11,0	2,8	9,5	2,7	1,53	,14	,56
Reducción de la tensión	10,1	2,1	9,5	2,5	,78	,44	,32
Acción social	7,5	1,7	7,4	2,6	,08	,93	,04
Ignorar el problema	10,0	3,6	9	3,9	,59	,56	,23
Autoinculparse	9,7	2,3	8,6	2,2	1,30	,20	,47
Reservarlo para sí	11,1	3	10,3	2,7	,66	,52	,22
Buscar apoyo espiritual	12,7	2,5	11,5	3,6	1,12	,27	,51
Fijarse en lo positivo	14,6	3,3	12,8	3,9	1,36	,18	,56
Buscar ayuda profesional	12,3	3,4	12,4	3,5	-,11	,92	-,04
Buscar diversiones relajantes	9,9	1,5	9,7	1,8	,34	,7	,14
Distracción física	9	3,5	8,9	2,9	-,06	,96	-,02
Resolver el problema	66,8	11	64,5	13,5	,51	,61	,21
Referencia a otros	76,7	11,2	75,9	18,5	,16	,88	,08
No productivo	84,3	12,3	77,2	14,1	1,46	,15	,59

Nota: M = media; DE = desviación estándar; d = tamaño de efecto

$p^* < .05$; $p^{**} < .01$

En la tabla 15 se reporta el análisis del grupo experimental comparando las medias del pre y post test a fin de generar un control interno del estudio por medio de la prueba t de Student y la d de Cohen. Se han reportado TE pequeños en las *estrategias de afrontamiento* de *buscar pertenencia*, *hacerse ilusiones*, *falta de afrontamiento*, *reducción de la tensión*, *ignorar el problema*, *autoinculparse* y *reservarlo para sí* ($d_{Cohen} < .50$). El TE mediano está conformado por las *estrategias de buscar apoyo espiritual* y *fijarse en lo positivo* ($d_{Cohen} < .80$). En los *estilos de afrontamiento* se reportó un TE mediano para *no productivo* ($d_{Cohen} = .59$; $t_{(28)} = 1.46$; $p > .05$).

Tabla 16*Análisis descriptivo normas percentilares de las estrategias de afrontamiento*

<i>P_c</i>	<i>Mediciones</i>																		<i>Categoría</i>
	AS	RP	ES	PR	AI	PE	HI	NA	RT	SO	IP	CU	RE	AE	PO	AP	DR	FI	
	<i>Puntaje directo</i>																		
95	23	20	24	24	21	21	20	15	14	10	17	16	18	17	19	19	15	15	Alto
90	20	20	23	23	20	19	19	15	13	10	14	14	15	17	18	16	13	15	
75	16	18	20	20	17	17	18	14	11	8	12	11	12	15	17	13	11	11	Medio
50	15	15	18	18	15	15	14	12	11	7	9	10	10	13	15	11	10	9	
25	11	13	15	16	12	13	13	11	9	6	7	8	9	11	11	8	8	6	
10	7	12	11	12	9	10	11	7	6	5	6	6	7	9	9	6	7	5	Bajo
5	6	11	9	8	6	9	10	6	6	4	6	5	5	8	9	4	5	4	
N	30																		N
<i>M</i>	12,7	15,1	16,4	17,6	13,9	14,3	14,6	12,4	10,1	6,6	9,3	9,6	10,3	12,8	13,9	9,1	9,9	9	<i>M</i>
<i>DE</i>	4,2	2,7	3,9	3,3	3,2	3,5	3,5	2,2	2,6	1,8	2,7	3,2	3,0	3,2	3,2	3,6	3,1	3,3	<i>DE</i>
<i>Mín.</i>	5	10	8	11	9	8	9	7	5	4	6	5	5	6	8	4	4	4	<i>Mín.</i>
<i>Máx.</i>	20	20	23	22	21	19	19	15	15	10	14	18	17	18	18	16	15	15	<i>Máx.</i>

Nota: AS=buscar apoyo social; RP= concentrarse en resolver el problema; ES=esforzarse en tener éxito; PR=preocuparse; AI=invertir en amigos íntimos; PE=buscar pertenencia; HI=hacerse ilusiones; NA=falta de afrontamiento; RT=reducción de la tensión; SO=acción social; IP=ignorar el problema; CU=autoinculparse; RE=reservarlo para sí mismo; AE=buscar apoyo espiritual; PO=fijarse en lo positivo; AP=buscar apoyo profesional; DR=buscar diversiones relajantes; FI=distracción física; N=elementos de la muestra; M=media; DE=desviación estándar; Mín=mínimo; Máx=máximo.

En la tabla 16 se han reportado las medidas de posición, percentiles, a partir de las puntuaciones directas o brutas de las *estrategias de afrontamiento*. Se han recabado las puntuaciones a partir de la primera aplicación de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Adolescent Coping Scale – ACS), pre test, de ambos grupos – control y experimental – para determinar los niveles categoriales de alto ($P_c < 75$) medio ($P_{c25} > P_c > P_{c75}$) y bajo ($P_c < 25$).

Tabla 17*Análisis descriptivo normas percentilares de los estilos de afrontamiento*

<i>Pc</i>	<i>Mediciones</i>			<i>Categoría</i>
	Resolver el problema	Referencia a otros	No productivo	
Puntaje directo				
95	85	98	101	Alto
90	78	93	100	
75	74	82	95	Medio
50	67	74	84	
25	54	65	78	
10	52	56	63	Bajo
5	46	53	60	
N		30		N
<i>M</i>	64,3	69,5	83,9	<i>M</i>
<i>DE</i>	11	12,8	12,3	<i>DE</i>
<i>Mín.</i>	45	52	61	<i>Mín.</i>
<i>Máx.</i>	83	98	101	<i>Máx.</i>

Nota: N=elementos de la muestra; M=media; DE=desviación estándar; Mín=mínimo; Máx=máximo.

