



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**ESCUELA DE POSGRADO
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN INTERVENCIÓN
PSICOLÓGICA**

Programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en
adolescentes en una Institución Educativa de Cajamarca.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Intervención Psicológica**

AUTORA:

Br. Cecilia Violeta Goicochea Campos (ORCID: 0000-0001-8363-8752)

ASESOR:

Mg. Darwin Richard Merino Hidalgo (ORCID: 0000-0002-0215-9029)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Modelo de Prevención y Promoción

TRUJILLO - PERÚ

2020

DEDICATORIA

*A mis padres y hermanos, quienes son
siempre mi único motor.*

AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer en primer lugar a mis padres Violeta y Jorge los que, con su paciencia, esfuerzo y sobre todo amor me han acompañado para que pueda cumplir cada uno de mis sueños. Estoy segura que no sería la profesional que soy ahora sin su eterno apoyo.

A mis hermanos Jorge Luis y Patricia, por todo el apoyo y cariño incondicional, durante todo este proceso y durante toda mi vida, por estar conmigo en todo momento, gracias.

A toda mi familia porque siempre confiaron en mí, con sus consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona y siempre me acompañan en todos mis sueños y metas.

Quiero agradecer a todos los amigos que me ayudaron y me dieron ánimos, por apoyarme cuando más los necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias, siempre los llevaré en mi corazón.

Finalmente quiero agradecer a aquellas personas que ahora no están, pero siguen en mi corazón y mente.

Cecilia Violeta

PÁGINA DEL JURADO

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo Cecilia Violeta Goicochea Campos estudiante del Programa de maestría de intervención psicológica de la escuela de postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N° 42928050, con la tesis titulada “Programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes en una institución educativa de Cajamarca” presentada, en 139 folios para la obtención del grado académico de Magíster en Intervención Psicológica es de mi autoría.

Por lo tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo establecido por las normas de elaboración de trabajo académico.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresadamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagio.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el procedimiento disciplinario.

Trujillo, 18 de enero de 2020



Goicochea Campos, Cecilia Violeta

DNI: 42928050

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Página del jurado.....	iv
Declaratoria de autenticidad.....	v
Índice	vi
Índice de tablas	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO.....	20
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	20
2.2. Operacionalización de variables	21
2.3. Población, muestra y muestreo	25
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	27
2.5. Procedimiento	29
2.6. Método de análisis de datos	29
2.7. Aspectos éticos	30
III. RESULTADOS.....	31
IV. DISCUSIÓN.....	41
V. CONCLUSIONES.....	44
VI. RECOMENDACIONES.....	45
REFERENCIAS.....	46
ANEXOS.....	51

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Estrategias de afrontamiento en relación a los demás en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al grupo control...	31
Tabla 2: Estrategias de afrontamiento productivo o dirigido a la resolución del problema en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al grupo control	32
Tabla 3: Estrategias de afrontamiento improductivo en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al grupo control.....	33
Tabla 4: Estrategias de afrontamiento en relación a los demás en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al grupo experimental	34
Tabla 5: Estrategias de afrontamiento productivo o dirigido a la resolución del problema en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al grupo experimental.....	35
Tabla 6: Estrategias de afrontamiento improductivo en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al grupo experimental	36
Tabla 7: Contraste de puntuaciones las estrategias de afrontamiento en relación a los demás en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca	37
Tabla 8: Contraste de puntuaciones las estrategias de afrontamiento productivo o dirigido a la resolución del problema en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca	39

RESUMEN

El presente estudio muestra un programa de “Estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes”, ya que se evidencia una gran cantidad de dificultades y conflictos en los jóvenes porque como sabemos a la actualidad ellos están expuestos a muchas situaciones de riesgo, como el alcohol, las drogas, inicio de vida sexual temprana, acoso escolar las que pueden resultar perjudiciales para ellos.

Este programa es dirigido a adolescentes del tercer grado de secundaria de una institución educativa, el objetivo era conocer que tipos de estrategias de afrontamiento tenían antes de la aplicación del programa, para luego conocer que estrategias de pensamiento se desarrollaron en los adolescentes, después de haber realizado el programa.

La presente investigación es cuasi experimental, donde se tomaron dos grupos, en este caso “3A” y “3B”, cada grupo realizó un pre test, posteriormente a los estudiantes de tercero A se les administró el programa, mientras que los de tercero B continuaron con su rutina académica, para luego aplicarles a ambos grupos el post test.

En los resultados se puede observar que el valor del nivel de influencia del programa antes y después de la ejecución del mismo presenta cambios influyendo de manera significativa en la forma de pensamiento en cómo afrontan los problemas los adolescentes de dicha institución, además hubo una notable suma de diversas habilidades de afrontamiento.

Palabras clave: Estrategias – afrontamiento – enfrentamiento – problemas – habilidades – adolescentes– pensamiento.

ABSTRACT

This current study shows a program consisting of "Thinking Strategies when Dealing with Teenager's Problems", and was made with the intent of exhibiting the difficulties and conflicts within teenagers. Teens are exposed to many risky situations such as alcohol, drugs, early sexual initiation, and bullying, which all may be harmful to them.

This program was aimed at teenagers in the third grade of a state educational institution. The aim was to know what types of coping mechanisms they practiced before the program's implementation, and later identify what thought strategies had developed after they had carried out the program.

The research was quasi-experimental, where two groups were taken, in this case, classes "3A" and "3B". Each group performed a pretest, then the 3A students were administered the program, while 3B graders continued their academic routine. then apply the post test to both groups.

In the results, the level of influence of the program can be recognized; due to the significant changes in the way of thinking and dealing with problems within that institution; with the remarkable addition of various coping skills.

Keywords: Strategies – coping- confrontation – problems – skills –teens – thinking.

I. INTRODUCCIÓN

Cuando nosotros hablamos de adolescentes lo primero que se nos viene a la mente es la gran variedad de situaciones que ellos pueden vivir en esta etapa de la vida que suele tan confusa y difícil.

Basándonos en eso, cada estudiante vive diferentes momentos y uno de los más complicados tiene que ver con el proceso educativo. Dentro del colegio los adolescentes sufren y viven una serie de situaciones que además de representar una carga emocional alta, también representan la necesidad de usar todas sus capacidades, las cuáles si no son usadas de manera adecuada podríamos perder la posibilidad de alcanzar sus objetivos dentro de la escuela de manera eficaz.

En tal sentido, Pintrich (1999, citado por Gaeta & Martín 2008) menciona que en la adolescencia cada uno puede estar frente a diversas situaciones y necesidades propias del medio y éstas necesidades hacen que existan más exigencias por parte de los adolescentes en cuánto a lo que conocen o va a conocer y sus emociones; por esta razón es muy importante el entrenamiento en estas destrezas para lograr un alto nivel, no solo en conocimiento, sino también en la forma en como adaptan su conducta a las demandas del medio, buscando que exista un amaestramiento para que estas habilidades que hacen que los adolescentes controlen sus emociones, puedan ser usadas de manera constante como un estilo de vida.

Menciona además que las demandas del medio generan necesidades emocionales donde los adolescentes no solamente tienen que lidiar con dificultades relacionadas al colegio, sino también con poder ser los hijos que sus padres esperan y además ser socialmente lo esperado por sus pares.

Para ello, es vital entrenar en habilidades básicas para que cada uno pueda responder de manera adecuada a estas demandas sin caer en el error de sentir que fracasan o sentirse tristes por no lograr los objetivos, es decir, los adolescentes necesitan saber, aprender y aplicar herramientas para poder ir de manera directa ante las situaciones de estrés y tener muy claro que conocen cómo enfrentar o asumir las situaciones que viven en su día a día.

Al hablar de adolescencia, definitivamente reconocemos diversas situaciones que cada uno de ellos debe enfrentar al ingresar y permanecer dentro de esta etapa,

pero pocas veces nos preguntamos o enfocamos en pensar que acciones debemos tomar para afianzar y mejorar estrategias de afrontamiento para ser usadas en todos estos momentos. Desde que somos pequeños los comentarios sobre esta etapa giran alrededor de la idea casi consensuada que es una etapa llena de cambios tanto emocionales como físicos.

Henderson (1980) expresa que cada adolescente tiene diversas situaciones que generan cambios y estos hacen que exista una especie de discusión emocional para lograr su individualidad, cada uno vive diferentes situaciones y deja de ser niño empezando por cambiar ideas de auto concepto, corrigiendo conductas y pensando en cómo se verá a sí mismo en un después. Dice, además, que, el pensamiento de esto en la adolescencia genera dificultades sobre las acciones realizadas a través del instinto y agrava los problemas. Por lo que la distribución psíquica del adolescente es el resultado de los conflictos generados por los conflictos naturales de la adolescencia y las vivencias experimentadas a través de su progreso psicológico. Es una alerta, la forma en que cada uno de los adolescentes enfrentan la vida, las situaciones que se les presentan, los cambios; podrían ser un sinónimo de obstáculo ya que cada ser humano se enfrenta a lo vivido de diferentes maneras, cada quien lo hace con los recursos que maneja por lo que no es igual a la de los demás, lamentablemente no se puede asegurar que las cosas salgan bien por lo que con ello se da a notar fracasos, angustia, desconsuelo, preocupación e inclusive niveles altos de tristeza.

Es a raíz de ello que el afrontamiento se vuelve una herramienta vital para enfrentar todos estos cambios naturales. Por ello. Gómez, J. A., Luengo, A., Romero E., Villar, P. y Sobral, P. (2006) mencionan que el afrontamiento tiene como función llegar a acuerdos entre las situaciones agotadoras mentalmente, las habilidades personales y las respuestas acertadas en lo que se refiere a vínculos, para poder así enfrentarse a las dificultades que viven en el día y que podrían generar efectos en la salud de los individuos.

Es importante reconocer la forma en que los adolescentes enfrentan cada uno de sus problemas.

González, R., Montoya, I., Casullo, M.M. y Bernabéu, J. (2002) mencionan que el modo en que los adolescentes enfrentan sus dificultades, establecerá las acciones y formas de respuesta que van a tener cuando sean adultos. Las instituciones

formadoras como los colegios, además, el núcleo familiar y los lugares de desarrollo dentro de su grupo etario, vienen a ser los responsables de impulsar las habilidades para enfrentar de manera adecuada los problemas. Todas las personas encargadas del adolescente deben fortalecer la adecuada comunicación, generando estrategias que incluyan solicitar apoyo por parte de las personas que los rodean, alejarlos de las situaciones de riesgo y búsqueda de la participación en actividades que puedan hacer que el adolescente tenga la capacidad para enfrentarse ante los sentimientos de fracaso e incertidumbre.

Es por todo ello que se necesita abordar de manera directa la forma en como los adolescentes llegan a enfrentar la vida. La idea principal sobre el afrontamiento, según Frydenberg (1997), es que nuestras respuestas ante un evento que genera preocupación y lo que hemos aprendido para enfrentarlo es justamente en su gran mayoría una ración importante en el desarrollo de la formación de la persona, además determina el bienestar en la forma que lleva de manera eficaz su vida.

Justamente por lo mencionado anteriormente, el afrontamiento se ve calificado como una aptitud que abarca la conducta humana en su aspecto social, aspecto que tiene una suma de habilidades relacionadas a la conducta y al pensamiento, las que son bien usadas para dar cara a las solicitudes que presenta la existencia de los individuos. (Frydenberg y Lewis, 1994; 1999).

Realizar este programa es importante ya que en el Perú nos vemos frente a muchas situaciones donde los adolescentes forman parte activa en su mayoría, presentando problemática relacionada directamente con el consumo de drogas, el pandillaje, los pensamientos suicidas, el aborto, entre otros. Y es por ello necesario poder hacer que los adolescentes consigan comprender e intervenir de manera apropiada utilizando estrategias de afrontamiento adecuadas frente a sus dificultades. Lazarus y Folkman (1986) expresan que el afrontamiento está vinculado con las acciones de nuestro pensamiento y aquellas relacionadas a nuestras conductas. Como bien sabemos, todo esto representa operaciones que van variando con el día a día ampliándose con nuestras vivencias y mejorando para así poder enfrentarnos a lo que sucede en nuestro entorno o dentro de nosotros mismos.

Entonces enseñar a los adolescentes que, a pesar de las dificultades, los pensamientos y acciones definen el nivel de éxito ante ello, y este nivel de éxito va a estar supeditado a la cantidad de autocontrol que puedan llegar a tener sobre la

situación, ayudando así a ser adolescentes con más estabilidad emocional ante diversas circunstancias que pueden causar más preocupación que otras y lograr con ello un resultado emocional positivo frente a una situación desagradable o estresante.

Al hablar de las formas adecuadas para enfrentarnos a situaciones negativas solo se conocen dos como las más eficientes, la primera es la que se llama “resolver el problema”, la que da a notar la representación de encontrarse con los conflictos cara a cara, y la otra forma es la de “referencia hacia los otros” la que se refiere a buscar sentirse acompañado, solicitando apoyo y no permitiéndonos pasar momentos negativos solos.

Al hablar de afrontamiento, podemos referirnos además al no- productivo, el cual no tiene un buen funcionamiento ante las dificultades de la vida, porque la forma de respuesta no ayuda a que se encuentren maneras adecuadas de resolver los conflictos, además de ello, va de la mano con simplemente mirar para otro lado y no enfrentarse a ellos (Frydenberg y Lewis, 1993; 1996; 1999).

Entonces, se entiende que el afrontamiento es justamente la forma en como el individuo gestiona sus emociones y su conducta, siendo este, una contestación a las situaciones que vive. Una de estas contestaciones está relacionada a buscar de alguna manera soluciones, generar un respaldo para poder mejorar la situación (solucionar el inconveniente), por otro lado, se encuentra aquella contestación relacionada a acoplarse a las demandas (formar ensueños) y algunas otras que nos muestran discapacidad para enfrentarse a las situaciones (exasperarse, dolerse). (Frydenberg y Lewis, 1999).

Por todo lo expuesto, este programa ayuda al adolescente a poder interrelacionarse de manera adecuada con su medio a pesar de las situaciones estresantes y las exigencias de estas mismas, brinda estrategias para poder adaptarse de manera favorable y poder resolver los momentos negativos de su vida sin generar ninguna respuesta desfavorable de tipo emocional , incita a un cambio de rutinas y formas a los que se encuentran acostumbrados y genera nuevas posibilidades para poder salir del problema, lo cual definitivamente no quita las cargas propias de la adolescencia, sin embargo, alivia en sobre manera el paso de cada uno de los sujetos por esta etapa.

Se han realizado diversas investigaciones sobre Estrategias de Afrontamiento, entre ellas podemos conocer las siguientes:

Internacionales

Casullo & Fernández (2000) realizaron un estudio con el nombre “estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes”, este estudio es descriptivo-comparativo usaron como población a 1320 adolescentes que vivían en Argentina. Cada uno de ellos tuvo que expresar a través de dos tipos de métodos, uno explicando de manera breve una dificultad que haya pasado en el último semestre y además responder el ACS (Escala de afrontamiento para adolescentes), todos estos resultados fueron revisada según lugar de procedencia, género y edad, para luego demostrar las discrepancias evidenciadas. Además, después de analizar la prueba del ACS, se encontraron un total de cuatro elementos que exponen el 54% de la varianza. Este estudio revela que los adolescentes evaluados demuestran de carácter frecuente dificultades de manera individual, académica, con su familia y conexas con quiebre de relaciones emocionales.

Massone, A., & González, G. (2003), hicieron un estudio con el nombre de “estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica”, donde buscaron encontrar cuáles eran las más frecuentes estrategias de afrontamiento usadas por los adolescentes de las instituciones educativas, tanto privadas como públicas en Argentina y la asociación con el nivel de resultado académico en lengua y matemática. La población fue de 451 evaluados, quienes tomaron las Escalas de Afrontamiento, además de cuestionarios de provecho trazadas por Escuela de la Policía de Buenos Aires, Argentina. Al finalizar este estudio se evidenció que existe una relación en el uso de las estrategias de afrontamiento y los niveles de logro del alcance de los objetivos en lengua y matemáticas. Encontraron, además similitudes entre el rendimiento y las estrategias que tienen que ver con el soporte que reciben de las personas que los rodean.

Morales & Trianes (2010), desarrollaron un trabajo al cuál denominaron “estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes”, buscando profundizar que relación existe entre el uso de estrategias de afrontamiento, el ajuste psíquico y la expresión de conductas fuera de lugar. En este estudio evaluaron cuatro diferentes tipos de situaciones estresantes relacionadas al colegio, la familia,

vínculos entre pares y bienestar físico. Fueron partícipes 402 niños con edades entre nueve y doce años.

Usaron diversos instrumentos, entre ellos, el inventario infantil de estresores cotidianos, estrategias situacionales de afrontamiento en niños y en niñas, y el sistema de evaluación de la conducta en niños y adolescentes. Dieron como resultado que los evaluados usan diferentes estrategias de afrontamiento de acuerdo a la situación que están viviendo en ese momento de sus vidas; además, el uso de las estrategias de afrontamiento ante los problemas, tiene relación a una mejor acomodación, y el uso de estrategias evitativas están relacionadas a conductas no adaptadas.