En la tabla 17 se han reportado las medidas de posición, percentiles, a partir de las puntuaciones directas o brutas de los *estilos de afrontamiento*. Se han recabado las puntuaciones a partir de la primera aplicación de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Adolescent Coping Scale – ACS), pre test, de ambos grupos – control y experimental – para determinar los niveles categoriales de alto ($Pc < 75$) medio ($Pc_{25} > Pc > Pc_{75}$) y bajo ($Pc < 25$).

Tabla 18

Niveles categoriales de los estilos y estrategias de afrontamiento del grupo experimental en momentos

<i>Mediciones</i>	<i>Pre test</i>						<i>Post test</i>					
			<i>(n=15)</i>						<i>(n=15)</i>			
	<i>Bajo</i>		<i>Medio</i>		<i>Alto</i>		<i>Bajo</i>		<i>Medio</i>		<i>Alto</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Buscar apoyo social	5	33%	7	47%	3	20%	3	20%	7	47%	5	33%
Concentrarse en resolver el problema	6	40%	5	33%	4	27%	3	20%	8	53%	4	27%
Esforzarse en tener éxito	5	33%	6	40%	4	27%	4	27%	9	60%	2	13%
Preocuparse	6	40%	6	40%	3	20%	6	40%	6	40%	3	20%
Invertir en amigos íntimos	4	27%	7	47%	4	27%	6	40%	3	20%	6	40%
Buscar pertenencia	6	40%	5	33%	4	27%	6	40%	4	27%	5	33%
Hacerse ilusiones	3	20%	10	67%	2	13%	7	47%	7	47%	1	7%
Falta de afrontamiento	9	60%	4	27%	2	13%	11	73%	4	27%	-	-
Reducción de la tensión	6	40%	5	33%	4	27%	7	47%	4	27%	4	27%
Acción social	6	40%	4	27%	5	33%	6	40%	4	27%	5	33%
Ignorar el problema	4	27%	9	60%	2	13%	5	33%	8	53%	2	13%
Autoinculparse	4	27%	10	67%	1	7%	6	40%	8	53%	1	7%
Reservarlo para sí	4	27%	7	47%	4	27%	5	33%	7	47%	3	20%
Buscar apoyo espiritual	6	40%	6	40%	3	20%	8	53%	5	33%	2	13%
Fijarse en lo positivo	4	27%	9	60%	2	13%	7	47%	6	40%	2	13%
Buscar ayuda profesional	2	13%	9	60%	4	27%	2	13%	8	53%	5	33%
Buscar diversiones relajantes	4	27%	9	60%	2	13%	3	20%	10	67%	2	13%
Distracción física	5	33%	7	47%	3	20%	3	20%	9	60%	3	20%
Resolver el problema	4	27%	8	53%	3	20%	3	20%	10	67%	2	13%
Referencia a otros	3	20%	9	60%	3	20%	3	20%	7	47%	5	33%
No productivo	4	27%	8	53%	3	20%	7	47%	7	47%	1	7%

En la tabla 18 se reporta los niveles categóricos del pre y post test del grupo experimental a partir de los baremos propuestos en la tabla 9 y 10. Se observa que la *estrategia de afrontamiento, falta de afrontamiento*, el 27% de personas han puntuado en el nivel medio tanto en el pre test como post test; sin embargo, en el pre test han puntuado el 13% en el nivel alto, y en el post test no ha puntuado ningún participante en dicho nivel. Con respecto a los *estilos de afrontamiento* se observa que el estilo *resolver el problema* ha logrado el 53% en el nivel medio del pre test, mientras que en el post test logró el 67%; por otro lado en el estilos *no productivo*, el 53% de participantes puntuó en el nivel medio del pre test y el 20% en el nivel alto, por el contrario, en el post test, el 47% de ellos puntuó en el nivel medio y solo 7% se encuentra en el nivel alto.

Tabla 19

Niveles categoriales de los estilos y estrategias de afrontamiento del grupo control en momentos

<i>Mediciones</i>	<i>Pre test</i>						<i>Post test</i>					
	<i>(n=15)</i>						<i>(n=15)</i>					
	<i>Bajo</i>		<i>Medio</i>		<i>Alto</i>		<i>Bajo</i>		<i>Medio</i>		<i>Alto</i>	
	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Buscar apoyo social	5	33%	9	60%	1	7%	6	40%	7	47%	2	13%
Concentrarse en resolver el problema	4	27%	8	53%	3	20%	5	33%	9	60%	1	7%
Esforzarse en tener éxito	6	40%	8	53%	1	7%	6	40%	9	60%	-	-
Preocuparse	3	20%	10	67%	2	13%	5	33%	8	53%	2	13%
Invertir en amigos íntimos	5	33%	8	53%	2	13%	6	40%	8	53%	1	7%
Buscar pertenencia	7	47%	6	40%	2	13%	5	33%	10	67%	-	-
Hacerse ilusiones	7	47%	6	40%	2	13%	9	60%	4	27%	2	13%
Falta de afrontamiento	5	33%	7	47%	3	20%	5	33%	7	47%	3	20%
Reducción de la tensión	6	40%	6	40%	3	20%	2	13%	8	53%	5	33%
Acción social	8	53%	5	33%	2	13%	8	53%	5	33%	2	13%
Ignorar el problema	4	27%	9	60%	2	13%	4	27%	10	67%	1	7%
Autoinculparse	7	47%	5	33%	3	20%	6	40%	3	20%	6	40%
Reservarlo para sí	5	33%	7	47%	3	20%	7	47%	3	20%	5	33%
Buscar apoyo espiritual	5	33%	8	53%	2	13%	5	33%	7	47%	3	20%
Fijarse en lo positivo	4	27%	10	67%	1	7%	5	33%	10	67%	-	-
Buscar ayuda profesional	8	53%	5	33%	2	13%	5	33%	9	60%	1	7%
Buscar diversiones relajantes	5	33%	5	33%	5	33%	6	40%	8	53%	1	7%
Distracción física	4	27%	8	53%	3	20%	5	33%	6	40%	4	27%
Resolver el problema	4	27%	7	47%	4	27%	3	20%	12	80%	-	-
Referencia a otros	6	40%	7	47%	2	13%	4	27%	9	60%	2	13%
No productivo	4	27%	8	53%	3	20%	4	27%	9	60%	2	13%

En la tabla 12 se reporta los niveles categóricos del pre y post test del grupo control a partir de los baremos propuestos en la tabla 9 y 10. Se observa que la *estrategia de afrontamiento, esforzarse por tener éxito*, el 7% de personas han puntuado en el nivel alto en el pre test, así mismo, *buscar pertenencia* con el 13%, y *fijarse en lo positivo* con 7%. Sin embargo, en el post test no ha puntuado ningún participante en dicho nivel. Con respecto a los *estilos de afrontamiento* se observa que el estilo *resolver el problema* ha logrado el 27% en el nivel medio del pre test, mientras que en el post test no puntuó nadie.

Anexo N° 02

TABLA DE MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional”.

AUTOR: Br. Willy Renzo Vásquez Baltazar

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
¿El Taller “centrado en soluciones” influye en los estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional?	<p>Objetivo General Determinar la influencia del taller “centrado en soluciones” en los estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional.</p> <p>Objetivo específico 1. Identificar el nivel de los estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional, antes de la aplicación del taller “centrado en soluciones”. 2. Identificar el nivel de los estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional, después de</p>	<p>Hipótesis general Hi: El taller “centrado en soluciones” influye en los estilos de afrontamiento de los estudiantes de una institución educativa nacional.</p> <p>Ho: El taller “centrado en soluciones” no influye en los estilos de afrontamiento de los estudiantes de una institución educativa nacional.</p> <p>Hipótesis específica</p>	<p>Variable Independiente Taller “centrado en soluciones”.</p> <p>Variable Dependiente Estilos de afrontamiento</p>	<p>Variable independiente (VI): Herramienta psicológica basada en el modelo de Terapia Breve Centrado en Soluciones que busca potenciar los estilos de afrontamiento haciendo énfasis en los recursos y la búsqueda de soluciones de los participantes.</p> <p>Variable dependiente (VD): La medición de la variable será a través del</p>	<p>Por su finalidad: Aplicada</p> <p>Por su naturaleza: Cuantitativa</p> <p>Por el Tipo:</p>

	<p>la aplicación del taller “centrado en soluciones”.</p> <p>3. Demostrar si la aplicación del taller “Centrado en soluciones” influyó en el estilo de afrontamiento resolver el problema en estudiantes de una institución educativa nacional.</p> <p>4. Demostrar si la aplicación del taller “centrado en soluciones” influyó en el estilo de afrontamiento relación con otros en estudiantes de una institución educativa nacional.</p> <p>5. Demostrar si la aplicación del taller “centrado en soluciones” influyó en el estilo no productivo de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional.</p>	<p>H1: El taller “centrado en Soluciones” influye en el Estilo de afrontamiento resolver el problema en estudiantes de una Institución educativa nacional.</p> <p>H2: El taller “centrado en Soluciones” influye en el estilo de afrontamiento Relacionarse con otros en estudiantes de una institución educativa nacional.</p> <p>H3: El taller “Centrado en soluciones” influye en el estilo de afrontamiento no productivo en estudiantes de una Institución Educativa Nacional.</p>	<p>instrumento ACS - Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Un inventario de autoinforme compuesto de 80 elementos, 79 de tipo cerrado y uno final abierto, que permite evaluar con fiabilidad 18 estrategias de afrontamiento diferentes. Los 79 elementos se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos:</p> <p>1, No me ocurre nunca o no lo hago; 2. Me ocurre o lo hago raras veces; 3. Me ocurre o lo hago algunas veces; 4. Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.</p>	<p>Experimental</p> <p>Por su carácter:</p> <p>Explicativa</p>
--	--	---	---	--

**PROTOCOLO DE LA ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES
(ACS)**

**ESCALA DE AFRONTAMIENTO
PARA ADOLESCENTES (ACS)**

INSTRUCCIONES

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

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

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

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

26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39	Considero otras puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por si sólo	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E

60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
67	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aísto para poder evitados	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

“TALLER CENTRADO EN SOLUCIONES PARA DESARROLLAR ESTILOS DE AFRONTAMIENTO”.

I. Datos Generales:

- 1.1. **Denominación:** Taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento”.
- 1.2. **Beneficiarios:** Estudiantes de tercero de secundaria
- 1.3. **N° participantes:** 15
- 1.4. **Fechas:** 01/11/2018 - 30/11/2018
- 1.5. **Hora:** 10 am – 11:30 pm
- 1.6. **Responsable:** Br. Willy Renzo Vásquez Baltazar

II. Justificación:

La presente investigación es conveniente pues favorecerá los estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes de tercer grado de secundaria mediante un Taller “Centrado en soluciones” desde un diseño cuasi experimental.

Por otro lado, este trabajo tiene relevancia social porque influirá de forma directa en la sociedad a través del fortalecimiento de los estilos de afrontamiento de un grupo no bien atendido de nuestra sociedad como los adolescentes.