Pamies Aubalat, Lidia, & Quiles Marcos, Yolanda (2012). Generaron un trabajo con el nombre “estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes” con la finalidad de estudiar cuáles eran las estrategias de afrontamiento tanto en adolescentes varones como en adolescentes femeninas, y así determinar cuál de los dos tiene más y menos probabilidad de iniciarse en un trastorno de la conducta alimentaria (TCA). Por otro lado, buscaron profundizar qué relación tenían los estilos de afrontamiento con el peligro de generar un trastorno de la conducta alimentaria. Para este estudio se necesitaron 2.142 jóvenes, de los cuales 1.130 fueron chicas y 1.012 chicos. El estudio, evidencia que las chicas tienen más peligro para generar un trastorno de la conducta alimentaria, siendo su mayor forma de enfrentar las dificultades la de obviar el problema o adaptarse emocionalmente a él. En lo que se refiere a los chicos, los resultados arrojados es que son equivalentes a los de las chicas, en la forma de enfrentar las dificultades e incluso en el uso de habilidades. Siendo la evitación, y el rechazo a sí mismos las más frecuentadas por los chicos que presentaron mayor riesgo para generar un TCA.

Berra, Muñoz, Vega, Silva, y Gómez, G., (2014). Concibieron un trabajo denominado “emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman” con la finalidad de descubrir que habilidades de afrontamiento, cuotas de estrés y tipo de emociones se desarrollaban en situaciones complejas y satisfactorias. Aplicaron el cuestionario de estrés, emociones y afrontamiento (CEEA) a 81 adolescentes de las edades de 11 y 15 años. Evidencian con este trabajo que los adolescentes presentan más dificultades en su desarrollo académico

y familiar, del mismo modo, sus respuestas están relacionadas al miedo y preocupación, además que los niveles de estrés son más agudos en las mujeres que en los hombres. Usando generalmente la emoción para resolver sus problemas la cual tiene un vínculo estrecho con los niveles de estrés. Además, se refieren en cuanto a momentos de bienestar, los más frecuentes son los que se dan en el ámbito educativo con emociones como seguridad, orgullo, afecto, tranquilidad, agradecimiento, etc.

Alcocer (2011), desarrolló una investigación descriptiva acerca de los planes de afrontamiento usados por adolescentes embarazadas de 12 a 15 años del centro de atención adolescentes de Durán en Ecuador. Para esto se valió del instrumento cuantitativo ACS. Del mismo modo usó instrumentos cualitativos como el completamiento de frases y la entrevista para explorar a profundidad los tipos de estrategias de afrontamiento de las adolescentes. Demuestra en sus conclusiones una concordancia entre la forma de enfrentar los problemas de manera no acertada y un desgaste de salud, muestra pruebas significantes que hablan sobre cómo influyen los estilos de afrontamiento en el progreso de las personas.

González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), en su investigación sobre “relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes”, evaluaron a 417 adolescentes desde los 15 hasta los 18 años, a través de las escalas de afrontamiento en adolescentes y la escala de bienestar psicológico. Los resultados arrojaron que las mujeres tienen más estrategias de afrontamiento, pero poca capacidad para enfrentarlos, situación que no se evidencia en los varones, por lo que se reconoce una definida diferencia entre la forma en como enfrentan las dificultades tanto mujeres como varones.

Gómez, Luengo, Romero, Villar y Sobral (2006). Realizaron un estudio de “estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática” con la finalidad de analizar una muestra de estudiantes de nivel secundario usando el ACS. Realizaron una evaluación a una muestra de personas en adolescencia temprana y tardía, cotejaron el afrontamiento de problemas en chicos y chicas, además se revisó el principio de conductas fuera de los parámetros establecidos por la sociedad y la utilización de estupefacientes. Encontraron que hay incompatibilidades en la forma de enfrentar los problemas y las habilidades usadas por parte de los adolescentes, además

evidenciaron que algunas formas de enfrentar los problemas pudieron ser elementos de amparo del principio del consumo de estupefacientes y del involucramiento en conductas contrarias a lo esperado por la sociedad y otras pudieron colaborar con el inicio de estas conductas.

Nacionales

Martínez, P., & Morote, R. (2001). Plasmaron un trabajo denominado “preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento”. Este trabajo detalla que preocupaciones son las más fundamentales en un grupo de adolescentes y la forma en cómo afrontan sus dificultades, todas ellas siendo cotejadas con ciclo vital, género y clase de institución educativa. La cantidad de evaluados fue de 413 adolescentes entre 13 y 18 años. Evidencian en los resultados que sus inquietudes estaban relacionadas a la capacidad académica y las expectativas de su vida en el mañana, además, las habilidades más aplicadas fueron “preocuparse y esforzarse”.

Por su parte, Bedoya, Matos y Zelaya. (2014), en su estudio designado “niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012”, el objetivo era conocer cuánto estrés, reacciones somáticas y habilidades de afrontamiento tenían dichos estudiantes. Realizaron este estudio con una población de 187 estudiantes, aplicaron el Test de Fisher para conocer la correlación de las habilidades de afrontamiento de problemas, la cantidad de estrés y las somatizaciones. Como resultados, refieren que los estudiantes de doceavo ciclo presentaron los resultados más altos, entre ellos, los varones evidenciaron menos estrés que las mujeres. En general la recurrencia de somatizaciones

Canessa, B. (2002), ejecutó una “Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana”, con la finalidad de adecuar de manera psicométrica la escala ACS. Trabajó con 1.236 escolares, tanto varones como mujeres, con ciclo de vida entre los 14 y 17 años. Evidencia que las respuestas de la ciudad de Lima brindaban confianza, además, concluyó que la prueba tiene la validez esperada.

Mientras que, Caycho, T. (2016) efectuó un estudio con el nombre de “relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima”, el cual tuvo como finalidad conocer la relación de la apreciación de los progenitores y las

habilidades de afrontamiento en una población de 320 adolescentes de la capital del Perú. Como herramientas para obtener los datos, el inventario de informe del comportamiento parental en los niños y el ACS. Finalmente, el estudio menciona que existe un estrecho lazo entre la percepción del vínculo con los progenitores y las estrategias de afrontamiento de las personas evaluadas.

Definición de afrontamiento:

Durante todo nuestro proceso de vida, muchas personas han buscado entender que es lo que cada persona traspasa justo en los momentos donde lo que vive no sale bien y sobre todo aquellas situaciones que generan niveles altos de estrés, situaciones que se va a tratar de maniobrar utilizando habilidades adecuada

Se hizo el estudio del afrontamiento en diferentes momentos y con varios modelos, entre ellos el galeno, el psicoanálisis entre otros, todos ellos con la finalidad de dar una versión de cada una de las formas de responder de las personas a situaciones negativas para poder vivir de manera adaptada dentro de lo que lo rodea.

Folkman y Lazarus, (1984) refieren que la energía que se invierte en pensar y actuar para poder enfrentar cada una de las dificultades que se nos presentan justamente las podemos nombrar como “estrategias de afrontamiento”, todas ellas enfocadas a las necesidades que genera el ambiente, los estresores naturales del mismo y el estado emocional.

Por ello A. Martínez, J. Piqueras y J. Inglés, (s.f.). en su trabajo que trata sobre la correlación que existe entre las habilidades de afrontamiento de las personas ante los eventos de estrés y la inteligencia para manejar las emociones, citan a Escamilla, Rodríguez y González, 2009; Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2009. que si los seres humanos no pueden lograr enfrentarse de manera adecuada a las situaciones negativas que viven podrían llegar a atravesar niveles de estrés muy fuertes y además de ello se pueden evidenciar resultados dañinos relacionados a las emociones que, además podrían volverse patológicos o como menciona Gotlieb, 1997; Smith, 1986, se generaría discapacidad para poder tomar decisiones.

Lazarus (2006) considera que las personas que aprenden a tener niveles de adecuado afrontamiento van a poder tener niveles de estrés sobrios y poder vivir sin dificultad, sin atravesar algún tipo de daño emocional o corporal. Además, refiere al respecto que el afrontamiento adecuado tiene un trío destacado de ideas: Uno tiene que ver con lo la persona rumia o forja en este momento, en confrontación con lo

que el individuo generalmente forma, formaría o podría formar. De manera secundaria lo que el individuo piensa o forja en este momento y que es evaluado en una situación específica, es decir, las acciones o ideas de afrontamiento están encaminadas hacia una situación en particular. Refiere que para poder concebir el afrontamiento y hacer una evaluación del mismo, se necesita estar al tanto de manera detallada lo que el individuo está viviendo. Entonces, mientras más claro sea determinado el contenido de la situación, más posible será enlazar gestiones o ideologías específicas con una solicitud contextual. En tercer lugar, podemos mencionar que para discutir de un proceso de enfrentamiento de problemas es importante conversar de reestructurar ideas y quehaceres de enfrentamiento como respuesta a la cercanía con eventos relacionados al estrés. (Lazarus y Folkman, 1984).

Jorge Luis Gómez, por su parte refiere en su investigación que existen dos tipos de afrontamiento el que resulta eficaz y el que no resulta eficaz, en el primero expresa que es el que logra adaptarse al afrontamiento y en el segundo es que no logra adaptarse como es debido.

J. Gómez cita a teóricas como Callista Roy quien también usa el término afrontamiento y explica que es el que proporciona la acomodación, precisando que cada método de afrontamiento es un modo de nacimiento u obtenido por lo vivido en el contexto de cada uno. Además, menciona a Merle H. Mishel, la cual plantea una teoría relacionada a la incertidumbre ante la enfermedad y formula que el afrontamiento tiene dos formas y su consecuencia es adaptarnos. Entonces en lugar de fijarnos la situación como un problema, debemos enfocarnos en relacionarla como una oportunidad. Por su parte incluye además a Carolyn L. Wiener Marilyn J. Dodd que plantean la teoría del proceso de la enfermedad donde mencionan que el enfrentamiento es un trascurso que puede cambiar siempre teniendo una suma de habilidades para poder desafiar a las dificultades y así clausurar contestaciones determinadas a un evento que podemos sentirlo muy duro.

Entonces de estas evidencias y afirmaciones, podemos reflexionar que las habilidades para enfrentar los problemas, son una suma de actitudes relacionadas a lo emocional, social y lo que pensamos para poder afrontar un contexto negativo, todo ello si no es manejado de la manera adecuada puede concebir niveles de estrés, los que, podrían hacer que esta situación se resuelva o le resten importancia.

Estrategias de afrontamiento y la adolescencia:

Los seres humanos vivimos muchas situaciones negativas, los resultados de estas situaciones negativas son controlados justamente por la forma y proceso de como las enfrentamos, muchos estudios realizados mencionan que las habilidades y estilos de afrontamiento son variantes de acuerdo al sexo y los años de cada individuo. Los estudios actuales están enfocados más a la población de infantes y adolescentes ya que existe una gran plataforma de información donde se expresa que la mayoría de conductas de peligro tienen que ver con poca capacidad de algunos adolescentes para poder enfrentar las dificultades y preocupaciones.

La etapa de la adolescencia nos muestra una serie de cosas y vivencias que definitivamente se tornan negativas, todas ellas pueden llevar a los adolescentes a sufrir consecuencias que son fuentes de malas decisiones o de generar estrés como por ejemplo las dificultades en sus centros educativos, preocupación por lo que les va a suceder en el futuro, problemas familiares, problemas con su vínculo social, las relaciones amorosas, la forma en como usan sus espacios libres o justamente los problemas en relación a sí mismos. (Castro de la Mata & Rojas, 1998; Martínez & Morote, 2001; Montenegro, 2001. En: Cassaretto et al., 2003)

La mayoría de conductas de peligro, tales como el uso y abuso de drogas, vida sexual activa a edad temprana, agresividad y trastornos de la conducta alimentaria son justamente respuestas a la poca capacidad de algunos adolescentes para poder enfrentar las dificultades o intranquilidades.

Frydenberg (1997) señala que muchas conductas de riesgo como el consumo de drogas, promiscuidad sexual, violencia y trastornos de alimentación responden a la incapacidad de algunos adolescentes para afrontar sus preocupaciones.

Durante su desarrollo, el joven genera un compromiso para responder a ciertas solicitudes que le impone la sociedad, como las funciones sociales en relación a sus pares y a las personas del otro sexo, la forma en como rendir académicamente, su futuro profesional y una serie de situaciones similares que como bien sabemos van a necesitar tener desarrolladas sus capacidades para afrontar cada una de ellas, estas capacidades van a permitir a la persona acomodarse y así poder lograr superar las preocupaciones mencionadas. (Pereña y Seisdedos, 1997).

Lazarus y Folkman (1986) hablan del modelo teórico y mencionan que el afrontamiento es la variable relacionada al proceso que hacemos como personas,

lo que significa que las habilidades que cada ser humano refleja en un momento específico, justamente son parte de un proceso de aprendizaje previo, este aprendizaje tiene como componentes una suma de estímulos del medio que logran una respuesta y proceso de pensamiento, de aprendizaje mediante o después de la experiencia o la observación, para luego aplicarlos en momentos de vida similares. Lazarus (1993), expresa que es muy importante que tengamos en cuenta que la presencia de las emociones en estos eventos es vital, estas emociones están presentes en el progreso y expresión de las estrategias de afrontamiento, y de este modo, las emociones se enraízan a los procesos de pensamiento actuales en el ser humano que, al sumarlas con el afecto, van a caracterizar una respuesta emocional la que nos proporcionará una serie de conductas.

Frydenberg y Lewis (2000) dicen que las habilidades y estrategias de afrontamiento son procesos que continuamente reciben adquisición y tienen expresión las que de manera bilateral consienten el desarrollo del individuo, que a su vez en coherencia a lo vivido y los resultados de lo vivido va a tener en su haber, mecanismos y recursos para poder adaptarse en las situaciones que le toque vivir.

Entonces en base a lo mencionado, es importante conocer los modos específicos de afrontamiento de los adolescentes, porque esos datos son vitales para poder reconocer cuáles son los sentimientos que prevalecen, su forma de pensar y la forma en cómo van a actuar. Frydenberg y Lewis (1997)

El perfeccionamiento de las diferentes formas de afrontamiento de problemas en el proceso de crecimiento y sobre todo en la adolescencia, varía según Phelps y Jarvis, (1994) y Halsted et al. (1993) según el género y al parecer tiene influencia por los modelos de socialización a los que estamos expuestos desde nuestras primeras etapas de vida. En lo que se refiere a las mujeres, se genera disposición social y también relacionada a la familia, la cual se dirige a expresar lo que siente, piensa e incluso el uso de utopías ante las dificultades. Cuando hablamos de la población de varones, lo que se evidencia con mayor frecuencia es la restricción de sus emociones, así como el progreso de su autonomía acrecentando así el uso de estrategias de afrontamiento de los problemas evitativas.

Por otro lado, (Stern y Zevon, 1990; Groer, Thomas y Shoffner, 1992; Gamble, 1994), mencionan que en lo que se refiere a la edad, los adolescentes con menos edad, usan de manera más frecuente el estilo relacionado a enfocarse en las

emociones, mientras que los adolescentes de más edad usan el estilo que se enfoca en el problema.

Compas, Orosan y Grant, (1993) mencionan que con la edad cada adolescente usa con más frecuencia el estilo enfocado a las emociones y según Frydenberg y Lewis, (1993) los adolescentes usan con menor frecuencia las estrategias de afrontamiento focalizadas en el problema. Spirito, Stark, Grace y Stamoulis, (1991); Brodzinsky, Elias, Steiger, Simon, Gill y Hitt, (1992).

Seiffge-Krenke, 1990; Eisenberg, Fabes y Guthrie, 1997; Donalson et al., 2000; Williams y McGillicuddy, 2000. Refieren que parece existir un contrato entre el uso de los dos estilos ya mencionados y el aumento de la edad, es decir, los adolescentes con edades mayores tienen una lista más amplia de estrategias o respuestas de afrontamiento a los problemas.

Gaeta y Hernández (2009) refieren que las habilidades usadas por los adolescentes en el afrontamiento de problemas, el planificar y preparar su futuro, son las que pueden determinar patrones de respuesta y conducta en su vida adulta, con la resultante afectación en su entorno social. Estas formas de afrontamiento son importantes, ya que cada una de las destrezas utilizadas, en los distintos periodos de las etapas de vida, son las que varían en relación a los cambios de pensamiento, el contexto particular y el entorno social. Las que son características de cada uno de los periodos de la adolescencia.

Erik Erickson (1979 citado por Bordignon, 2005), explica que desde el punto de vista relacionado a lo psicosocial, que la adolescencia es un periodo de inicio apresurado del organismo y de la madurez emocional relacionada a lo sexual y esta justamente enfocada a formar una identidad, relata además que lo ideológico es una regla de disposición social que se crea en la adolescencia, se refiere como tal a concebir una idea de cómo ver el mundo, la cultura, la religión y la sociedad. La que forma la base personal de ver el mundo.

Hace además alusión a la identidad de las emociones relacionadas a lo social, justamente por el encajamiento en grupos o ideologías sociales. Del mismo modo la identificación personal para poder elegir una carrera profesional en la que puedan ofrecer sus destrezas para el trabajo, su voluntad, arranque y poder desarrollarse profesionalmente. Igualmente, la necesidad de hacer más fuerte el área espiritual de la vida.

La influencia psicosocial tiene un papel vital ya que existen organismos que se encargan de inspirar a los jóvenes para poder desenvolverse a través de un proyecto de vida. Entonces, la etapa de la adolescencia es en donde evidenciamos una serie de dificultades y desordenes relacionados a la identidad, inseguridades en sí mismos, en las relaciones sociales, estas últimas siendo además muy importantes ya que los adolescentes están abiertos a buscar vínculos afectivos, de pensamiento y de conducta con sus pares con los que podría enfrentar las dificultades y problemas que aparecen en esta etapa de vida.