De igual manera, el presente trabajo cuenta con implicancias prácticas pues permitirá resolver un problema mundial en aumento como el estrés, mediante la generación de saludable estilos de afrontamiento a través de un taller de metodología activa y participativa.

Es importante destacar que favorecerá a la ampliación del marco teórico de los estilos de afrontamiento y contribuirá a desarrollar el campo del Enfoque Centrado en Soluciones.

Para terminar, este estudio se establecerá como antecedente para futuros programas para estudiantes de secundaria sobre estilos de afrontamiento en

poblaciones locales e investigaciones en general interesadas en las variables de estudio.

III. Objetivos:

3.1. Objetivo General

- Determinar la influencia del taller “centrado en soluciones” en los estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional.

3.2. Objetivo específico

- Identificar el nivel de los estilos de afrontamiento estudiantes de una institución educativa nacional, antes de la aplicación del taller “centrado en soluciones”.
- Identificar el nivel de los estilos de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa nacional, después de la aplicación del taller “centrado en soluciones”.
- Demostrar si la aplicación del taller “centrado en soluciones” influyó en el estilo de afrontamiento resolver el problema en estudiantes de una institución educativa nacional.
- Demostrar si la aplicación del taller “centrado en soluciones” influyó en el estilo de afrontamiento relación con otros en estudiantes de una institución educativa nacional.
- Demostrar si la aplicación del taller “centrado en soluciones” influyó en el estilo no productivo en estudiantes de una institución educativa nacional.

El presente taller preventivo se ha realizado con el objetivo de que los alumnos de la Institución Estatal “San Francisco de Asis” de La Esperanza desarrollen las herramientas necesarias para afrontar el estrés mediante diferentes técnicas que ayudarán a controlarlo o disminuirlo significativamente, además se tiene la oportunidad de transferir el aprendizaje del afrontamiento del estrés a circunstancias variadas, no solo académicas. A su vez, se tiene la oportunidad de que los y las asistentes al taller potencien sus habilidades, puesto que el estrés es un factor importante que afecta funcionalmente a la persona en varios aspectos de su vida, entre ellos el académico y laboral.

IV. Población beneficiaria:

Estudiantes del tercer grado de secundaria del instituto educativo “San Francisco de Asis” de la Esperanza.

V. Número y duración de la sesiones:

- 12 sesiones
- 45 minutos

VI. Actividades:

Sesión 1:

- **Denominación:** “Bienvenidos”.
- **Fundamentación:** Es importante que los participantes se conozcan entre sí para fomentar un sentido de comunidad en el grupo al iniciar el taller.
- **Objetivo:** Presentación de los participantes y aplicación del pre test.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	Recibimiento El Facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller y se entrega los materiales que se usarán. Presentación Se presenta el taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento y se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.	<ul style="list-style-type: none">➤ Hoja de asistencia.➤ Pelota de colores.	10 minutos
Desarrollo			

	<p>Pre Test</p> <p>Entregar a cada uno de los estudiantes el protocolo de la Escala de Afrontamiento Adolescente (SCA), dar las instrucciones de llenado de la prueba y pedirles que comiencen a marcar sus hojas de respuesta.</p> <p>Objetivo: Realizar el pre test del estudio.</p>	<p>➤ Escala de afrontamiento para adolescente (ACS).</p>	<p>30 minutos</p>
<p>Cierre</p>	<p>Finalización</p> <p>Se realiza una retroalimentación de la sesión y si hay alguna duda se resuelve.</p>		<p>5 minutos</p>

- **Marco teórico:**

Beyebach (2006), en referencia a la Terapia breve centrada en soluciones nos dice que durante la fase inicial del enfoque es importante que los participantes se sientan cómodos y que perciban el interés del otro para lograr un mejor clima y una mejor relación terapéutica.

Por otro lado, Rodriguez (2017), menciona que las dinámicas para romper el hielo, son aquellas técnicas que sirven para fomentar un ambiente relajante en un grupo que comparte un espacio en común. Estas actividades iniciales tienen varias funciones, reducen la tensión o el miedo, incrementa la comodidad en un espacio compartido, favorece los procesos colaborativos y ayuda a que los grupos se conozcan.

Eggleston & Smith (2001), nos menciona que la dinámicas de inicio son utilizadas para que los participantes se conozcan, fomenten el sentido de comunidad dentro de la clase y también para introducir a un tema en particular, por lo que estas dinámicas son muy útiles durante los primeros días de clases.

- **Evaluación:**

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Instrumento psicométrico.	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Sesión 2:

- **Denominación:** “Encuadre”.
- **Fundamentación:** Es fundamental que los participantes conozcan de que trata y cuáles son los objetivos del taller “centrado en soluciones”.
- **Objetivo:** Explicar la finalidad del taller.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Recibimiento</p> <p>El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones</p> <p>Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.</p>	➤ Hoja de asistencia.	20 minutos
Desarrollo	<p>Dinámica: “La pizza”.</p> <p>Los participantes se ubican sentados en sillas formando un círculo. Luego el conductor menciona el nombre de un participante, por ejemplo: “Rosa se comió una pizza y se murió de risa”. Y ella</p>	➤ Pelota de colores.	20 minutos

	<p>responde: “¿Quién? ¿Yo?”, y todos los participantes responden: “Entonces, quién?. Nuevamente ella responde: Rodrigo (nombrando a otro), se comió un pizza y se murió de risa”. Así se repite el diálogo anterior hasta que todos los participantes hayan sido nombrados.</p> <p>Objetivo: Romper el hielo.</p> <p>Explicar</p> <p>Explicar en qué consistirá el taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento.</p> <p>Definir qué son los estilos de afrontamiento.</p> <p>Objetivo: Explicar la finalidad del taller.</p>		
Cierre	<p>Finalización</p> <p>Se realizará una retroalimentación de la sesión y si hay alguna duda se resuelve.</p>		5 minutos

- **Marco teórico:**

En relación al encuadre, Beyebach (2006) nos dice que es importante establecer un contexto terapéutico, es decir, proponer ciertas reglas que van a organizar la intervención de modo que sea más eficaz. Al crear este contexto terapéutico, el terapeuta tendrá dos metas en mente: por un lado, dar orientación a los consultantes acerca de qué pueden esperar en esa sesión; y, por otro, mantener cierto margen de maniobra, es decir, mantener la capacidad de configurar el contexto de una u otra forma en función de las necesidades.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984), definieron el estilo de afrontamiento como el 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. Se puede considerar como una respuesta adaptativa, de cada uno, para reducir el estrés que deriva de una situación vista como difícil de afrontar.

Sesión 3:

- **Denominación:** “Relación con el otro I: reforzamiento social”
- **Fundamentación:** Una de las fortalezas de los estilos de afrontamiento es tener una red de apoyo para compartir tus problemas y con ello disminuir tus niveles de estrés.
- **Objetivo:** Buscar apoyo en los demás.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Recibimiento El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja de asistencia. 	2 minutos.
Desarrollo	<p>Dinámica: “El nudo”. Se les solicita a los participantes hacer un nudo humano lo más intrincado que puedan, sin soltarse de las manos hasta</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hojas de colores. ➤ Plumones y colores. 	40 minutos

	<p>que se les de la indicación de desenredarse. El equipo ganador recibirá un reforzador.</p> <p>Dinámica: “Tres personas, tres elogios”.</p> <p>Se le pide a los participantes escribir en un papel de colores tres características positivas de tres personas de su grupo. Luego tendrán que entregárselos a las personas escogidas.</p> <p>Al finalizar las dos dinámicas se les explica la importancia de tener una red social de apoyo en nuestras vidas para alcanzar nuestras metas y sentirnos mejor.</p> <p>Objetivo: Integración del grupo y reconocimiento de la importancia de tener una red de apoyo.</p>		
Cierre	<p>Finalización</p> <p>Se realizará una retroalimentación de la sesión y si hay alguna duda se resuelve.</p>		3 minutos

- **Marco teórico:**

Según Beyebach (2006), una de las formas más simples de aprovechar los recursos de los consultantes y acelerar la terapia es dando un reforzamiento social como el elogio. Los elogios pueden darse a lo largo de toda la entrevista, pero probablemente tengan un impacto mayor cuando se dan al final de la sesión, a modo de devolución a nuestros interlocutores.

Sesión 4:

- **Denominación:** “Relación con el otro II: apoyo social”
- **Fundamentación:** Una de las fortalezas de los estilos de afrontamiento es tener una red de apoyo para compartir tus problemas y con ello disminuir tus niveles de estrés.
- **Objetivo:** Buscar apoyo en los demás.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Recibimiento El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja de asistencia. 	2 minutos.
Desarrollo	<p>Dinámica: “El bingo de la amistad”. Se les da a los participantes un bingo de la amistad para que busquen a las personas que cuenten con las características descritas en el papel. Por ejemplo: si encuentran personas con las características “le gusta cantar” o “tiene una mascota” debe llenar el espacio con el nombre de la persona. El que</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hojas de bingo. ➤ Hojas de colores. ➤ Fotos familiares. ➤ Plumones y colores. 	35 Minutos.

	<p>complete el bingo recibe un premio al final.</p> <p>Dinámica: “El álbum de los buenos momentos”.</p> <p>Se le pide a los participantes traer (pedir la sesión anterior) fotos de su familia en donde hayan pasado buenos momentos y crear un álbum con las historias más especiales. A lado de cada fotografía es necesario escribir el evento suscitado de la mejor manera posible.</p> <p>Objetivo: Tomar conciencia de la importancia de tener una red de apoyo.</p>		
Cierre	<p>Finalización</p> <p>Explicar el objetivo de tener un soporte social para afrontar nuestros problemas.</p>		8 minutos

- **Marco teórico:**

Figuroa y Cohen (2005) citando a Fydenberg y Rowley, manifiestan que el afrontamiento en relación con los demás pretende reducir la tensión, la activación fisiológica y a la reacción emocional. Dentro de este estilo de afrontamiento se encuentran las siguientes estrategias: Buscar apoyo espiritual, Buscar ayuda profesional, Invertir en amigos íntimos, Buscar apoyo social, Buscar pertenencia, Acción social.

Beyebach (2010), menciona que la técnica “el álbum de los buenos momentos” ayuda a mejorar las relaciones familiares o de pareja accediendo a aspectos

positivos de su historia. El carácter narrativo de la tarea ayuda a recordar historias vitales del pasado, para mejorar sus relaciones actuales del paciente.

Sesión 5:

- **Denominación:** “Plan de vida I: misión y visión”.
- **Fundamentación:** Es esencial que los estudiantes tengan un plan de vida para plantearse metas.
- **Objetivo:** Hacer un plan de vida, a través de la definición su misión y visión académica.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Recibimiento El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrolla estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja de asistencia. 	2 minutos.
Desarrollo	<p>Plan de vida Dinámica: “Desafío de la botella”. Dinámica que consiste en insertar en una botella de vidrio un aro de la forma que los alumnos crean conveniente. Sin restricción alguna. Tiene como finalidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Botella. ➤ Un aro grande. ➤ Hoja de color. ➤ Plumones y colores. 	40 Minutos.