Por su parte Frydenberg y Lewis (1993), refieren que los adolescentes no son capaces de poder enfrentarse a sus problemas y dificultades de manera eficaz, que además de ello su forma de actuar no solamente tiene impacto sobre su propia vida si no en la vida de las personas que los rodean, como la familia o afectar a la forma de relacionarse con su entorno. Por esa razón el área social está estrechamente vinculada con lo que les preocupa a los adolescentes porque ésta podría generar situaciones estresantes y así aportar a que consigan ampliar sus habilidades y estrategias de afrontamiento a los problemas que sean saludables y que los ayuden a hacer frente a sus conflictos, además de poder llegar a ser personas adultas con posibilidades altas de afrontar sus problemas de manera adecuada pudiendo analizarlas, reflexionando sobre ellas y al mismo tiempo poder modificarlas si fuera necesario.

Canessa, (2002) hace reflexión a este análisis y menciona que debemos tener en cuenta la naturaleza de cada persona, ya que hay evidencia donde se manifiesta la reciprocidad entre algunos estilos de afrontamiento y otros elementos como la edad, el origen racial, género y preocupaciones.

Las conductas que más peligro generan y las más usuales en los adolescentes peruanos son: El consumo excesivo de alcohol, el uso de drogas ilegales, el inicio de vida sexual en edades tempranas, y problemas relacionados con las conductas alimentarias.

Slaikeu (1996), menciona que, en nuestra vida, generalmente existe un factor específico que es el detonante que logra hacer que nuestros momentos de paz se vean afectados y sean los que abren las puertas al desequilibrio del individuo como tal, de su familia o de cualquier grupo social que esté en torno a la persona. Según el autor las respuestas de preocupación, ansiedad y estrés surgen según el conflicto

que se presente en la vida del individuo, la personalidad del mismo y las vivencias previas. Establece además que las crisis son estados temporales de perturbación y desorden, la cual está determinada básicamente porque la persona no tiene capacidad para resolver, y afrontar situaciones específicas, en muchas ocasiones usan los mismos recursos para resolver los problemas y como segunda característica el potencial para conseguir una respuesta ya sea efectiva o perjudicial. Finalmente podemos volver a mencionar a Lazarus (1999), el que expresa que nuestras estrategias se encuentran en una evolución constante, adaptándose siempre al medio y situación que nos rodea, para que nos ayuden a enfrentar las dificultades.

Estrategias y recursos del afrontamiento

Como ya hemos mencionado, la forma en que cada persona afronte sus dificultades es diferente y tienen que ver con las experiencias que nos ha tocado vivir, en ese sentido tenemos a Williams y McGillicuddy, (2000), los que refieren que la manera en que los individuos viven las experiencias, momentos estresantes o negativos van a implantar las estrategias de afrontamiento. A la actualidad según mencionan, al ser una idea casi nueva para la psicología, no se ha podido definir exclusivamente cuales son las bases y tipo de estrategias que utilizan los seres humanos. Tenemos para ello, modelos que describen mejor los estilos de afrontamiento.

Cómo primer modelo tenemos al de Frydenberg y Lewis (1990): que refieren que las estrategias de afrontamiento están divididas en 18 escalas.

Acción social (So): La que está relacionada a la forma de aprobar que otros individuos conozcan nuestras dificultades, además de buscar ayuda relacionada a los vínculos sociales.

Autoinculparse (Cu): Conductas relacionadas a que el individuo se sienta culpable de cualquier situación o vivencia que le toque afrontar.

Buscar apoyo espiritual (Ae): Respuestas relacionadas a creer en la ayuda de un ser superior, las oraciones o referentes espirituales.

Buscar apoyo social (As): inclinación a compartir con otros individuos las dificultades o situaciones estresantes, para conseguir ayuda y poder enfrentar el problema.

Buscar ayuda profesional (Ap): Relacionada a que los individuos puedan buscar ayuda profesional para resolver sus problemas, ya sea un psicólogo o un orientador.

Buscar diversiones relajantes (Dr): Buscar escenarios de relajación y diversión.

Buscar pertenencia (Pe): revelan una clara tendencia en hacer que la relación con las demás personas sea poco equitativa, donde básicamente los demás piensan sobre uno.

Concentrarse en resolver el problema (Rp): Busca diferentes ideas y formas de pensar para poder enfrentar el problema de manera organizada, contando con puntos de vista para poder resolverlo.

Distracción física (Fi): Busca enfocar su energía y fuerzas en dedicación hacia un deporte o en mantenerse en forma.

Esforzarse y tener éxito (Es): Hace referencia a la posibilidad de realizar trabajos duros, esfuerzo personal y minuciosidad para lograr los objetivos individuales.

Falta de afrontamiento (Na): Dificultad marcada para que el individuo se enfrente a situaciones contrarias y negativas.

Fijarse en lo positivo (Po): Buscar ver el lado positivo de las cosas, siendo optimistas ante las situaciones que se presentan, encontrar el lado saludable de todo, ayuda a sentirse una persona dichosa.

Hacerse ilusiones (Hi): El individuo basa su esperanza en falsas expectativas, creyendo que todo va a salir bien y tendrá un final feliz.

Ignorar el problema (Ip): Personas que conscientemente dejan de lado de pensar en las cosas negativas para no enfrentarlo y solamente olvidarlo.

Invertir en amigos íntimos (Ai): Donde la persona busca tener vínculos saludables con otras personas, pero de una manera más íntima.

Preocuparse (Pr): Se refiere al miedo que el individuo puede tener hacia situaciones futuras, es decir el individuo se preocupa por si logrará ser feliz en un futuro.

Reducción de la tensión (Rt): El individuo busca la forma de sentirse emocionalmente bien y mejor, buscando realizar diligencias que le disminuyan los niveles de tensión.

Reserva para sí (Re): Donde los individuos se ensimisman y aíslan sin dejar que quienes lo rodean conozcan de sus problemas o dificultades.

Además, estas 18 escalas pueden ser divididas en tres estilos de afrontamiento. El primer estilo se denomina resolver el problema, el segundo de estos estilos llamado referencia a otros, y el tercer estilo es el afrontamiento no productivo (Frydenberg y Lewis, 1993)

Por otro lado, tenemos al modelo de Lazarus y Folkman (1986), en donde mencionan que todos los recursos que utilizamos podrían ser valiosos y útiles teniendo en cuenta de donde se dan y del nivel de dificultad, de este modo las estrategias afrontamiento se miden en relación a lo efectivas que pueden ser en el evento en el que son utilizadas. Para ellos existen ocho dimensiones:

Confrontación. Donde la persona hace acciones directas al evento, por ejemplo, expresar rabia hacia una persona que me generó un problema, pero con el fin de hacer que el individuo involucrado cambie de forma de pensar.

Distanciamiento. Donde los individuos dejan de pensar en la dificultad e intentan dejarla en el pasado, olvidando lo sucedido, o negándose a que este ocurra, es decir, actuar como si no hubiera sucedido nada.

Autocontrol. Donde la persona trata de no actuar por impulsos, y se guarda las dificultades y problemas para sí mismo.

Búsqueda de apoyo social. Cuando se pide apoyo y consejería por parte de otra persona, la que pueda generar algún apoyo específico.

Aceptación de la responsabilidad. Reconocer que uno se pudo equivocar, y pudo ser el generador del problema, saber decir lo siento si es necesario.

Escape-evitación. Esperar que suceda algo mágico, no comunicarse con otros individuos, consumir bebidas alcohólicas o consumir drogas.

Planificación de solución de problemas. Organizar las ideas de cómo enfrentar el problema, generar un objetivo claro y seguir a detalle esa instrucción para lograr afrontar el problema.

Reevaluación positiva. El individuo se reconoce a sí mismo el haber corregido sus acciones y mejorado como ser humano, aprender de lo vivido.

Conocer cuáles son las estrategias de afrontamiento de las personas, realizar investigaciones, profundizar en el tema, nos va a dar nuevos recursos como profesionales para poder realizar intervenciones más eficaces. Que un profesional conozca de ellas ayudará a que estas sean empleadas y enseñadas para el bienestar en los individuos que solicitan su apoyo, teniendo en cuenta además que como profesionales debemos reconocer que no todos los seres humanos tenemos la misma forma de enfrentar los problemas y no todos podemos reaccionar de la misma manera a las circunstancias que nos ofrece la vida.

En lo que se refiere a la formulación del problema; ¿Cuánto ayuda el programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en los estudiantes de una institución educativa de Cajamarca?

Este estudio se ejecuta y justifica a raíz de la notoria cantidad de problemas y dificultades que viven los adolescentes a la actualidad, en la época existente hemos visto que caen en consumo de sustancias como alcohol o drogas ilegales, además tenemos embarazos prematuros, violencia escolar y una serie de situaciones que pueden ser dañinas para el adolescente, tanto física como psicológicamente, estos daños pueden ser de largo o de corto plazo.

Entonces, esta investigación permite establecer precedentes de la aplicación de un programa de afrontamiento, asimismo, este programa está fundamentado en teorías que sustentan las formas más ideales de enfrentar las dificultades y problemas a los que se exponen los adolescentes de manera cotidiana, sirve también a los expertos del campo de la psicología para poder brindar apoyo y generar el abordaje pertinente en los adolescentes de instituciones tanto públicas y privadas de la ciudad de Cajamarca, así mismo será punto de partida para las futuras investigaciones en el estudio de la variable de estrategias de afrontamiento en adolescentes.

A raíz de lo mencionado, la realización del estudio, ayuda a determinar la validez del programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes y permite conocer que tipos de estrategias de afrontamiento tienen los adolescentes de una institución educativa de Cajamarca.

Nos permite, además, conocer que estrategias de pensamiento se desarrollaron en los adolescentes, después de haber realizado el programa “estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes”.

Ayuda a la institución donde se aplicó el programa a interesarse a realizar diligencias para minimizar las respuestas negativas de afrontamiento y potenciar las habilidades del mismo.

Además, contribuye a tener un programa de afrontamiento de problemas en adolescentes actualizado para las escuelas públicas y privadas de la ciudad de Cajamarca, teniendo una evidencia previa de que sus resultados son óptimos para los estudiantes.

Hipótesis general

Hi: El programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes, mejora las estrategias de pensamiento y de afrontamiento de problemas de los adolescentes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca

Ho: El programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes no mejora las estrategias de pensamiento y afrontamiento de problemas de adolescentes de una institución educativa de Cajamarca

Objetivo General

Determinar la validez del programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca.

Objetivos específicos

Aplicar la escala de afrontamiento para adolescentes de Frynderberg y Lewis (pre-test) a todos los adolescentes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de Cajamarca.

Elaboración del programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes en una institución educativa de Cajamarca.

Validar el programa por jueces calificados.

Aplicar las diez sesiones del programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes en una institución educativa de Cajamarca al grupo de adolescentes de tercer grado de secundaria que pertenecen al grupo experimental.

Aplicar la escala de afrontamiento para adolescentes de Frynderberg y Lewis (post-test) a todos los adolescentes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de Cajamarca.

Conocer que tipos de estrategias de afrontamiento tienen los adolescentes en una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, antes de la aplicación del programa “estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes”.

Conocer que estrategias de pensamiento se desarrollaron en los adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Cajamarca, después de haber realizado

el programa “estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes”.

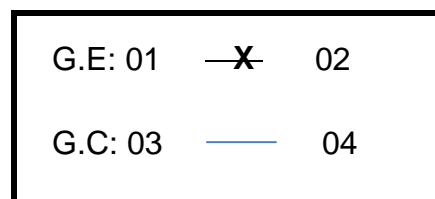
II. MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es cuasi experimental, este diseño se fundamenta en que se toman dos grupos, en cada uno se debe realizar una evaluación en la variable dependiente, posteriormente a uno de esos grupos se le administra un procedimiento experimental y el otro grupo continúa con las diligencias o labores de rutina.

Además, este se parece al experimental con un grupo control que se les aplica el pre test y el post test, a diferencia de que los individuos no fueron determinados de manera aleatoria a cada grupo de labor.

Esquema:



Dónde:

G.C: Grupo control

G.E: Grupo experimental

01 y 03: Pre- test

X = Tratamiento/ Programa de estrategias de pensamiento en el
afrontamiento de problemas en adolescentes

02 y 04: Post- test

2.2. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
AFRONTAMIENTO	Se define como: Esfuerzos (actos, procesos) cognitivos y comportamentales constantes y cambiantes (adaptativos, flexibles) para manejar las demandas específicas externas o internas apreciadas	El afrontamiento o está estrechamente relacionado a los pensamientos y acciones que tienen las personas como respuesta para poder enfrentar una situación negativa o estresante.	Buscar apoyo social (As)	Ítem 1,19,37,55,71	Tendencia a compartir el problema con otros y buscar apoyo en su resolución. (Ejemplo: Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.)
			Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Ítem 2,20,38,56,72	Estudiar sistemáticamente y analizar los distintos puntos de vista y opciones de resolver el problema. (Ejemplo: Pensar en distintas formas de afrontar el problema.)
			Esforzarse y tener éxito (Es)	Ítem 3,21,39,57,73	Estrategia que describe compromiso, ambición y dedicación. (Ejemplo: Seguir con mis tareas como es debido.)

<p>como excedentes o que desbordan los recursos del individuo (Lazarus & Folkman, 1984, citados por Hombrados, 1997).</p>	Preocuparse (Pr)	Ítem 4, 22, 40, 60, 76	Temer el futuro en general y, específicamente, preocuparse por la felicidad futura. (Ejemplo: Inquietarme por lo que me pueda ocurrir.)
	Invertir en amigos íntimos (Ai)	Ítem 5, 23, 41, 59, 75	Comprometerse en relaciones personales íntimas. (Ejemplo: Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica.)
	Buscar pertenencia (Pe)	Ítem 6, 24, 43, 60, 76	Preocuparse e interesarse por los demás y, concretamente, por lo que los demás piensan. (Ejemplo: Mejorar mi relación personal con los demás.)
	Hacerse ilusiones (Hi)	Ítem 7, 25, 43, 61, 77	Estrategia relacionada con la esperanza y la anticipación de una solución positiva. (Ejemplo: Imaginar que las cosas van a ir mejor.)

			Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	Ítem 8, 26, 44, 62, 78	Estrategia que refleja la incapacidad del individuo para tratar el problema y el desarrollo de síntomas psicosomáticos. (Ejemplo: No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada.)
			Reducción de la tensión (Rt)	Ítem 9, 27, 45, 63, 79	Intentar sentirse mejor y relajar la tensión. (Ejemplo: Llorar o gritar.)
			Acción social (So)	Ítem 10, 28, 46, 64	Dejar que los demás conozcan el problema y conseguir apoyo escribiendo peticiones u organizando actividades. (Ejemplo: Unirme a gente que tiene el mismo problema.)
			Ignorar el problema (Ip)	Ítem 11, 29, 47, 65	Rechazar conscientemente la existencia del problema. (Ejemplo: Borrar el problema de mi mente.)

			Auto inculparse (Cu)	Ítem 12, 30, 48, 66	Responsabilizarse de los problemas o preocupaciones. (Ejemplo: Criticarme a mí mismo.)
			Reservarlo para sí (Re)	Ítem 13, 31, 49, 67	Aislarse de los demás y no desear que conozcan sus problemas. (Ejemplo: Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.)
			Buscar apoyo espiritual (Ae)	Ítem 14, 32, 50, 68	Orar y creer en la ayuda de un líder espiritual o de Dios. (Ejemplo: Pedir a Dios que cuide de mí.)
			Fijarse en lo positivo (Po)	Ítem 15, 33, 51, 69	Buscar el aspecto positivo de la situación, ver el lado bueno y considerarse afortunado. (Ejemplo: Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.)

			Buscar ayuda profesional (Ap)	Ítem 16, 34, 52, 70	Buscar la opinión de profesionales como profesores u otros consejeros. (Ejemplo: Conseguir ayuda o consejo de un profesional.)
			Buscar diversiones relajantes (Dr)	Ítem 17, 35, 53	Realizar actividades relajantes de ocio. (Ejemplo: Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.)
			Distracción física (Fi)	Ítem 18, 36, 54	Estrategia referida a la realización de actividades físicas deportivas y a mantenerse en forma. (Ejemplo: Ir al gimnasio a hacer ejercicio.)

2.3. Población, muestra y muestreo

Población

La población objetivo está conformada por todos los adolescentes que se encuentran cursando el tercer grado de secundaria, 50 adolescentes, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años, de una institución educativa de Cajamarca, constituyendo una población factible para la administración de la escala de afrontamiento.

Cuadro N° 01

DISTRIBUCIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE LA POBLACIÓN DE TERCER GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 82641 “SIMÓN BOLIVAR” – 2019

Secciones	Sexo		N° Estudiantes
	M	F	
A	23	4	27
B	19	4	23
TOTAL	42	8	50

Fuente; Archivo de la institución educativa N° 82641 “SIMÓN BOLIVAR”

Muestra

En lo que se refiere a la muestra, se realiza ésta a través de muestreo no probabilístico intencional, este tipo de muestreo nos permite elegir a los individuos que van a participar de acuerdo al juicio de la persona encargada de realizar la investigación, todo ello se evidencia además en los juicios que incluyen y excluyen. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

En la presente investigación se tomaron como criterios de inclusión para la aplicación del programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas la participación de los adolescentes de tercero de secundaria de una institución educativa de Cajamarca, registrados debidamente en la misma, todos ellos participaron de manera voluntaria y acompañaron durante todo el transcurso y desarrollo del programa

En cuanto a los criterios de exclusión en la presente investigación se excluyeron del estudio a aquellos adolescentes que no que no acompañaron durante todo el transcurso del desarrollo del programa.

De dos grupos de adolescentes de tercer grado de secundaria de una institución educativa de Cajamarca se tomó a un aula quien es el grupo experimental y a quienes se les aplicó el programa, mientras que a la otra aula solamente se les aplicó el pre y post test sin la aplicación del programa.