	<p>mostrar la importancia de los planes para alcanzar nuestras metas en la vida.</p> <p>Misión y visión.</p> <p>Explicar conceptos básicos de misión y visión profesional con el uso de las hojas de colores. Luego pedir que hagan su propia misión y visión. Al finalizar comentarán la misión y visión de su plan de vida.</p> <p>Preguntas frecuentes para elaborar la visión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo nos vemos en el futuro? • ¿Qué haremos en el futuro? • ¿Qué trabajos desarrollaremos en el futuro? <p>Preguntas frecuentes para elaborar la misión:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Quiénes somos? • ¿Qué buscamos? • ¿Qué hacemos? • ¿Dónde lo hacemos? • ¿Por qué lo hacemos? <p>Objetivo: Plantear un plan de vida.</p>		
Cierre	<p>Finalización</p> <p>Explicar la importancia de tener un plan de vida.</p>		3 minutos

- **Marco teórico:**

Según Kotler (2004), un plan de vida es un proyecto en el que se explican los pasos que hay que seguir para alcanzar una meta. Implica tomar decisiones sobre lo que quiero hacer o a dónde quiero llegar en el mundo, valorando de forma realista lo que puedo aportar a la empresa, mis limitaciones o las dificultades que voy a encontrar, así como los distintos caminos que conducen a esa meta.

Según Kotler (2004), la visión es el camino al cual nos dirigimos a largo plazo y sirve para orientar nuestras decisiones estratégicas de crecimiento y competitividad, y la misión es lo que hacemos para lograr nuestros objetivos.

Sesión 6:

- **Denominación:** “Plan de vida: fortalezas y limitaciones”.
- **Fundamentación:** Es esencial que los estudiantes reconozcan sus recursos actuales para lograr su plan de vida”.
- **Objetivo:** Hacer un plan de vida, con el apoyo de la matriz FODA.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Recibimiento El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones</p>	➤ Hoja de asistencia.	2 minutos.

	Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.		
Desarrollo	<p>Plan de vida</p> <p>Matriz FODA.</p> <p>Explicar conceptos básicos del <u>FODA</u> con el uso de las diapositivas.</p> <p>Solicitar a los participantes la realización de su FODA personal.</p> <p>Al finalizar, deberán exponer sus matrices al aula.</p> <p>Objetivo: Realizar una matriz FODA.</p>	<p>➤ Hoja de trabajo FODA.</p> <p>➤ Lapicero.</p>	40 Minutos.
Cierre	<p>Finalización</p> <p>Explicar la importancia de conocer tus fortalezas y limitaciones para cumplir tu plan de vida.</p>		3 minutos

Sesión 7:

- **Denominación:** “Resolver el problema I: objetivos”.
- **Fundamentación:** El punto más importante de toda estrategia de afrontamiento es enfocarse en la resolución del problema analizándolo sistemáticamente desde diversas perspectivas.
- **Objetivo:** Definir objetivos concretos de cada uno de los participantes.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Recibimiento El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja de asistencia. 	2 minutos.
Desarrollo	<p>Resolver el problema Explicar qué es el estilo de afrontamiento resolver el problema.</p> <p>Método GROW: Explicar conceptos básicos del método GROW con el uso de las diapositivas.</p> <p>Solicitar a los participantes la realización de su matriz GROW para definir sus objetivos de forma clara, concreta y alcanzable.</p> <p>Objetivo: Definir objetivos concretos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja de trabajo GROW. ➤ Lapicero. 	40 Minutos.
Cierre	<p>Finalización Explicar la importancia de plantear metas objetivas.</p>		3 minutos

- **Marco teórico:**

Frydenberg y Rowley citados por Figueroa y Cohen (2005), señalan que el afrontamiento dirigido a la resolución de problemas son aquellas estrategias que modifican la situación problemática para hacerla menos estresante. Dentro de este estilo de afrontamiento se encuentran las siguientes estrategias: Esforzarse y tener éxito. Distracción física, Fijarse en lo positivo, Concentrarse en resolver el problema y Buscar diversiones relajantes.

Según Whitmore (2002), el modelo GROW, es un método estructurado que va encaminado en la resolución de problemas, planteándose metas y orientándose a resultados. Esta técnica se basa en cuatro fases que proponen cuatro preguntas para guiar a la persona hacia su objetivo. Dichas preguntas se hacen en un orden preestablecido y se debe respetar ese orden para llegar a su meta.

De forma parecida, Beyebach (2006), nos dice que una de las estrategias de la Terapia breve centrada en soluciones que permiten el éxito del enfoque es el planteamiento de los objetivos, los cuales se deben tener tres características, deben ser alcanzables, concretas y deben formularse en positivo.

Sesión 8:

- **Denominación:** “Resolver el problema II: las excepciones”
- **Fundamentación:** El punto más importante de toda estrategia de afrontamiento es enfocarse en la resolución del problema analizándolo sistemáticamente desde diversas perspectivas.
- **Objetivo:** Buscar excepciones para resolver nuestros problemas.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Recibimiento El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja de asistencia. 	2 minutos.
Desarrollo	<p>Lectura: “El tesoro enterrado” Leer con los participantes el “Tesoro enterrado” de Jorge Bucay con los</p> <p>Reflexionar sobre las riquezas que a veces no podemos ver, pero que tenemos dentro de nosotros</p> <p>Búsqueda de excepciones Pedir a los participantes que contesten las siguientes preguntas de afrontamiento y encontrar excepciones en su historia personal donde parezca que se haya superado o no se haya presentado su problema.</p> <p>¿Cómo fuiste capaz de encajar eso?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo es que, a pesar de todo esto tan complicado, estás siendo capaz de seguir adelante? 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja con el cuento. ➤ Hoja en blanco. ➤ Lapicero. 	40 Minutos.

	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo es que no has tirado la toalla, ante tantas y tantas dificultades? • ¿Cómo has conseguido venir a esta sesión, con todo lo que tienes encima? • ¿Cómo supiste que ésa era la opción menos mala que podías escoger en ese momento? • ¿De dónde estás sacando las fuerzas para resistir todo esto? <p>Objetivo: Buscar excepciones a sus problemas.</p>		
Cierre	<p>Finalización</p> <p>Explicar la importancia de la búsqueda de excepciones.</p>		3 minutos

- **Marco teórico:**

Según Beyebach (2006), Cuando empleamos preguntas de afrontamiento, empatizamos con las dificultades de nuestros consultantes y nos preguntamos cómo han podido «sobrevivir», «no tirar la toalla» o «seguir adelante» pese a todo. Una vez identificado algún recurso mediante estas preguntas, podemos marcar, ampliar y anclar los cambios y alcanzar una solución.

Sesión 9:

- **Denominación:** “Hábitos no productivos I: evitación”.
- **Fundamentación:** Tomar conciencia sobre nuestras conductas evitativas.
- **Objetivo:** Reflexionar sobre nuestros hábitos no productivos
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	<p>Recibimiento El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrollar estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja de asistencia. 	2 minutos.
Desarrollo	<p>El problema de la soga Los participantes tratarán de desenredarse las muñecas amarradas con una soga entre dos sin hacer trampa.</p> <p>Hábito no productivo Explicar qué es el estilo de afrontamiento no productivo.</p> <p>La lista para cambiar Los participantes deberán realizar una lista de hábitos no productivos que deberán cambiar lo más pronto posible.</p> <p>Objetivo: Reflexionar sobre</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja en blanco. ➤ Lapicero. ➤ Una soga 	40 Minutos.
Cierre	Finalización		

	Tomar conciencia sobre los hábitos que usamos para no afrontar nuestra realidad.		3 minutos
--	--	--	-----------

- **Marco teórico:**

Frydenberg y Rowley citados por Figueroa y Cohen (2005), definen el estilo de afrontamiento improductivo como la evasión a la situación problema. Los autores señalan que los sujetos que utilizan este estilo de estrategias suelen tener sentimientos y pensamientos de autorreproche, e inutilidad; pueden negar el problema o minimizarlo; no se preocupan por las demandas del medio ni de sus reacciones, en general, carecen de esfuerzo e interés buscar las posibles soluciones a la problemática planteada. Dentro de este estilo de afrontamiento se encuentran las siguientes estrategias: Autoinculparse, Hacerse ilusiones, Ignorar el problema, Falta de afrontamiento, Preocuparse, Reservarlo para sí, Reducción de la Tensión.

Sesión 10:

- **Denominación:** “Hábitos no productivos II: futuro ideal”.
- **Fundamentación:** Plantearnos un futuro ideal donde encontremos cambios para mejorar nuestro presente.
- **Objetivo:** Lograr cambios a través de técnicas proyectivas.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
	Recibimiento		

<p>Inicio</p>	<p>El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrolla estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones</p> <p>Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja de asistencia. 	<p>2 minutos.</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>La pregunta del milagro</p> <p>Pedir a los participantes que describan en una hoja un futuro donde no exista problema alguno. Es importante ser muy específico en su descripción.</p> <p>Reflexión</p> <p>Si bien a veces sentimos que no podemos cambiar nuestras conductas no productivas es importante entender que podemos imaginar un futuro ideal y lograr cambiar nuestra realidad a través de esos cambios.</p> <p>La lista de cambios</p> <p>Los participantes deberán realizar una lista de cambios que visualizaron en el futuro ideal que deberán usar para modificar su presente.</p> <p>Objetivo: Lograr cambios en nuestro presente a través de técnicas proyectivas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hoja en blanco. ➤ Lapicero. ➤ Una soga. 	<p>40 Minutos.</p>
<p>Cierre</p>	<p>Finalización</p>		

	Tomar conciencia sobre los hábitos que usamos para no afrontar nuestra realidad.		3 minutos
--	--	--	-----------

- **Marco teórico:**

La pregunta del milagro es una técnica de orientación hacia el futuro que permiten a la persona imaginar el momento en que han alcanzado lograr sus deseos y esperanzas, la formuló Steve de Shazer (1992) en el libro “Claves para Psicoterapia Breve”. La pregunta que planteó fue la siguiente:

“Supongamos que nuestro encuentro ha terminado. Te vas a casa, y continúas lo que tenías pensado hacer durante el resto del día. Entonces, llega la noche y te vas a dormir. Y mientras duermes, en medio de la noche, cuando todos están profundamente dormidos, ocurre un milagro y el problema que te ha traído aquí hoy está resuelto. Pero desde que se produjo el milagro durante la noche, tú no sabes que ha ocurrido, así que cuando despiertes la mañana siguiente, ¿cómo vas a empezar a descubrir que ocurrió el milagro?...¿Qué más vas a notar? ¿Y qué más?”.