**DISTRIBUCIÓN DE LOS ADOLESCENTES DE LA POBLACIÓN DE TERCER
GRADO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 82641
“SIMÓN BOLIVAR” – 2019**

Secciones	Sexo		N° Estudiantes
	M	F	
Grupo control – A	23	4	27
Grupo experimental- B	19	4	23
TOTAL	42	8	50

Fuente; Archivo de la institución educativa N° 82641 “SIMÓN BOLIVAR”

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

Técnica

En esta investigación, en lo que se refiere a la forma de recolectar datos, hemos utilizado la técnica de realizar encuestas, esta técnica se basa en aplicar un instrumento el cual se encuentre respectivamente validado. En lo que se refiere a la realización del programa se usaron diversas técnicas, entre ellas, aplicar dinámicas, llenado de hojas aplicativas, listas de cotejo, videos y exposición de conocimientos del tema (Ballesteros, 2013).

Instrumento

Se usó la escala de afrontamiento para adolescentes, esta escala la crearon en 1993, en Australia, los investigadores Frynderberg y Lewis. Luego de ellos hemos podido evidenciar que muchas personas han basado sus estudios en esta escala, se hicieron adaptaciones en España en el año 1997 por Pereña y Seisdedos, fue además adaptada en la ciudad de Lima en el año 2002 por Canesa.

Este instrumento tiene como fin hacer una evaluación de las estrategias y estilos de afrontamiento que tienen los adolescentes que se encuentran en edad de vida entre los 12 y 18 años. Cuenta con 79 preguntas cerradas y una con respuesta abierta, completando así 80 preguntas. Estas escalas dan la posibilidad de estimar el objetivo de cada pregunta, la forma de atribuir el puntaje es a través de la escala de Likert. (Frydenberg y Lewis, 1997).

Estos ítems están distribuidos en 18 tipos de estrategias de afrontamiento, para llegar a tres modos de afrontamiento. Cada una de las escalas se encuentra diseñada para poder diferenciar cuáles son las más recurrentes en los adolescentes, teniendo en cuenta la situación o vivencia que está viviendo la persona.

En el primer estilo de afrontamiento evidenciamos al que está relacionado en “Resolver el Problema” que habla de cinco habilidades: “Concentrarse en Resolver el Problema (Rp), Esforzarse y tener éxito (Es), Fijarse en lo positivo 45 (Po), Buscar diversiones relajantes (Dr), Distracción Física (Fi). En el segundo estilo de afrontamiento tenemos “Referencia a los otros” el que está enfocado en seis habilidades: Buscar Apoyo Social (As), Invertir en amigos íntimos (Ai), Buscar pertenencia (Pe), Acción Social (So), Buscar apoyo espiritual (Ae), Buscar ayuda profesional (Ap). De manera final está el “Afrontamiento no productivo”, el que muestra siete habilidades estratégicas: 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:

Al hablar de la cantidad de validez de esta escala, en lo que se refiere a la versión original, los autores desarrollaron tres análisis factoriales a través del método de las unidades principales con rotación Oblimin, donde evidenciaban 18 escalas las que forman parte de la disposición del instrumento. Las intercorrelaciones entre las escalas dieron la oportunidad de corroborar su diferencialidad. De un total de 153 índices de correlación, solamente el 12% proporcionó valores mayores a 0.40 y menos del 3% proporcionó valores mayores que 0.50. En ningún caso la correlación proveniente fue mayor a 0.60.

Las correlaciones expuestas a la escala en forma general y escala en forma específica estuvieron entre 0.75, y 0.92. Lewis y Frydenberg que estos niveles tan altos de correlación fueron porque los individuos respondieron a ambas formas de la escala en el mismo momento, durante su día académico dentro de la escuela y así lograron responder pensando en dificultades o situaciones que tenían relación. (Frydenberg y Lewis, 1997).

Confiabilidad:

En lo que se refiere a la confiabilidad de la escala de afrontamiento en adolescentes Frydenberg y Lewis hicieron una revisión de una muestra de 101 adolescentes de 13 años donde se hizo el cálculo de las correlaciones de test con el retest. O el producto/momento de Pearson. Como conclusión se puede reconocer que los elementos de la escala desempeñan con las normas de estabilidad. (Frydenberg y Lewis, 1997).

Gómez, Luengo, Romero, Villar, y Sobral. (2006), expresaron que la confiabilidad del test y del re test de cada una de las escalas (18) fluctúa entre el 0,44 y 0,84 en un intervalo de 2 semanas.

Samper, Mestre, y Cortés. (2008), demuestran que la evaluación de consistencia interna de la escala de afrontamiento, refleja un alpha medio de Cronbach de 0,75. Y los análisis de la fiabilidad reflejan un coeficiente aceptable de test retest $r_{xx}=0.68$.

2.5. Procedimiento

De manera inicial, se administró la escala de afrontamiento adolescente a todos los adolescentes del tercer grado de secundaria, con edades comprendidas entre los 14 y 16 años de una institución educativa de Cajamarca; existían dos grupos de adolescentes del tercer grado de secundaria de los cuales se tomó a un aula, los que fueron el grupo experimental y a quienes se les aplicó el programa titulado "Venciendo mis dificultades", mientras que a la otra aula solamente se les aplicó el pre y post test sin la aplicación del programa. El programa fue examinado y autorizado por tres jueces, lo que se evidencia en los anexos presentados en juicio de expertos. Al finalizar la realización del programa se realizó el post test a toda la población para determinar el triunfo o fiasco de la realización del mismo.

2.6. Método de análisis de datos

Antes de proceder con el análisis de la información recogida después de aplicada la escala de afrontamiento adolescente, se comprobó que los participantes de la investigación en el pre test y en el post test sean los mismos, para luego iniciar la tabulación de datos.

En lo que se refiere al vaciado de datos, de manera primaria se hizo la compilación de todo lo mencionado en el pre test, para luego continuar con el vaciado de datos en una base creada en el programa Excel.

Luego de ello, se realizó la ejecución del “Programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes en una Institución Educativa de Cajamarca”, y por otro lado al grupo control solamente se le realizó la administración del pre test. Concluido esto se le administró el post test a ambas poblaciones, nos referimos al del grupo control y al grupo experimental, haciendo nuevamente que procedamos al vaciado en una base de datos hecha en el programa Excel, luego de ello se exportó cada base de datos al programa IBM SPSS Statistics 24.

En el análisis descriptivo se usaron las medidas de tendencia central (media, de dispersión, mínimo, máximo y desviación estándar) y de forma (asimetría). Estos resultados nos van a servir para conocer el grado de representatividad de la variable en la muestra. Así mismo se categorizó la variable dependiente por niveles.

Para comparar las puntuaciones del pre test con el post test de los dos grupos de estudio se utilizó un estadístico (t de student) de muestras relacionadas y no relacionadas. El cual nos permitió conocer que el programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes en una institución educativa de Cajamarca, hizo efecto en la variable dependiente.

2.7. Aspectos éticos

Para el presente estudio, se ha respetado los datos personales de cada uno de los participantes ya que todos son menores de edad, por lo que además estos datos serán confidenciales.

Para la realización de esta investigación se tomó en cuenta lo que establece el código de ética del colegio de psicólogos del Perú (2017), donde el primero refiere que la práctica debe estar fundamentada en lo aprendido académicamente por el profesional, siendo este el que enseñe un servicio adecuado en su desarrollo profesional

Además, se ha implantado una carta de consentimiento informado de los participantes y de la misma institución y para ello tenemos al art.24. quien declara que es una necesidad entregar un consentimiento informado a los participantes, donde se detalla la aprobación para que se puedan usar los datos que arroja la

investigación, como van a participar, la confidencialidad y en que va a beneficiarlos en el futuro, en los art. 57, 58 y 59, donde menciona el uso de datos pero manteniendo el secreto profesional, eso quiere decir, respetar cada información recibida por parte de los individuos participantes, teniendo cuidado de no difundir los datos con identidad, solamente exhibir de manera grupal los resultados de modo tal que no afecte a ningún colaborador en ninguna etapa de la investigación. Además, el código de ética menciona en el artículo 35, donde detalla al hecho de no engañar o cambiar la información recaudada, tampoco las evidencias, y se debe incluir cada uno de los resultados de modo transparente.

III. RESULTADOS

Tabla 1

*Estrategias de **afrentamiento en relación a los demás** en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al **grupo control**.*

Variable	Criterio	Pre-test		Pos-test	
		F	%	F	%
Buscar apoyo social (As)	No utilizada	1	3.7	1	3.7
	Utilizada en ocasiones	22	81.5	24	88.9
	Utilizada con frecuencia	4	14.8	2	7.4
Acción social (So)	No utilizada	7	25.9	7	25.9
	Utilizada en ocasiones	20	74.1	20	74.1
	Utilizada con frecuencia	-	-	-	-
Buscar apoyo espiritual (Ae)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	14	51.9	18	66.7
	Utilizada con frecuencia	13	48.1	9	33.3
Buscar ayuda profesional (Ap)	No utilizada	2	7.4	2	7.4
	Utilizada en ocasiones	15	55.6	15	55.6
	Utilizada con frecuencia	10	37.0	10	37.0
	Total	27	100.0	27	100.0

Nota: f: Frecuencia, %: Porcentaje.

La tabla 1 presenta las estrategias en relación a los demás, donde, la que se usa con más frecuencia, según el pretest, es buscar apoyo espiritual (48.1%), seguida de buscar ayuda profesional (37%) y buscar apoyo social (14.8%).

Luego, en el postest, las mismas estrategias, seguían siendo las más usadas, pero en un porcentaje menor de sujetos: apoyo espiritual (33.3%), seguida de buscar ayuda profesional (37%) y buscar apoyo social (7.4%)

Tabla 2

*Estrategias de **afrentamiento productivo o dirigido a la resolución del problema** en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al **grupo control**.*

Variable	Criterio	Pre-test		Pos-test	
		f	%	F	%
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	22	81.5	23	85.2
	Utilizada con frecuencia	5	18.5	4	14.8
Esforzarse y tener éxito (Es)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	11	40.7	15	55.6
	Utilizada con frecuencia	16	59.3	12	44.4
Buscar pertenencia (Pe)	No utilizada	1	3.7	1	3.7
	Utilizada en ocasiones	19	70.4	19	70.4
	Utilizada con frecuencia	7	25.9	7	25.9
Fijarse en lo positivo (Po)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	13	48.1	16	59.3
	Utilizada con frecuencia	14	51.9	11	40.7
Buscar diversiones relajantes (Dr)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	12	44.4	12	44.4
	Utilizada con frecuencia	15	55.6	15	55.6
Distracción física (Fi)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	11	40.7	12	44.4
	Utilizada con frecuencia	16	59.3	15	55.6
	Total	27	100.0	27	100.0

Nota: f: Frecuencia, %: Porcentaje.

La tabla 2 presenta las estrategias de afrontamiento productivas o dirigidas a la resolución del problema, donde, la que se usa con más frecuencia, según el pretest, fueron: esforzarse en tener éxito (59.3%), distracción física (59.3%), buscar diversiones relajantes (55.6%), fijarse en lo positivo (25.9%) y buscar pertenencia (25.9%).

Luego, en el postest, las mismas estrategias, seguían siendo las más usadas con mayor frecuencia, pero en un porcentaje menor de sujetos: esforzarse en tener éxito (44.4%), distracción física (55.6%), buscar diversiones relajantes (55.6%), fijarse en lo positivo (40.7%) y buscar pertenencia (25.9%).

Tabla 3

*Estrategias de **afrentamiento improductivo** en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al **grupo control**.*

Variable	Criterio	Pre-test		Pos-test	
		f	%	F	%
Preocuparse (Pr)	No utilizada	1	3.7	1	3.7
	Utilizada en ocasiones	17	63.0	18	66.7
	Utilizada con frecuencia	9	33.3	8	29.6
Invertir en amigos íntimos (Ai)	No utilizada	1	3.7	1	3.7
	Utilizada en ocasiones	24	88.9	25	92.6
	Utilizada con frecuencia	2	7.4	1	3.7
Hacerse ilusiones (Hi)	No utilizada	1	3.7	1	3.7
	Utilizada en ocasiones	22	81.5	23	85.2
	Utilizada con frecuencia	4	14.8	3	11.1
Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	No utilizada	4	14.8	4	14.8
	Utilizada en ocasiones	23	85.2	23	85.2
	Utilizada con frecuencia	-	-	-	-
Reducción de la tensión (Rt)	No utilizada	5	18.5	8	29.6
	Utilizada en ocasiones	21	77.8	18	66.7
	Utilizada con frecuencia	1	3.7	1	3.7
Ignorar el problema (Ip)	No utilizada	3	11.1	3	11.1
	Utilizada en ocasiones	21	77.8	21	77.8
	Utilizada con frecuencia	3	11.1	3	11.1
Auto inculparse (Cu)	No utilizada	4	14.8	4	14.8
	Utilizada en ocasiones	20	74.1	22	81.5
	Utilizada con frecuencia	3	11.1	1	3.7
Reservarlo para sí (Re)	No utilizada	2	7.4	2	7.4
	Utilizada en ocasiones	23	85.2	24	88.9
	Utilizada con frecuencia	2	7.4	1	3.7
	Total	27	100.0	27	100.0

Nota: f: Frecuencia, %: Porcentaje.

La tabla 3 presenta las estrategias de afrontamiento improductivas o dirigidas a la resolución del problema, donde, la que se usa con más frecuencia, según el pretest, fueron: preocuparse (33.3%), hacerse ilusiones (14.8%), ignorar el problema y autocinculparse (11.1%, respectivamente), invertir en amigos y reservalos para sí (7.4%, respectivamente).

Luego, en el postest, las mismas estrategias, seguían siendo las más usadas con mayor frecuencia, pero en un porcentaje menor de sujetos: preocuparse (29.6%), hacerse ilusiones (11.1%), ignorar el problema (11.1%), autocinculparse (3.7%), invertir en amigos (3.7%) y reservalos para sí (7.4%).

Tabla 4

*Estrategias de **afrentamiento en relación a los demás** en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al **grupo experimental**.*

Variable	Criterio	Pre-test		Pos-test	
		f	%	f	%
Buscar apoyo social (As)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	18	78.3	15	55.6
	Utilizada con frecuencia	5	21.7	8	29.6
Acción social (So)	No utilizada	4	17.4	1	4.3
	Utilizada en ocasiones	19	82.6	21	91.3
	Utilizada con frecuencia	-	-	1	4.3
Buscar apoyo espiritual (Ae)	No utilizada	1	4.3	-	-
	Utilizada en ocasiones	12	52.2	13	56.5
	Utilizada con frecuencia	10	43.5	10	43.5
Buscar ayuda profesional (Ap)	No utilizada	2	8.7	1	4.3
	Utilizada en ocasiones	15	65.2	11	47.8
	Utilizada con frecuencia	6	26.1	11	47.8
Total		23	100.0	23	100.0

Nota: f: Frecuencia, %: Porcentaje.

La tabla 4 presenta las estrategias en relación a los demás, en el pretet. Las que se usan con más frecuencia son: buscar apoyo espiritual (43.5%), seguida de, buscar ayuda profesional (26.1%) y buscar apoyo social (21.7%).

Luego, en el postest, las mismas estrategias, seguían siendo las más usadas, pero en un porcentaje mayor: apoyo espiritual (43.5%), seguida de buscar ayuda profesional (47.8%) y buscar apoyo social (29.3%).

Tabla 5

*Estrategias de **afrentamiento productivo o dirigido a la resolución del problema** en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al **grupo experimental**.*

Variable	Criterio	Pre-test		Pos-test	
		f	%	f	%
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	17	73.9	12	44.4
	Utilizada con frecuencia	6	26.1	11	40.7
Esforzarse y tener éxito (Es)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	12	52.2	9	39.1
	Utilizada con frecuencia	11	47.8	14	60.9
Buscar pertenencia (Pe)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	16	69.6	21	91.3
	Utilizada con frecuencia	7	30.4	2	8.7
Fijarse en lo positivo (Po)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	7	30.4	9	39.1
	Utilizada con frecuencia	16	69.6	14	60.9
Buscar diversiones relajantes (Dr)	No utilizada	1	4.3	1	4.3
	Utilizada en ocasiones	10	43.5	10	43.5
	Utilizada con frecuencia	12	52.2	12	52.2
Distracción física (Fi)	No utilizada	2	8.7	1	4.3
	Utilizada en ocasiones	9	17.4	11	21.7
	Utilizada con frecuencia	12	39.1	11	26.1
Total		23	100.0	23	100.0

Nota: f: Frecuencia, %: Porcentaje.

La tabla 5 presenta las estrategias de **afrente productivas o dirigidas a la resolución del problema**, donde, la que se usa con más frecuencia, según el pretest, fueron: fijarse en lo positivo (69.6%), buscar diversiones relajantes (52.2%), esforzarse en tener éxito (47.8%), distracción física (39.1%), buscar pertenencias (30.4%) y concentrarse en resolver el problema (26.1%).

Luego, en el postest, las mismas estrategias, seguían siendo las más usadas con más frecuencia, pero en un porcentaje mayor de sujetos: fijarse en lo positivo (60.9%), buscar diversiones relajantes (52.2%), esforzarse en tener éxito (60.9%), distracción física (26.1%), buscar pertenencias (8.7%) y concentrarse en resolver el problema (40.7%).