- **Sesión 11:**
- **Denominación:** “La importancia de la actitud”.
- **Fundamentación:** La actitud es fundamental para afrontar los problemas en la vida estudiantil.
- **Objetivo:** Mejorar la actitud de los estudiantes.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
	Recibimiento		

Inicio	<p>El facilitador recibe a los participantes, anuncia el taller “centrado en soluciones” para desarrolla estilos de afrontamiento y entrega los materiales que se usarán.</p> <p>Indicaciones</p> <p>Se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades.</p>	<p>➤ Hoja de asistencia.</p>	<p>2 minutos.</p>
Desarrollo	<p>La fórmula del éxito</p> <p>Mostrar a los participantes el video la fórmula de la actitud de Victor Kupperts y reflexionar al respecto.</p> <p>La tres preguntas de la felicidad</p> <p>Los participantes deberán contestarse tres preguntas antes de dormir durante una semana.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pequeña cosa he hecho hoy de la que estoy satisfecho? • ¿Qué pequeña cosa ha hecho hoy alguien conmigo o por mí, por la que estoy satisfecho o agradecido? ¿Y de qué forma mi reacción hace más probable que lo repita? • ¿Qué otra pequeña cosa he hecho hoy de la que estoy satisfecho? 	<p>➤ Video TEDx sobre la “Fórmula de la actitud”.</p> <p>➤ Hoja en blanco</p> <p>➤ Lapicero</p>	<p>40 minutos</p>
Cierre			

	Finalización Tomar conciencia sobre la importancia de tener una buena actitud en nuestras vidas.		3 minutos
--	--	--	-----------

- **Marco teórico:**

Según Beyebach (2010) las “tres preguntas de la felicidad” es una tarea que fue desarrollada inicialmente por Luc Isebaert en el Hospital San Juan de Brujas (Bélgica) para personas con problemas crónico que no eran capaces de imaginar qué les gustaría hacer en el futuro. La intención de esta tarea es acceder de otra forma a las “elecciones existenciales” de estos pacientes. Posteriormente, se comprobó que la tarea era de utilidad para todo tipo de pacientes.

Sesión 12: Síntesis

- **Denominación:** “Síntesis”
- **Fundamentación:** Es importante dar una síntesis final los participantes del taller.
- **Objetivo:** Realizar una síntesis final y aplicar el post test.
- **Procedimiento:**

ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN	MATERIAL / RECURSOS	TIEMPO
Inicio	Presentación Se presenta el taller “centrado en soluciones” para desarrollar Estilos de afrontamiento y se da las indicaciones necesarias antes de iniciar las actividades de la última sesión	➤ Hoja de asistencia. ➤ Pelota de colores.	10 minutos
Desarrollo			

	<p>Post Test</p> <p>Entregar a cada uno de los estudiantes el protocolo de la Escala de Afrontamiento Adolescente (SCA), dar las instrucciones de llenado de la prueba y pedirles que comiencen a marcar sus hojas de respuesta.</p> <p>Síntesis</p> <p>Se da un resumen de todo lo que se hizo durante el taller.</p>	<p>➤ Escala de afrontamiento para adolescente (ACS).</p>	<p>30 minutos</p>
Cierre	<p>Finalización</p> <p>Despedida.</p>		<p>5 minutos</p>

- **Evaluación:**

TÉCNICA	INSTRUMENTO
Instrumento psicométrico.	Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Anexo N° 05

DOCUMENTO DE AUTORIZACIÓN DEL COLEGIO.

UGEL N° 02 LA ESPERANZA	
E. 80038 SAN FRANCISCO DE ASIS	
MESA DE PARTES	
RECIBIDO	
FECHA: 17 SEP 2018	
HORA: 161	
FOLIOS:	

"AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACION"

Lunes 17 de septiembre del 2018

SOLICITO: Permiso para aplicar instrumento y desarrollar taller para investigación de tesis.

Lic. Fernández Guetierrez Walter Agustín
DIRECTOR DEL I.E. "SAN FRANCISCO DE ASIS" - N° 80038

Estimado Director.

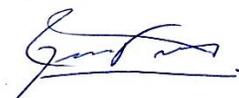
Reciba mi cordial saludo.

Sirva el presente para solicitar permiso en mi condición de estudiante de Maestría en Intervención Psicológica en la Universidad César Vallejo de la ciudad de Trujillo, para aplicar instrumento y desarrollar un Taller de 12 sesiones a estudiantes del tercer grado del nivel Secundario, para investigación de tesis, denominada **"Taller Centrado en Soluciones para desarrollar las Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de una Institución Educativa Nacional"**, con el propósito de recolectar datos y abordar la problemática.

Por lo expuesto:

Ruego a usted acceder a lo solicitado

Atentamente.



Renzo Vásquez Baltazar
Lic. Psicología
DNI: 45909686

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento manifiesto que se me ha brindado información para la participación en la investigación científica que se aplicará a Tercer Grado de Educación Secundaria de la I.E. N° 80038 “San Francisco de Asís” de la Esperanza.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la influencia del Taller “Centrado en Soluciones” en los Estilos de Afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa Nacional.
- El procedimiento consiste en aplicar una evaluación psicológica inicial a los participantes para determinar el estado actual de Estrategias de Afrontamiento. Luego se procederá a aplicar el taller consistente en exposiciones sobre el tema y la aplicación de dinámicas que permitan desarrollar sus Estrategias de Afrontamiento. Finalmente se aplicará una evaluación psicológica para conocer el estado actual de las Estrategias de Afrontamiento en los alumnos.
- El tiempo de duración de la participación de mi menor hijo(a) es de 12 horas que se darán en la hora de tutoría.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración en el caso los solicite.
- No se identificará la identidad de mi menor hijo(a) y se reservará la información que proporcione. Sólo será revelada la información que proporcione cuando haya riesgo o peligro para su persona o para los demás o en caso de mandato judicial.
- Puedo contactarme con el autor de la investigación, Lic. Renzo Vásquez Baltazar, mediante correo electrónico o llamada telefónica para presentar mis preguntas y recibir respuestas.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** que mi menor hijo(a) participe de la investigación.

Trujillo, 01 de noviembre del 2018.

Nombres y apellidos:

DNI N°: _____

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puede llamar al teléfono 941694743 o escribir al correo electrónico renzovb88@gmail.com.