Tabla 6

*Estrategias de **afrentamiento improductivo** en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca destinados al **grupo experimental**.*

Variable	Criterio	Pre-test		Pos-test	
		f	%	f	%
Preocuparse (Pr)	No utilizada	-	-	1	4.3
	Utilizada en ocasiones	7	30.4	7	30.4
	Utilizada con frecuencia	16	69.6	15	65.2
Invertir en amigos íntimos (Ai)	No utilizada	-	-	1	4.3
	Utilizada en ocasiones	18	78.3	20	87.0
	Utilizada con frecuencia	5	21.7	2	8.7
Hacerse ilusiones (Hi)	No utilizada	-	-	-	-
	Utilizada en ocasiones	19	82.6	21	91.3
	Utilizada con frecuencia	4	17.4	2	8.7
Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	No utilizada	1	4.3	4	17.4
	Utilizada en ocasiones	22	95.7	19	82.6
	Utilizada con frecuencia	-	-	-	-
Reducción de la tensión (Rt)	No utilizada	2	8.7	3	13.0
	Utilizada en ocasiones	18	78.3	19	82.6
	Utilizada con frecuencia	3	13.0	1	4.3
Auto inculparse (Cu)	No utilizada	2	8.7	3	13.0
	Utilizada en ocasiones	16	69.6	19	82.6
	Utilizada con frecuencia	5	21.7	1	4.3
Reservarlo para sí (Re)	No utilizada	2	8.7	1	4.3

Utilizada en ocasiones	12	52.2	16	69.6
Utilizada con frecuencia	9	39.1	6	26.1
Total	23	100.0	23	100.0

Nota: f: Frecuencia, %: Porcentaje.

La tabla 6 presenta las estrategias de afronte **improductivas**, donde, la que se usa con más frecuencia, según el pretest, fueron: preocuparse (69.6%), reservado para sí (39.1%), invertir en amigos y autocinculparse (21.7%, respectivamente), reducción de la tensión (13%).

Luego, en el pos-test, se identificó el uso más frecuente de las estrategias preocuparse (65.2%), reservado para sí (26.1%), invertir en amigos y hacerse ilusiones (8.7%, respectivamente), reducción de la tensión y autoinculparse (4.3%, respectivamente).

Tabla 7

Contraste de puntuaciones las estrategias de afrontamiento en relación a los demás en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca.

Variable	Grupo	Pre-test		Pos-test		t	P
		M	DE	M	DE		
Buscar apoyo social (As)	Experimental	56.87	13.26	62.43	17.13	-1.83	0.08
	Control	55.26	13.03	52.30	12.30	2.64	0.01
		t = -.43, p = .67		t = -2.43, p = .02			
Acción social (So)	Experimental	38.48	11.72	43.91	11.96	-2.01	0.06
	Control	39.44	13.68	39.07	13.23	1.00	0.33
		t = .27, p = .79		t = -1.35, p = .18			
	Experimental			65.22	15.34	0.72	0.48
	Control						
				t = -.55, p = .59			

Buscar ayuda profesional (Ap)	Experimental	57.39	23.83	65.00	20.56	-1.84	0.08
	Control	58.15	24.11	55.56	21.72	2.27	0.03
		t = .11, p = .91		t = -1.57, p = .12			

Nota: M: Media; DE: Desviación estándar; t: T de student para muestras relacionadas, gl: Grados de libertad; p: Significancia estadística.

En la tabla 7, al contrastar las puntuaciones en las estrategias de afrontamiento en relación a los demás en el **grupo experimental**, buscar apoyo social, acción social y buscar apoyo profesional, reportaron un ligero aumento en sus puntuaciones promedio, pero sin cambios estadísticamente significativos después de aplicarse tratamiento ($M_{pre} < M_{pos}$; $p > .05$).

Por el contrario, en el **grupo control**, las estrategias buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual y buscar apoyo profesional, redujeron sus medidas promedio con cambios estadísticamente significativos ($M_{pre} > M_{pos}$; $p < .05$).

Luego, al contrastar las medias entre grupos, después de la aplicación del programa, solamente se identificaron diferencias estadísticamente significativas en la estrategia buscar apoyo social, siendo mayor la del grupo experimental ($M_{experimental} = 62.43 - M_{control} = 52.30$; $p < .01$).

Tabla 8

Contraste de puntuaciones las estrategias de afrontamiento productivo o dirigido a la resolución del problema en estudiantes de una Institución educativa de la ciudad de Cajamarca.

Variable	Grupo	Pre-test		Pos-test		t	P
		M	DE	M	DE		
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Experimental	60.52	12.43	69.39	15.85	-2.31	0.03
	Control	58.07	14.82	56.00	12.45	2.05	0.05
		t = -.63, p = .53		t = -3.35, p = .01			
Esforzarse y tener éxito (Es)	Experimental	71.83	14.60	71.65	15.95	0.05	0.96
	Control	74.07	13.14	70.67	12.05	2.67	0.01
		t = .57, p = .57		t = -.25, p = .81			
Buscar pertenencia (Pe)	Experimental	63.48	8.97	55.30	12.40	3.46	0.00
	Control	56.59	15.36	56.00	14.72	1.44	0.16
		t = -1.89, p = .07		t = -.18, p = .86			
Fijarse en lo positivo (Po)	Experimental	75.00	10.98	74.13	16.21	0.26	0.80
	Control	67.78	17.34	63.70	15.35	2.88	0.01
		t = -1.72, p = .09		t = -2.33, p = .02			
Buscar diversiones relajantes (Dr)	Experimental	67.57	16.43	66.96	20.77	0.18	0.86
	Control	69.48	15.03	68.19	14.21	1.73	0.10
		t = .43, p = .67		t = .25, p = .81			
Distracción física (Fi)	Experimental	66.04	20.44	68.17	21.96	-0.66	0.52
	Control	71.30	16.48	67.93	14.89	2.47	0.02
		t = 1.01, p = .32		t = -.05, p = .96			

Nota: M: Media; DE; Desviación estándar; t: T de student para muestras relacionadas, gl: Grados de libertad; p: Significancia estadística.

En la tabla 8, al contrastar las puntuaciones en las estrategias de afrontamiento productivo o dirigido a la resolución de problema en el **grupo experimental**, concentrarse en resolver el problema reportó un aumento estadísticamente significativo en sus puntuaciones promedio, después de aplicado el tratamiento ($M_{pre} = 60.52$; $M_{pos} = 69.39$; $p > .05$), mientras que, buscar pertenencia, reportó una reducción estadísticamente significativa ($M_{pre} = 63.48$; $M_{pos} = 55.30$; $p > .05$).

Por el contrario, en el **grupo control**, esforzarse y tener éxito, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física redujeron sus medidas promedio con cambios estadísticamente significativos ($M_{pre} > M_{pos}$; $p < .05$).

Luego, al contrastar las medias entre grupos, después de la aplicación del programa, solamente se identificaron diferencias estadísticamente significativas en la estrategia concentrarse en resolver el problema y fijarse en lo positivo ($M_{experimental} > M_{control}$; $p < .05$).

IV. DISCUSIÓN

Los autores mencionados en esta investigación, como Frydenberg y Lewis (1990) explican que el afrontar las dificultades es cómo enfrentarse a una competencia relacionada a la sociedad y lo psicológico, la cual incluye capacidades de pensamiento y conducta las que se usan para resistir a las dificultades que se nos presentan.

A raíz de los resultados encontrados, podemos ver que los adolescentes estudiados enfrentan sus dificultades enfocándose en realizar acciones que los lleven a relajarse; entre ellas, escuchar música, salir a caminar, ver televisión, o practicar algún deporte, fueron pocos los que evidenciaron que no usaban esas estrategias para sentirse mejor. Vemos al mismo tiempo que existe cierto porcentaje que se preocupa por resolver sus problemas y trabajan de manera intensa para resolverlos.

Cuando vemos los estudios realizados previamente, en este trabajo mencionamos por ejemplo a Martínez, P., & Morote, R. (2001). Quienes realizaron el estudio en una población de la ciudad de Lima y donde evidenciamos que las preocupaciones más marcadas estaban relacionadas a su desempeño académico y la preocupación por el futuro.

En los resultados obtenidos en la ciudad de Cajamarca las estrategias más frecuentes en relación a los demás fueron, buscar apoyo social, acción social, solicitar apoyo profesional y espiritual.

En la forma en como los adolescentes enfrentan de manera productiva los problemas, hemos evidenciado que usan estrategias como concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar distracciones relajantes y usar la distracción física, después de aplicado el programa hemos podido evidenciar que la forma en como enfrentan sus problemas de manera productiva ha generado una mejora, donde vemos que los chicos ya refieren que es mejor enfocarse en resolver el problema y buscar éxito en la resolución antes de solamente buscar pertenencia por ejemplo.

Notamos entonces que los adolescentes poseen ahora información que les permite reconocer que si usan las estrategias de un modo más funcional van a poder tener adecuados mecanismos de defensa, conocer que ellos mismos deben manejar mejor sus emociones, nos arroja mejores resultados que cuando no lo sabían.

Corral en el año 2015 realizó un estudio donde obtuvo un desarrollo de los niveles de inteligencia emocional, los que según el refiere si son altos van a favorecer las estrategias de afrontamiento. Esto nos afirma que el programa ha tenido efectividad ya que hubo un progreso del uso de mecanismos para poder enfrentar los problemas, dejando claro que, al tener mejor capacidad para concentrarse en resolver el problema, planificar soluciones y buscar el éxito van a mejorar, disminuye la posibilidad de fracaso y aumenta las posibilidades de logro en el afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986), confirman una teoría relacionada a la valoración cognoscitiva, mencionando que es la tarea la que nos da la posibilidad de apreciar los eventos y reconocer si ese evento nos genera estrés o no, donde en lugar de hacer este análisis de manera básica para las personas, podamos pasar a realizar un proceso donde los pensamientos no se queden solamente en evaluación si no en creciente mejora hasta llegar a un proceso de reevaluarlo todo. Al tomar en cuenta esta información es que podemos asegurar que lo encontrado en este trabajo, evidencian claramente que el haber realizado 10 sesiones de un programa para mejorar las estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas, donde las sesiones estuvieron encaminadas a enseñar a los adolescentes cuales estrategias de afrontamiento son más productivas, tuvieron un resultado optimista en relación a la forma en como nuestra población afrontaba los problemas.

Reconocemos también que el valor del nivel de influencia en un programa de estrategias de pensamiento en adolescentes de una institución educativa de Cajamarca antes y después de la ejecución del mismo presenta cambios.

Al diferenciar los puntajes en las estrategias de afrontamiento por ejemplo en el grupo experimental, prevalece el buscar apoyo social, acción social y buscar apoyo profesional, después del programa reportaron un ligero aumento en sus puntuaciones promedio, si hablamos de manera estadística no hubo cambios

estadísticamente significativos después de aplicarse tratamiento ($M_{pre} < M_{pos}$; $p > .05$).

Con esa información se logra conocer que el haber realizado un programa de prevención ha influido de manera significativa en la forma de pensamiento en cómo afrontan sus problemas los adolescentes de una institución educativa de Cajamarca, el programa ha generado una contribución notable porque ha efectuado la suma de diversas habilidades de afrontamiento, como hemos podido evidenciar, en un primer paso hemos podido identificar cuáles eran las habilidades más usadas que tenía nuestra población, al haber sido tratado de manera oportuna cada una de esas estrategias y discutido sobre las áreas incompletas de cada uno de los individuos que participaban, se logró que los estudiantes puedan totalizar y mejorar las estrategias para afrontar las vivencias negativas que viven y les están generando malestar emocional. A demás de ello al reconocer que tienen los recursos y la capacidad para poder mejorar, ha servido como motivador para tomar en cuenta su destreza en la toma de decisiones.

De manera final, podemos mencionar que estos resultados han alcanzado proporcionar riquezas a los estudiantes de una institución educativa de Cajamarca, habilidades que les van a servir en el momento de afrontar las solicitudes que les genera el medio donde viven y hace dable su auto actualización, por otro lado, simboliza un historial para realizar nuevos estudios en el futuro.

Se considera que, por lo expresado en este estudio, se puede implantar que ha sido una investigación importante y que generará impacto si se aplica en otras instituciones.

Además, Nolen y McBride (1997), expresan que la investigación para poder solucionar los conflictos, lleva a desarrollar diferentes formas de enfrentamiento y estas formas pueden ser adaptativas ya que tienen su inicio en ideas y pensamiento de representación tangible, donde al encontrarse en medio de conflictos que conciben estrés van a poder llevar de manera adecuada sus emociones, esto hará que los jóvenes puedan enfocarse en las cosas positivas y así puedan salir triunfadores. En ese mismo sentido esta investigación pudo correlacionar que las

situaciones que los jóvenes evidencian a su alrededor y todo lo que los rodea, tiene gran impacto en la selección de estrategias que pueden adoptar.

V. CONCLUSIONES

Se determinó que en el grupo experimental las *estrategias en relación a los demás*, que se usaban con más frecuencia antes del tratamiento con el programa fueron: buscar apoyo espiritual (43.5%), seguida de, buscar ayuda profesional (26.1%) y buscar apoyo social (21.7%). Luego del tratamiento, las mismas estrategias, seguían siendo las más usadas, pero en un porcentaje mayor: apoyo espiritual (43.5%), seguida de buscar ayuda profesional (47.8%) y buscar apoyo social (29.3%). En las estrategias de *afrente productivas o dirigidas a la resolución del problema*, en un inicio las que se usaban con más frecuencia, fueron: fijarse en lo positivo (69.6%), buscar diversiones relajantes (52.2%), esforzarse en tener éxito (47.8%), distracción física (39.1%), buscar pertenencias (30.4%) y concentrarse en resolver el problema (26.1%). Después de la aplicación del programa, las mismas estrategias, seguían siendo las más usadas con más frecuencia, pero en un porcentaje mayor de sujetos: fijarse en lo positivo (60.9%), buscar diversiones relajantes (52.2%), esforzarse en tener éxito (60.9%), distracción física (26.1%), buscar pertenencias (8.7%) y concentrarse en resolver el problema (40.7%).

Al contrastar las puntuaciones en las estrategias de afrontamiento en relación a los demás en el grupo experimental se evidenció que, buscar apoyo social, acción social y buscar apoyo profesional, reportaron un ligero aumento en sus puntuaciones promedio, pero sin cambios estadísticamente significativos después de aplicarse tratamiento. En el grupo control, las estrategias buscar apoyo social, buscar apoyo espiritual y buscar apoyo profesional, redujeron sus medidas promedio con cambios estadísticamente significativos. Al contrastar las medias entre grupos, después de la aplicación del programa, solamente se identificaron diferencias estadísticamente significativas en la estrategia buscar apoyo social, siendo mayor la del grupo experimental ($M_{\text{experimental}} = 62.43 - M_{\text{control}} = 52.30$; $p < .01$).

Al contrastar las puntuaciones en las estrategias de afrontamiento productivo o dirigido a la resolución de problema en el *grupo experimental*, concentrarse en resolver el problema reportó aumentó estadísticamente significativo en sus

puntuaciones promedio, después de aplicado el tratamiento, mientras que, buscar pertenencia, reportó una reducción estadísticamente significativa. En el *grupo control*, esforzarse y tener éxito, buscar pertenencia, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes y distracción física redujeron sus medidas promedio con cambios estadísticamente significativos. Al contrastar las medias entre grupos, después de la aplicación del programa, solamente se identificaron diferencias estadísticamente significativas en la estrategia concentrarse en resolver el problema y fijarse en lo positivo ($M_{\text{experimental}} > M_{\text{control}}$; $p < .05$).

Finalmente, al contrastar las puntuaciones en las estrategias de afrontamiento No productivo en el **grupo experimental**, invertir en amigos íntimos y hacerse ilusiones reportaron una reducción estadísticamente significativa después de aplicado el tratamiento. En el **grupo control**, preocuparse, hacerse ilusiones, reducción de la tensión e ignorar el problema aumentaron significativamente. Al contrastar las medias entre grupos, después de la aplicación del programa, se identificaron diferencias estadísticamente significativas en la estrategia preocuparse con mayor el promedio en el grupo experimental ($M_{\text{experimental}} = 73.22$; $M_{\text{control}} = 64.00$; $p < .01$); y, en la estrategia e ignorar el problema con mayor promedio en el grupo control ($M_{\text{experimental}} = 36.96$; $M_{\text{control}} = 44.07$; $p < .05$).

VI. RECOMENDACIONES

Se recomienda implementar el programa en mención en otras instituciones educativas con la finalidad de poder brindar nuevos recursos a sus adolescentes para afrontar los problemas.

Es importante que se haga siempre una evaluación previa a los estudiantes para saber cuáles son las estrategias de afrontamiento que prevalecen más y así poder hacer más hincapié en las sesiones centrándose en el problema más evidente.

Es además vital que la aplicación del programa sea en adolescentes de 14 a 16 años de edad, si se busca realizar en otra población con más o con menos edad, se recomienda realizar una nueva investigación cuasi experimental

Es de vital importancia realizar la investigación y el programa en poblaciones más grandes para poder generar mayor alcance y confiabilidad.

Permitir que el presente trabajo sea un antecedente para futuras investigaciones en la ciudad de Cajamarca.

REFERENCIAS

- Abanto. W., (2013). *Diseño y desarrollo del proyecto de investigación*. Guía de aprendizaje. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo.
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J., (2013). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Individual and family coping strategies when facing psychological stress situations*. Artículo de Psicología desde el caribe Vol. 30, n.º 1. Barranquilla. Colombia. Recuperado de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>
- Ballesteros, F. (2013). *Evaluación Psicológica*. (2da. Ed.). Madrid: Pirámide.
- Bedoya, F, Matos, L., y Zelaya, E., (2014). *Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012*. Revista de Neuro-Psiquiatría, 77(4), 262-270. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-5972014000400009&lng=es&tlng=es.
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A., y Gómez, G., (2014). *Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman*. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 16(1), Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
- Bordignon, N. (2005) *El desarrollo psicosocial de Eric Erikson: El diagrama epigenético del adulto*. Lasallista de Investigación, 2(2), 50-63.
- Brodzinsky, D.M., Elias, M.J., Steiger, C., Simon, J., Gill, M. y Hitt, J.C. (1992). *Coping scale for children and youth: Scale development and validation*. Journal of Applied Developmental Psychology, 13, 195- 214
- Canessa, B. (2002). *Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolar de Lima metropolitana*. Persona, Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima, 5, 191-233. Recuperado de www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118132008

- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., Valdez, N. (2003). *Estrés y Afrontamiento en estudiantes de psicología*. Revista de Psicología de la PUCP, XXI (2), 364-392.
- Casullo, M., y Fernández, M., (2000) *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes*. *Coping Strategies in Adolescent Students*, Recuperado de <http://www.psi.uba.ar/investigaciones/revistas/investigaciones/indice/resumen.php?id=184&anio=6&vol=1>
- Caycho, T. (2016). *Relación con los padres y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima*. Propósitos y Representaciones, 4(1), 11-59.
Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5475189>
- Compas, B.E., Orosan, P.G. y Grant, K.E. (1993). *Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence*. Journal of Adolescence, 16, 331-349.
- Donaldson, D., Prinstein, M.J., Danovsky, M. y Spirito, A. (2000). *Patterns of children's coping with life stress: Implications for clinicians*. American Journal of Orthopsychiatry, 70(3), 351-359
- Eisenberg, N., Fabes, R.A. y Guthrie, I.K. (1997). *Coping with stress: The roles of regulation and development*. En S.A. Wolchik y N. Sandler (eds.), Handbook of Children's coping: Linking Theory and Intervention (pp. 41-70). New York: Plenum Press
- Frydenberg, E y Lewis, R (1990) *Adolescent Coping Scale*. ACER, Melbourne, Australia
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1993). *Boys play sport and girls turn to others: Age gender and ethnicity as determinants of coping*. Journal of Adolescence, Australian Psychologist, 16, 253 – 266.
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge
- Frydenberg, E.; Lewis, R. (1997) *ACS: Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Adaptación española de Jaime Perena y Nicolás Seisdedos. [ACS: Adolescent Coping Scale (Spanish versión of Jaime Perena and Nicolás Seisdedos)]. Madrid: TEA.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*.

Madrid: TEA Ediciones

- Gaeta, M., y Martín, P., (2008). *Estrés y adolescencia: Estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar*. STVDIVM. Revista de humanidades, 15, 327- 344. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3074506.pdf>
- Gómez, J., Luengo, A., Triñanes, E., Villar, P., y Sobral, J., (2006). *Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/337/33760305.pdf>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., y Bernabéu, J., (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. *Psicothema* 14 (2). Recuperado de <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>
- Grandes, M., (2017). *Propiedades psicométricas de Las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes del Distrito de Victor Larco Herrera. Escuela académico profesional de psicología. Trujillo . Perú*
- Halsted, M., Bennet, S. y Cunningham, W. (1993). *Measuring Coping in Adolescents: An Application of the Ways of Coping Checklist*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22(3) 337-344
- Henderson, S., Duncan-Jones, P., Byrne, D. G. y Scott, R. (1980). *Measuring social relationships: The Interview Schedule for Social Interaction*. *Psychological Medicine*, 10, 723-724.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ta ed.). México: McGraw-Hill Interamericana
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984 / 1986). *Stress, appraisal and coping / Estrés y procesos cognitivos*. Nueva York / Barcelona: Springer Martínez Roca
- Lazarus, R. & Folkman, A. (1986). *El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca S.A.
- Lazarus, R. (1993). *Desde el estrés psicológico a las emociones: Una historia de cambio de perspectivas*. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.
- Lazarus, R. (1999). *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

- Manrique, C., y Miranda, A., (2006) *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes*. Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan. Vol VII. N° 1. 33- 39. Lima. Perú
- Martinez, A., y Gómez, J., (2017) *Axiomas y teoremas del cuidado. Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud*. MISKC. Departamento de Ciencias de la Computación. Escuela Politécnica Superior. Campus Científico - Tecnológico. Universidad de Alcalá. Madrid-Barcelona
- Martínez, E., Piqueras, J., E inglés, J., s.f. *Relaciones entre Inteligencia Emocional y Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés Clínica Neuropsicológica Mayor*. Departamento de Psicología de la Salud, Universidad Miguel Hernández (Murcia). España. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- Martínez, P., y Morote, R. (2001). *Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento*. Revista De Psicología, 19(2), 211-236. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3628>
- Massone, A., y González, G. (2003). *Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica*. Revista Iberoamericana De Educación, 33(2), 1-7.
Recuperado de <https://rieoei.org/RIE/article/view/2972>
- Morales, Francisco M., & Trianes, M^a Victoria (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. European Journal of Education and Psychology, 3(2),275-286. Recuperado de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1293/129315468010>
- Mullis, R.L. y Chapman, P. (2000). *Age, gender and self-esteem differences in adolescent coping styles*. Journal of Social Psychology, 140(4), 539-541
- Pamies, L., y Quiles , Y., (2012). *Estrategias de afrontamiento evitativas y riesgo de desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria en adolescentes*. Psicothema, 24(2). Recuperado de
<https://www.redalyc.org/pdf/727/72723578009.pdf>
- Pereña, J., Seisdedos, N. (1997) *Escalas de Afrontamiento para adolescentes ACS*.

TEA ediciones, Madrid, España

- Phelps, S. y Jarvis, P. (1994). *Coping in adolescence: Empirical evidence for theoretically based approach to assessing doping*. *Journal of Youth and Adolescence*, 23 (3), 350-371
- Rodríguez, M., Manuel, F., y Torres, T., (2010) *Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes*. *European journal of education and psychology* Vol. 3 Núm. 2 Pág. 275-286 Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3337775>
- Rodríguez, M., Ocampo, I., y Nava, C., (2009) Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla, Relationship between appraisal of situation and coping ability. *SUMMA Psicológica UST*, Vol. 6 N° 1, 25- 41. Facultad de estudios superiores Iztacala, Universidad Nacional Autónoma de México. México
- Samper, P., Tur, A., Mestre, V., y Cortés, M. (2008). *Agresividad y Afrontamiento en la adolescencia, una perspectiva intercultural*. *International Journal of Psychology an Psychological Therapy*, 8(3), 431-440. Recuperado de http://www.researchgate.net/profile/Vicenta_Mestre/publication/242645612_Agresividad_y_afrontamiento_en_la_adolescencia._Una_perspectiva_inter_cultural/links/0a85e53201962b2e55000000.pdf
- Seiffge-Krenke, I. (1990). *Developmental processes in self-concept and coping behaviour*. En H. Bosma y S. Jackson (eds.), *Coping and selfconcept in adolescence* (pp. 49-68). Berlín: Springer-Verlag.
- Spirito, A., Stark, J., Grace, N. y Stamoulis, D. (1991). *Common problems and coping strategies in childhood and early adolescence*. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 531-544.
- Slaikeu, K. A. (1996). *Intervención en crisis*. Manual para práctica e investigación. México, D.F.: Manual Moderno
- Stern, M. y Zevon, M.A. (1990). *Stress, coping and family environment. The adolescent's response occurring stressors*. *Journal of Pediatric Psychology*, 13, 555-574
- Williams, K. y McGillicuddy, D.L.A. (2000). *Coping strategies in adolescents*. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 20(4), 537- 549

ANEXOS

Anexo 1.

Consentimiento informado

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO – DIRECTOR DE INSTITUCIÓN

Por medio del presente confirmo mi consentimiento para que los miembros de la institución a mi cargo participen en la investigación denominada "Programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes"

Se me ha explicado que la participación de mis (alumnos, trabajadores, etc.) consistirá en lo siguiente:

Se les plantearán diferentes preguntas, a través de entrevistas y/o cuestionarios, algunas de ellas personales, familiares, acerca de nuestra institución o de diversa índole, pero todo lo que diga a los investigadores, será confidencial.


Durante el desarrollo del presente programa se les pedirá participar en una serie de técnicas, dinámicas y ejercicios para mejorar sus estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas.

Entiendo que las personas a mi cargo deben responder con la verdad y que la información que brinden debe ser confidencial. Así mismo, de ser publicado el presente estudio, se salvaguardará el nombre de la institución a mi cargo, salvo consentimiento expreso de mi representada.

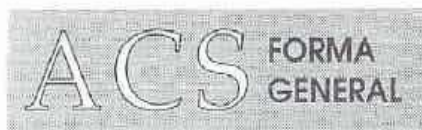
Acepto voluntariamente que mi institución participe en esta investigación, comprendo qué cosas se van a hacer durante la misma. Igualmente entiendo que tanto las personas a mi cargo como yo, podemos elegir no participar y que podemos retirarnos del estudio cuando alguno de los dos lo decida. Del mismo modo, comprendo que el personal o alumnos, tienen derecho a negarse a participar de la investigación, aunque yo haya dado mi consentimiento.

Fecha: 1 de octubre de 2019




(Señala el nombre del director o jefe de institución)
Sara Fernández Zamora
Directora

Anexo 2. Escala



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 casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar en la Hoja de respuestas la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que creas que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

No me ocurre nunca o no lo hago	A
Me ocurre o lo hago raras veces	B
Me ocurre o lo hago algunas veces	C
Me ocurre o lo hago a menudo	D
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia	E

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

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

DEBERÁS ANOTAR TODAS TUS CONTESTACIONES EN LA HOJA DE RESPUESTAS. NO ESCRIBAS NADA EN ESTE CUADERNILLO.

- Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.
- Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema.
- Seguir con mis tareas como es debido.
- Preocuparme por mi futuro.
- Reunirme con amigos.
- Producir una buena impresión en las personas que me importan.
- Esperar que ocurra lo mejor.
- No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada.
- Llorar o gritar.
- Organizar una acción o petición en relación con mi problema.
- Ignorar el problema.
- Criticarme a mí mismo.

- Guardar mis sentimientos para mí solo.
- Dejar que Dios se ocupe de mis problemas.
- Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.
- Pedir consejo a una persona competente.
- Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión.
- Hacer deporte.
- Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.
- Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.
- Asistir a clase con regularidad.
- Preocuparme por mi felicidad.
- Llamar a un amigo íntimo.



Autores: Erica Frydenberg y Ramon Lewis.
Copyright © 1993 by ACER, Australian Council for Educational Research Ltd.
Copyright © de la edición española 1995 by TEA Ediciones, S.A. - Todos los derechos reservados - Prohibida la reproducción total o parcial - Edita: TEA

No me ocurre nunca o no lo hago	A
Me ocurre o lo hago raras veces	B
Me ocurre o lo hago algunas veces	C
Me ocurre o lo hago a menudo	D
Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia	E

24. Preocuparme por mis calificaciones en las clases.

29. Pedir ayuda a un profesional.

Anexo 3. Programa

PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE PENSAMIENTO EN EL AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS EN ADOLESCENTES

I. DATOS GENERALES

Denominación	: “Venciendo mis dificultades”
Dirigido	: Estudiantes de la I.E Simón Bolívar
Número de participantes promedio:	23
Fechas de ejecución	: Octubre- noviembre
Número de sesiones	: 10 sesiones
Tiempo de Duración	: 90 min.
Responsable	: Psic. Goicochea Campos, Cecilia

II. INTRODUCCIÓN

III. FUNDAMENTACIÓN

Cuando nosotros hablamos de adolescentes lo primero que se nos viene a la mente es la gran variedad de situaciones que ellos pueden vivir en esta etapa de la vida que suele tan confusa y difícil.

Basándonos en eso, cada estudiante vive diferentes momentos y uno de los más complicados tiene que ver con el proceso educativo. Dentro del colegio los adolescentes sufren y viven una serie de situaciones que además de representar una carga emocional alta, también representan la necesidad de usar todas sus capacidades, las cuáles si no son usadas de manera adecuada podríamos perder la posibilidad de alcanzar sus objetivos dentro de la escuela de manera eficaz.

En tal sentido, Pintrici menciona que los adolescentes se enfrentan a una gran variedad de demandas a nivel cognitivo y emocional, por lo que necesitan desarrollar no sólo habilidades cognitivas, sino también motivacionales y emocionales, encaminadas hacia un aprendizaje efectivo, donde tales habilidades auto reguladoras deben aplicarse de forma continua (Pintricij, 1999).

Vemos que todos estos momentos generan necesidades emocionales donde los adolescentes no solamente tienen que lidiar con dificultades relacionadas al colegio, sino también con poder ser los hijos que sus padres esperan y además ser socialmente lo esperado por sus pares. Para ello, necesitamos entrenar en habilidades básicas para que cada uno pueda responder de manera adecuada a estas demandas sin caer en el error de sentir que fracasan o sentirse tristes por no lograr los objetivos, es decir, los adolescentes necesitan saber, aprender y aplicar herramientas para poder ir de manera directa ante las situaciones de estrés y tener muy claro que conocen cómo enfrentar o asumir las situaciones que viven en su día a día.

IV. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL:

Determinar la validez de un programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en estudiantes de la Institución Educativa Simón Bolívar.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Conocer que tipos de estrategias de afrontamiento tienen los estudiantes en la Institución educativa Simón Bolívar de la ciudad de Cajamarca, antes de la aplicación del programa “Estrategias de pensamiento en el enfrentamiento de problemas en adolescentes”.
- Conocer que estrategias de pensamiento se desarrollaron en los adolescentes de la institución educativa Simón Bolívar de la ciudad de Cajamarca, después de haber realizado el programa “Estrategias de pensamiento en el enfrentamiento de problemas en adolescentes”.

- **Sesión 1: “No tengo forma de afrontar las situaciones negativas”**
- Brindar elementos que reflejen la capacidad personal para tratar los problemas.
- **Sesión 2: “Me concentro en resolver mis problemas”**
- Lograr que el adolescente, estudie sistemáticamente los diferentes puntos de vista para que aprendan a resolver sus problemas, poniendo en juego todas sus capacidades. Enseñar a los alumnos varias estrategias donde puedan aceptar y rechazar críticas de los demás, siendo asertivos.
- **Sesión 3: “Busco apoyo social”**
- Enseñar a los estudiantes estrategias para poder compartir sus problemas con otros, además que aprendan a buscar apoyo para la resolución de los mismos.
- **Sesión 4: “Mejorar mi relación personal con los demás”**
Que los adolescentes estén al tanto, hasta qué punto deben preocuparse por lo que los demás piensan, enfocándose en fortalecer de manera positiva sus relaciones con los demás.
- **Sesión 5: Invertir en amigos íntimos**
Que los estudiantes conozcan las ventajas y desventajas de buscar relaciones personales íntimas para enfrentar sus problemas.
- **Sesión 6: “Unirme con gente que tiene el mismo problema, fijándome en el aspecto positivo de las cosas”**
Promover las relaciones sociales saludables donde pueda conseguir ayuda buscando atentamente el aspecto positivo de las situaciones que estoy viviendo, aprender a ver el lado bueno de las cosas.
- **Sesión 7: Preocuparme por el futuro**
Conocer las preocupaciones que tienen los adolescentes y enseñar elementos para poder enfrentarse al temor que les genera la felicidad futura.
- **Sesión 8: “Esperar que ocurra lo mejor”**
Enseñar a los estudiantes a anticiparse a posibles soluciones que ofrezcan una salida positiva a los problemas o dificultades.

- **Sesión 9: “Reduzco las tensiones encontrando una forma saludable de relajarme”**

Explicar a los estudiantes que existen formas “socialmente” promovidas como fumar, tomar o usar drogas para enfrenar problemas y los riesgos de estas, si no aprendemos a buscar actividades de ocio adecuadas.

- **Sesión 10: Trabajar intensamente: Esforzarse y tener éxito**

Instruir estrategias de compromiso, ambición y dedicación.

V. METODOLOGÍA:

Para el presente Programa se emplearán técnicas y métodos:

- Exposición
- Role playing
- Técnicas participativas: lluvia de ideas.
- Técnicas grupales: Dinámicas, discusión de grupo.
- Lluvia de ideas.
- Técnicas de integración.
- Técnicas de animación.
- Técnicas de reflexión.
- Exposición.
- Videos

VI. RECURSOS:

a) Humanos:

- Alumnos de la Institución Educativa “Simón Bolívar”
- Psicóloga

b) Materiales:

- Solapines
- Plumones
- Lapiceros
- Hojas en blanco

- Laptop
- Data
- Videos
- Cartulinas
- Copias impresos

VII. ACTIVIDADES

ÁREA	OBJETIVO ESPECÍFICO	ACTIVIDADES	MEDIOS Y MATERIALES
Sesión 1: “No tengo forma de afrontar las situaciones negativas”	Brindar elementos que reflejen la capacidad personal para tratar los problemas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Presentación. ✓ Formulación de preguntas acerca de dificultades que viven en la escuela. ✓ Proponer temas para ser insertados en el programa. ✓ Pre test. ✓ Dinámica de presentación “Nos conocemos”. ✓ Definición de las situaciones negativas. ✓ Características de una situación negativa. ✓ Problemas de los adolescentes ✓ Reflexión. ✓ Instrucción. ✓ Cierre de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pre test. ✓ Plumones- ✓ Lapiceros. ✓ Laptop. ✓ Data. ✓ Videos.

<p>Sesión 2: “Me concentro en resolver mis problemas”</p>	<p>Lograr que el adolescente, estudie sistemáticamente los diferentes puntos de vista para que aprendan a resolver sus problemas, poniendo en juego todas sus capacidades. Enseñar a los alumnos varias estrategias donde puedan aceptar y rechazar críticas de los demás, siendo asertivos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la sesión anterior. ✓ Dinámica de grupo “Me enfrento a una dificultad”. ✓ Video “Los problemas de los adolescentes” ✓ Exposición del tema: Formas de enfrentar situaciones negativas. ✓ Video “No pierdas la perspectiva” ✓ Retroalimentación. ✓ Actividad “¿Cuál de las formas de enfrentar los problemas me pareció más útil? ¿Cuál usaras en tu vida?” ✓ Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión ✓ Cierre de la sesión. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Lapiceros ✓ Hojas en blanco ✓ Laptop ✓ Data ✓ Videos
<p>Sesión 3 “Busco apoyo social”</p>	<p>Enseñar a los estudiantes estrategias para poder compartir sus problemas con otros, además que aprendan a</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la sesión anterior. ✓ Dinámica de grupo “Se lo cuento a...” ✓ Desarrollo del tema a través de la reflexión de la dinámica. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Papelotes ✓ Plumones ✓ Lapiceros ✓ Hojas en blanco ✓ Laptop

	<p>buscar apoyo en la resolución de los mismos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Qué tan útil es contar con personas de confianza? ✓ Sentimiento de reciprocidad. ✓ Situaciones intimas con desconocidos. ✓ Querer caer bien. ✓ Como dejas de meter la pata. ✓ Protegernos de revelar demasiado a gente extraña. ✓ Video “Acabo de conocerte y ya te quiero” ✓ Diferentes tipos de apoyo (material, consejo, compañía, necesidad) ✓ No siempre podemos necesitar el mismo apoyo. ✓ Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión ✓ Reflexión ✓ Cierre de sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Data ✓ Videos
--	--	---	--

<p>Sesión 4: “Mejorar mi relación personal con los demás”</p>	<p>Que los adolescentes estén al tanto, hasta qué punto deben preocuparse por lo que los demás piensan, enfocándose en fortalecer de manera positiva sus relaciones con los demás.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la sesión anterior ✓ ¿Qué es la comunicación? ✓ Estilos de comunicación ✓ ¿Qué conductas asertivas conocen? ✓ ¿Qué es la comunicación asertiva? ✓ ¿Qué es la comunicación no asertiva? ✓ Video “Estilos de comunicación” ✓ Forma pasiva ✓ Forma agresiva ✓ Forma asertiva ✓ Dinámica de grupo “Dar y recibir” ✓ La tarea será decir a los alumnos que para la próxima sesión copien una hoja alguna problemática que suceda en un salón y al tutor pedirle lo mismo ✓ Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión ✓ Cierre de la sesión Retroalimentación de la sesión anterior 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Papelotes ✓ Lapiceros ✓ Hojas en blanco ✓ Laptop ✓ Data ✓ Videos
---	--	--	---

<p>Sesión 5: “Invertir en amigos íntimos”</p>	<p>Que los estudiantes conozcan las ventajas y desventajas de buscar relaciones personales íntimas para enfrentar sus problemas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la sesión anterior ✓ Dinámica “Importancia de la amistad” ✓ Definición de amistad ✓ Tipos de amistad ¿Qué clases de amistades tenemos? ✓ Video: Tipos de amistad ✓ ¿Quiénes no son nuestros amigos? ✓ Características de un verdadero amigo ✓ Estoy enamorado, definitivo, ¡Es mi mejor amigo! ✓ Reflexión a través de un video ✓ Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión ✓ Cierre de sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Papelotes ✓ Lapiceros ✓ Hojas en blanco ✓ Laptop ✓ Data ✓ Videos
<p>Sesión 06: “Unirme con gente que tiene el mismo problema, fijándome en el”</p>	<p>Promover las relaciones sociales saludables donde pueda conseguir ayuda buscando atentamente el aspecto positivo de las situaciones que</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la sesión anterior ✓ Dinámica de reflexión “Cosas en común” ✓ La importancia que tiene la solución de los problemas o conflictos, para trabajar en un bien común ✓ Como deben ser las relaciones sociales 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Papelotes ✓ Lapiceros ✓ Hojas en blanco ✓ Laptop ✓ Data

aspecto positivo de las cosas”	estoy viviendo, aprender a ver el lado bueno de las cosas.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuáles son las relaciones sociales saludables y cuáles son las relaciones sociales tóxicas ✓ Aprendo a buscar el aspecto positivo de las situaciones que vivo ✓ Creación de una dramatización ✓ Reflexión a través de un video ✓ Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión ✓ Cierre de la sesión 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Videos
Sesión 7: “Preocuparme por el futuro”	Conocer las preocupaciones que tienen los adolescentes y enseñar elementos para poder enfrentarse al temor que les genera la felicidad futura.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la sesión anterior ✓ Dinámica de grupo “dinámica del futuro” ✓ Indicar que escriban en un papel como quisieran ser en el futuro. Solicitar voluntarios para leer sus respuestas. ✓ Discusión de la actividad, realizando las siguientes preguntas. ✓ ¿Qué es toma de decisiones para el futuro? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Papelotes ✓ Lapiceros ✓ Hojas en blanco ✓ Laptop ✓ Data ✓ Videos

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ ¿Es importante tomar decisiones para el futuro? ✓ ¿Quién es responsable de las decisiones que se toman? ✓ Reflexión a través de un video ✓ Dinámica “Cambiando el guion de la película” ✓ Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión ✓ Cierre de la sesión 	
<p>Sesión 8: “Esperar que ocurra lo mejor”</p>	<p>Enseñar a los estudiantes a anticiparse a posibles soluciones que ofrezcan una salida positiva a los problemas o dificultades.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la sesión anterior ✓ Dinámica de grupo “Situaciones extremas” ✓ Se hace preguntas al grupo de como tomar decisiones ✓ Se explora las ventajas y desventajas y las consecuencias posibles si es que tomamos una decisión equivocada. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Papelotes ✓ Lapiceros ✓ Hojas en blanco ✓ Laptop ✓ Data ✓ Videos

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Comentar la importancia de tomar decisiones favorables. ✓ Dinámica de grupo “La roca” ✓ Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión ✓ Cierre de la sesión 	
<p>Sesión 9: “Reduzco las tensiones encontrando una forma saludable de relajarme”</p>	<p>Explicar a los estudiantes que existen formas “socialmente” promovidas como fumar, tomar o usar drogas para enfrenar problemas y los riesgos de estas, si no aprendemos a buscar actividades de ocio adecuadas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la sesión anterior ✓ Explicación: Las formas más comunes de enfrentar problemas. ✓ ¿Por qué beben los adolescentes? ✓ Que otros tipos de drogas son las que podemos llegar a conocer (se hablara un poco sobre distintos tipos de drogas) ✓ Presentación de videos referencial al tema ✓ Hacer dinámica de cambio de roles con los adolescentes sobre el tema expuesto. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Papelotes ✓ Lapiceros ✓ Hojas en blanco ✓ Laptop ✓ Data ✓ Videos

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dramatizar sobre porque los adolescentes NO DEBEN CONSUMIR NINGUN TIPO DE DROGA. ✓ Reflexión a través de un video ✓ Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión ✓ Cierre de la sesión 	
<p>Sesión 10: “Trabajar intensamente: Esforzarse y tener éxito”</p>	<p>Instruir estrategias de compromiso, ambición y dedicación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Retroalimentación de la sesión anterior ✓ Que es el trabajo intenso ✓ Esforzarse y tener éxito ✓ Video sobre personas exitosas y dificultades que tuvieron que pasar para llegar a ello. ✓ Estrategias de compromiso con mis sueños ✓ ¿Qué es la ambición? ✓ ¿Necesito dedicación? ✓ Post test. ✓ Final: se les entregara su certificado y realizara un compartir. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumones ✓ Papelotes ✓ Lapiceros ✓ Hojas en blanco ✓ Laptop ✓ Data ✓ Videos

DESARROLLO DE LAS SESIONES

Sesión N° 1

“No tengo forma de afrontar las situaciones negativas”

Objetivo:

Brindar elementos que reflejen la capacidad personal para tratar los problemas

1. Presentación:

Al ser la primera sesión es importante presentarnos y conocernos para saber el tipo de trabajo que vamos a realizar para ello realizaremos los siguientes momentos.

2. Formulación de preguntas acerca de dificultades que viven en la escuela.

3. Lluvia de ideas para proponer temas los cuales pueden ser insertados en el programa.

4. Aplicación de Pre test.

5. Dinámica de presentación “Nos conocemos”.

Los estudiantes deben formar un círculo, y en un primer momento cada miembro del grupo, por turnos, va diciendo al resto su nombre, su edad y que le gusta hacer en sus tiempos libres. Tras ello, se coge una pelota que los integrantes del grupo deberán ir pasándose. Quien recibe la pelota deberá decir el nombre de quien se la ha pasado antes de lanzarla a otra persona, que deberá hacer lo mismo. No es necesario seguir un orden en los pases, es al azar y se buscará integrar a todos los estudiantes.

6. Desarrollo del tema:

Definición de las situaciones negativas:

Generalmente son situaciones de alto impacto emocional y el inconsciente, al quedar grabados con mucha fuerza. Eso lleva a que los repita y repita en forma de pensamientos y emociones lo que hace que la persona no pueda avanzar y su estado

emocional se vaya deteriorando. Una característica es que la situación negativa se convierte en extremadamente presente para la persona en su día a día.

Todo mundo se topa con situaciones negativas, ya sea en casa, en el trabajo, en el vecindario o en la escuela. Cómo las manejamos es lo que determina si crecemos y nos hacemos más fuertes, o si no dejamos vencer por ellas.

Entonces, una situación negativa es un cambio, una situación complicada, difícil e inestable durante un proceso. En algunos casos también hace referencia a una situación de carestía y/o escasez.

Características de una situación negativa:

Nosotros como personas empezamos a vivir un proceso de tristeza profunda muchas veces cuando las cosas no salen como nosotros las esperamos. Tenemos pensamientos repetitivos y continuos los cuáles son parecidos a lo siguiente:

- Nos cuestionamos mucho lo que pasó
- Nos juzgamos por no haber logrado realizar acciones previas
- Emociones: Hay mucho dolor, rabia y muchos pensamientos repetitivos constantes sobre la situación mala: lo que dijeron, lo que hicimos o nos hicieron, lo que no hicimos.

La situación toma nuestra mente y hace que cope a un 80% nuestro día pensando y sintiendo sobre aquello. Esto nos resta energía vital y además no nos permite realizar nuestras actividades diarias con productividad.

Problemas de los adolescentes que comúnmente tendrán que enfrentar por su edad:

Se hace una explicación a los adolescentes de cuáles son las situaciones frecuentes a las cuáles están expuestos en este proceso de crecimiento, para ello nos ayudamos de infografías y además de videos didácticos.

- Video 1 “Adolescencia, infinidad de problemas”_
https://www.youtube.com/watch?v=frF5_tewVB8&list=PLkIR-GMRiaevKdCg41LGGNZY9xYkPAEXF&index=3&t=164s

Infografía:



7. Reflexión grupal de lo expuesto y situaciones que les ha tocado vivir en su realidad actual.

8. Cierre de sesión.

Sesión N° 2

“Me concentro en resolver mis problemas”

Objetivo:

Lograr que el adolescente, estudie sistemáticamente los diferentes puntos de vista para que aprendan a resolver sus problemas, poniendo en juego todas sus capacidades. Enseñar a los alumnos varias estrategias donde puedan aceptar y rechazar críticas de los demás, siendo asertivos.

1.-Retroalimentación de la sesión anterior.

2.- Dinámica de grupo “Me enfrento a una dificultad”.

Objetivo:

- Abordar una situación problemática teniendo en cuenta los efectos negativos de cada opción
- Ejercitar la argumentación para convencer a los demás.
- Practicar el pensamiento creativo con el fin de encontrar soluciones disruptivas

Desarrollo:

Se informa al grupo que realizarán una actividad donde deberán resolver una situación problemática con resultados negativos. Deberán tomar una decisión, aunque no compartan del todo la solución propuesta.

Se formarán subgrupos de cuatro personas aproximadamente para debatir la situación problemática y como actuarían.

A cada equipo se le presenta el siguiente problema:

“Estás conduciendo tu auto en una noche de tormenta terrible. Pasas por una parada de autobús donde se encuentran tres personas esperando:

- Una anciana que parece a punto de morir.*
- Un viejo amigo que te salvó la vida una vez.*
- El hombre ideal o la mujer ideal para acompañarte toda la vida.*

Tienes que tomar la siguiente decisión... ¿A quién llevarías en el auto, teniendo en cuenta que sólo tienes sitio para un pasajero?

**Podrías llevar a la anciana, porque va a morir y por lo tanto deberías salvarla primero; o podrías llevar al amigo, ya que él te salvó la vida una vez y estas en deuda con él. Sin embargo, tal vez nunca vuelvas a encontrar al amante ideal para acompañarte en la vida.*

A cada equipo se les da el tiempo suficiente para que debatan y acuerden una única solución acompañada de un argumento. Es importante que se cuestionen todas las decisiones antes de llegar a una respuesta. La solución y el argumento deberán ser escritos en una hoja.

Luego, cada subgrupo expondrá la solución final y deberán acordar una única solución. Es necesario que el grupo entero acuerde una única decisión. En esta etapa es enriquecedor los debates que se pueden generar.

Una solución creativa: «Le daría las llaves del coche a mi amigo, y le pediría que llevara a la anciana al hospital, mientras yo me quedaría esperando el autobús con el amante ideal.»

El expositor puede además incluir estas preguntas en el momento de la exposición:

- ▶ ¿Cómo se sienten al tener que elegir entre opciones negativas?
- ▶ ¿Pueden con argumentos revertir la situación y que parezca que las decisiones tienen elementos positivos?

- ▶ ¿Pudieron convencer a sus compañeros? ¿Cómo se sintieron al tener que argumentar sobre una acción que no desean realizar?
- ▶ ¿Se les suele presentar en la vida cotidiana tener que tomar una decisión aunque no les guste? ¿Qué hacen? ¿Cómo lo resuelven?
- ▶ Tener la oportunidad de debatir con varias personas el problema, ¿Les ayudó un poco a tomar la decisión?
- ▶ ¿Alguien pensó una solución disruptiva?

3.- Desarrollo del tema

Video 1 “Los problemas de los adolescentes”

<https://www.youtube.com/watch?v=dnnn-tCLp1o&list=PLkIR-GMRiaevKdCq41LGGNZY9xYkPAEXF&index=3>

Formas de enfrentar situaciones negativas.

- **Piensa en cómo reaccionar.** Antes de que hagas algo, tómate un momento para calmarte. Cuando estás en una situación negativa, te puedes estresar con mucha facilidad y cometer un error. Tómate un momento, respira profundo, relájate y piensa claramente. Si reaccionas a algo cuando las emociones todavía están a flor de piel, es probable que solo empeores las cosas. Una vez que tanto tus emociones como tus pensamientos se hayan calmado, serás capaz de manejar la situación mucho mejor. La vida siempre te pondrá situaciones adversas en el camino, pero depende de ti la manera en la que reaccionas a ellas.
- **No reprimas las emociones.** Para que puedas seguir adelante y dejar la situación negativa atrás, necesitarás ser capaz de dejar ir las cosas. Es muy difícil hacer esto cuando mantienes tus emociones reprimidas dentro de ti. Habla con alguien acerca de eso; con un amigo, con un familiar, etc. Desfoga tus sentimientos en un diario o un blog, o incluso en una hoja de papel que luego

harás pedazos. Llorar, gritar si es necesario. Hacer esto liberará la tensión que está dentro de ti y ayudará a que puedas empezar a seguir con tu vida.

- **Aprende a reírte de ti mismo.** ¡No seas tan serio! Ten sentido del humor y aprende a reírte de ti mismo y de tu situación. Los momentos vergonzosos ocurren y no hay nada que puedas hacer acerca de ello, ¿así que por qué no reírte de ellos? A final de cuentas, la risa es el mejor remedio.
- **Ponte en perspectiva y decide si existe la posibilidad de un buen desenlace.** No todas las situaciones negativas son malas por siempre. En lugar de concentrarte en el problema, concéntrate en la solución. ¿Perdiste tu algo? Puedes reaccionar con quedar desalentado y rendirte.
- Busca opciones, tales como mejorar tus habilidades a través del estudio u otras oportunidades de preparación.
- **Decide no permitir que te afecte.** Tienes que saber que siempre tienes una opción. Aunque no puedas controlar lo que te suceda, siempre puedes controlar el cómo te afecta. Por ejemplo, no puedes controlar a la persona que es abusiva contigo, pero puedes controlar el cómo te sientes respecto a ello. Date cuenta de que el bravucón está equivocado sobre ti y que no debes de escuchar a lo que diga ni tomarlo a pecho. Imagínate que tu hermano se burla de ti. Tú puedes elegir qué hacer en esta situación: Pensar en positivo y tomar sus comentarios como un incentivo para cambiar y mejorar.
- Vengarte y ampliar el distanciamiento o causar incluso que haya resentimiento por mucho tiempo no es una buena decisión, mejor deja ir esos sentimientos negativos.
- **Toma algo negativo y úsalo para crecer como persona.** Cuando alguien diga algo negativo, revisa el mensaje y fíjate si hay algo que sea útil en él. Si alguien insultó tu peinado, ¿por qué no probar uno nuevo? Esta es una gran oportunidad para cambiar y podrías descubrir que tu peinado nuevo te encanta más aún que el anterior. Si el mensaje es 100 % negativo, simplemente ignóralo.
- **Aprende de lo ocurrido.** En lugar de enfadarte, ponerte triste o sentirte mal, aprende de lo que ha ocurrido. ¿Era algo que podías manejar? ¿Cómo puedes aprender de tu error y evitar repetirlo más adelante en tu vida? ¿Era algo fuera

de tu alcance? No debes de sentirte mal si no había nada que pudieras haber hecho para evitar que aquella cosa mala sucediera. A fin de cuentas, lo que será, será. En vez de apreciar la situación como algo horrible, tómala como una oportunidad para aprender.

Video 2 “No pierdas la perspectiva”

<https://www.youtube.com/watch?v=TiNUaHXsjBA&list=PLkIR-GMRiaevKdCg41LGGNZY9xYkPAEXF&index=5>

4.- Retroalimentación.

5.- Actividad

En una hoja en blanco los estudiantes responderán las siguientes preguntas: ¿Cuál de las formas de enfrentar los problemas me pareció más útil? ¿Cuál usaras en tu vida?

6.- Cierre de sesión

Sesión N° 3

“Busco apoyo social”

Objetivo:

Enseñar a los estudiantes estrategias para poder compartir sus problemas con otros, además que aprendan a buscar apoyo en la resolución de los mismos

1.-Retroalimentación de la sesión anterior.

2.-Dinámica de grupo “Se lo cuento a...”

Objetivos:

- Evaluar la percepción de apoyo que tienen los adolescentes respecto a su entorno.
- Que los alumnos tomen conciencia de que, dependiendo del problema que se nos presente, buscamos apoyo en diferentes personas.

Desarrollo:

El monitor reparte a los estudiantes las siguientes instrucciones en una hoja:

“Escribe el nombre de las personas de tu entorno que son más importantes para ti”
(aproximadamente 8 personas):

.....
.....

“A continuación, imagina las siguientes situaciones”:

- Te has enojado con tus padres, ¿A quién de esas personas se lo contarías?
- Tu mejor amigo/a y tu han discutido, ¿A quién de esas personas se lo contarías?

- Tienes un problema con un profesor, ¿A quién de esas personas se lo contarías?
- Un grupo de chicos/as en clase se burlan de ti, y esto te está afectando mucho, ¿A quién de esas personas se lo contarías?
- Ahora, imagínate que alguna de esas personas que has elegido tiene un problema. ¿Quién de esas personas crees que te lo contaría?

Posteriormente, los alumnos forman grupos de 4 o 5 personas, en los que cuentan al resto de compañeros, a que personas han elegido y porqué.

Para finalizar, monitor reflexiona con los alumnos acerca de estas dos ideas:

- Contar con el apoyo de los demás es importante.
- Del mismo modo, que los demás cuenten con nuestro apoyo también es imprescindible.

Se busca que sean conscientes de lo útil que es contar con personas de confianza a las que recurrir en caso de necesidad.

Que aprendan la existencia de los diferentes tipos de apoyo y que comprendan que no siempre podemos necesitar el mismo tipo de apoyo, en ocasiones necesitaremos que alguien nos preste algo (apoyo material), que nos de consejos o nos cuente cosas que son importantes para nosotros (apoyo de consejo), o que nos acompañe o comparta su tiempo con nosotros (apoyo de compañía).

3.- Desarrollo del tema a través de la reflexión de la dinámica.

¿Qué tan útil es contar con personas de confianza? - Situaciones íntimas con desconocidos:

Cuando nos quedamos atrapados en un ascensor, en un bus, en el tráfico subidos en una combi, en la fila del hospital, o simplemente acudimos a que nos den un servicio, es como si nos sintiésemos obligados a dale conversación a las personas que nos rodean. Evitar los silencios incómodos es la máxima a seguir, pero rellenarlos con tu vida privada tampoco debería ser la solución.

Nos gusta mantener nuestro espacio personal y en el caso de deja que lo invada alguien suelen ser personas cercanas. “Cuando estamos hacinados con un extraño,

como cuando vamos sentados juntos y bastante pegados durante un viaje largo, se dispara una falsa sensación de intimidad: esto hace que bajemos la guardia y nos encontremos revelando información personal que de otro modo solo diríamos a amigos íntimos o parientes”

Sentimiento de reciprocidad

Empiezas a darle la conversación y ya no sabes cómo parar. Algo así como una divulgación de información personal en Facebook que se intercala con detalles íntimos de la otra persona. “De esta forma, continuamos contando nuestros secretos y el ciclo se repite una y otra vez”. Antes de que te des cuenta has compartido demasiado y no hay vuelta atrás. “Esto se debe a la norma de reciprocidad”, explica E. Riggio: “Cuando alguien hace algo por nosotros- lo que incluye contarnos una información que podría ser secreta- nos sentimos obligados a devolverle el favor o algo similar”. El problema es que bajo esta norma ustedes se pueden ver metidos en un ciclo sin fin en que se sientan obligados a contar cosas cada vez más íntimas como moneda de cambio de las nuevas confesiones.

Como dejas de meter la pata

Irse de lengua en cuestiones personales puede ponernos en un verdadero problema y conducirnos a situaciones peligrosas. Un claro ejemplo es cuando nos da por hablar mal de terceros y se dan esas terribles casualidades en las que resulta que es alguien conocido, un familiar, o el mejor amigo de nuestro interlocutor recién conocido.

Querer caer bien.

“Cuando conocemos a alguien que parece similar a nosotros en forma de ser, apariencia, gustos y manías, se dispara inmediatamente una tendencia a sentirnos cómodos y confiar en el individuo”. Así, nos soltamos y empezamos a revelar información personal como locos viendo que la otra persona es ¡nuestra alma gemela! Pero tenemos que tener cuidado. Las apariencias engañan y podemos estar cogiendo confianza con alguien que en realidad no tiene nada que ver con nosotros y las cosas que revelos pueden ser utilizadas en nuestra contra cuando menos lo esperemos.

Protegernos de revelar demasiado a gente extraña.

Lo primero que debemos aprender es a mantener psicológicamente las distancias, siendo consciente de que han invadido nuestro espacio personal. Si lo podría conducir

a esa sensación de falsa intimidad. Los excesos de confianza derivados de la simple y llana proximidad física pueden controlarse si simplemente tienes en cuenta que esas personas son solamente personas o profesionales que están haciendo su trabajo. Y la mejor: evita el contagio. Porque la otra persona te cuente cosas personales- aunque simplemente sea donde va a irse de vacaciones- tú no estás obligado a hacer los mismos. “Limítate a escuchar y asentir con la cabeza e incluso, si te incomoda, interrumpe la conversación”.

Video “Acabo de conocerte y ya te quiero”

<https://www.youtube.com/watch?v=prX8SsngFbk&t=3s>

Se hablará de los diferentes tipos de apoyo (material, consejo, compañía, necesidad) haciendo hincapié en que no siempre podemos necesitar el mismo apoyo.

4.-Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión

5.-Reflexión

6.-Cierre de sesión

Sesión N° 4

“Mejorar mi relación personal con los demás”

Objetivo:

Que los adolescentes estén al tanto, hasta qué punto deben preocuparse por lo que los demás piensan, enfocándose en fortalecer de manera positiva sus relaciones con los demás.

1.-Retroalimentación de la sesión anterior.

2.- Desarrollo del tema

¿Qué es la comunicación?

La comunicación hace referencia a la interacción social, es decir, a **la acción y al resultado de comunicarse**. Es una acción social necesaria, ya que si esta no existiese, nadie sería capaz de conocer a fondo el mundo que nos rodea y mucho menos compartir las experiencias propias de cada ser humano con los demás.

Es esencial en la vida, sin ella no podríamos expresar nuestras emociones ni disfrutar de las experiencias compartidas durante el desarrollo de la vida.

Sin darnos cuenta, mantenemos una comunicación constante, sin necesidad de tener que estar hablando con alguien, es decir, desde que nos levantamos podemos ver diarios, revistas, radio, televisión, etc.

Estilos de comunicación

La mente humana es compleja, y esto es debido, entre otras cosas, a que la comunicación con los demás nos permite aprender todo tipo de conceptos e ideas acerca del entorno.

Sin esta capacidad, no solo seríamos islas desiertas desde el punto de vista psicológico, sino que ni siquiera podríamos pensar, al no disponer de lenguaje. A pesar de esto, el hecho de que viviendo en sociedad aprendamos a expresarnos no significa que siempre lo hagamos bien. Por eso es bueno conocer los estilos comunicativos.

Estos estilos de comunicación dependen, entre otras cosas, de las actitudes y elementos de habilidades sociales que utilizamos para expresar nuestras ideas y estados emocionales o sentimientos.

Estilo agresivo

Los elementos que caracterizan a este estilo de comunicación son las amenazas verbales y no verbales, así como las acusaciones directas y los reproches. En definitiva, el objetivo de este conjunto de iniciativas es entrar en una dinámica de poder en la que uno mismo tenga el dominio y la otra parte quede minimizada.

No se intenta tanto comunicar información valiosa que uno tiene, sino más bien tener un efecto concreto en la otra persona o en quienes observan la interacción, para ganar poder. Además, el uso de la falacia ad hominem, o directamente de los insultos, no es extraño.

Por otro lado, el uso del estilo de comunicación agresivo también se caracteriza por elementos para verbales y no verbales que expresan enfado o bien hostilidad. Por ejemplo, tono de voz elevado, tensión de los músculos, etc.

Estilo inhibido, o pasivo

Este es un estilo de comunicación basado en la inhibición de esos pensamientos y sentimientos que en situaciones normales podrían ser expresadas.

El propósito último es limitar mucho el flujo comunicativo, ya sea porque hay algo que se esconde dado que es información que incrimina, o bien porque se teme la posibilidad de no agradar a los demás. También existe la posibilidad de que el motivo por el que se adopta esta actitud sea el simple desinterés, o las ganas de zanjar un diálogo cuanto antes.

A la práctica, el estilo de comunicación pasivo es típica de las personas tímidas, que se muestran inseguras en las relaciones personales, o bien de las introvertidas, que tratan de comunicar más con menos. Esto significa que el miedo no tiene por qué ser el desencadenante. Hay quien entiende que el estado “por defecto” es el aislamiento y la soledad, y que todo esfuerzo realizado para expresarse debe estar justificado.

Además, si hay algo importante que se quiere decir, pero hay miedo a comunicarlo, frecuentemente se dice a las espaldas de la persona interesada. Entre las características de este estilo de comunicación destacan el contacto visual relativamente escaso, el tono de voz bajo, las respuestas cortas o con poca relación con lo que se habla, y un lenguaje no verbal que expresa actitud a la defensiva o inseguridad (si bien este último componente varía más).

Estilo asertivo

En el estilo asertivo, se comunica de manera directa aquello que uno mismo piensa y siente, siempre que crea que tiene valor y que no incomodará de manera excesiva a alguien. Es decir, se comunica de manera honesta y transparente, pero sin intentar dominar a la otra persona.

Así pues, se intenta que las propias habilidades sociales queden estableciendo un equilibrio en el que se tienen en cuenta tanto los propios intereses como los de la otra persona, en pro de que la información relevante fluya sin complicaciones.

Dadas estas características, se considera que este es el estilo de comunicación más deseable para la mayoría de situaciones.

Video “Estilos de comunicación”

<https://www.youtube.com/watch?v=6TZwwJ0XIK8&t=27s>

3. Dinámica de grupo “Dar y recibir”

Objetivos:

-Dar a conocer a los alumnos el significado de asertividad, y que éstos adquieran las habilidades sociales adecuadas para expresar una petición y responder cuando sea otra persona quien la haga.

Desarrollo:

Comienza la actividad con la explicación por parte del monitor, acerca de las diferentes formas en que nos podemos comunicar las personas.

Para ello escribirá una línea continua en la pizarra, de forma que en un extremo coloque la palabra agresiva, en el otro extremo la palabra pasiva, y en el centro la palabra asertiva.

A continuación, se explica a los alumnos que podemos comunicarnos y expresar nuestras peticiones de varias formas:

- Una forma pasiva, en la que no se expresa con claridad lo que se desea y en la que es difícil que seamos capaces de satisfacer nuestras necesidades, entre otras cosas, porque muchas veces los demás ni siquiera llegan a conocerlas;
- Una forma agresiva, en la cual se presiona, manipula y, en cierta manera, se coacciona a los demás, deteriorándose con frecuencia la relación que tenemos con las personas de nuestro entorno ya que pueden sentirse utilizadas, manipuladas y poco respetadas.
- Una forma asertiva, en la cual expresamos nuestras peticiones de una manera clara, pero dejando también a los demás la oportunidad de responder con libertad a nuestra petición. En este último caso, las relaciones son más sinceras

y las personas implicadas en ellas experimentan una mayor satisfacción con la relación.

Para finalizar, el monitor leerá las tres historias siguientes, e invitará a los alumnos a que digan que estilo de comunicación están usando los personajes de cada una.

Ana y Gabriel:

A Ana le gustaría ir a tomar lonche esta tarde con Gabriel, un amigo suyo, pero no se atreve a pedírselo. Además, necesita que Gabriel le imprima un trabajo porque no le queda tinta en su impresora, pero cuando ha intentado decírselo esta mañana en clase, no se ha atrevido. Ha pensado que era mejor buscar otra solución, porque le "daba roche" pedirle ese favor.

De la misma forma, Ana es incapaz de decirle a nadie como se siente, que le molesta o que necesita.

Muchas veces, Ana se siente mal, porque siempre espera a que sea la otra persona la que intuya lo que ella necesita, y esto, con mucha frecuencia, no es así.

Amparo y Carlos:

Amparo acaba de exigir a su mejor amigo que la lleve esta tarde a tomar lonche. Su amigo tiene que acompañarle, aunque haya quedado con otra persona esta tarde.

Amparo, le ha manipulado diciéndole que como él es su mejor amigo, necesariamente tiene que quedar con ella esta tarde.

A Amparo también se le ha terminado la tinta de la impresora, y sin preguntarle a Carlos si le venía bien que se lo imprimiera, le ha llevado el CD con el trabajo.

Alfonso y Cristina:

A Cristina le apetece ir a tomar lonche esta tarde y le ha preguntado a Alfonso si a él también le apetecería. Ella respeta a su amigo y podría entender que Alfonso hubiera hecho otros planes, o que no le apeteciera ese plan en concreto.

Tiene que entregar el trabajo mañana, y ha llamado a Alfonso para decirle si le importaría imprimirle el trabajo porque se ha quedado sin tinta.

Se busca que los estudiantes:

- Conozcan las consecuencias que puede tener el comunicarse de forma pasiva o de forma agresiva.
- Que adquieran la habilidad de comunicarse de forma asertiva.
- Que sepan los beneficios que se obtienen al utilizar la asertividad en la comunicación.
- Que sean conscientes de la relación directa entre comunicarse de forma asertiva y experimentar un clima agradable en su clase.

La tarea será decir a los alumnos que para la próxima sesión copien una hoja alguna problemática que suceda en un salón y al tutor pedirle lo mismo

4. Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión

5. Cierre de la sesión

Sesión N° 5

“Invertir en amigos íntimos”

Objetivo:

Que los estudiantes conozcan las ventajas y desventajas de buscar relaciones personales íntimas para enfrentar sus problemas.

1.-Retroalimentación de la sesión anterior.

2.- Dinámica “Importancia de la amistad”

Objetivo

Concientizar sobre el valor de la amistad y las cualidades que necesitan desarrollarse para fomentar esta.

Desarrollo:

El Facilitador solicita a los participantes que respondan por escrito en una hoja blanca las siguientes preguntas:

- Describe las características de un buen amigo.
- Indica como demuestras que eres amigo de alguien. ¿Crees que es importante tener amigos? ¿Por qué? ¿Crees que tienes cualidades para ser un buen amigo? Si la tienes ¿cuáles son y que otras cualidades quisieras tener?
- El Facilitador recoge las hojas y lee varias de ellas al azar, sin decir el nombre del autor.
- El Facilitador, abre un debate sobre las ideas expuestas.
- El Facilitador maneja una reflexión sobre " lo que yo puedo hacer hoy, para comenzar a darme la alegría de ser amigo, y empezar a sembrar esta alegría en mi colegio, familia y amistades ".

- El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

3.- Desarrollo del tema

Definición de amistad

«La Amistad », y como ser un buen amigo, este es un tema muy deseado por muchas personas en todo el mundo. Todos quisiéramos saber cómo conocer y tener buenos amigos. y saber quiénes no deben de ser nuestros amigos. Un verdadero amigo es aquel que va a estar contigo en las buenas y en las malas y no verá tus defectos sino tus virtudes.

Un buen amigo es para toda la vida. Hay muchas personas que en este preciso momento están sufriendo porque no pueden hacer amigos. Estas personas sufren porque no tienen con quien compartir sus alegrías y sus tristezas.

Cuando empezamos a conocer personas en nuestra niñez y juventud no tenemos el conocimiento y la experiencia en que consiste un buen amigo, muchas veces lo hacemos solo por atracción natural, por simpatía y resulta que andando el tiempo esa persona se convierte en alguien que no nos conviene como amigo, pues, todos podemos tender a desviarnos del buen camino y eso puede suceder con un mal amigo

La amistad, es una de las relaciones humanas más hermosas. Esta se puede formar en cualquier etapa cronológica de la vida; la edad es irrelevante cuando se trata de formar amigos, y no solo la edad no es relevante, sino que esta relación se da entre personas de trasfondos y pasados muy disímiles. Lo mismo ocurre con el género, o sea que cultivamos la amistad no sólo con nuestros congéneres, sino que también con el sexo opuesto.

La amistad es un vínculo que nos proporciona la posibilidad de compartir experiencias, conocimientos e incluso medios económicos. El lazo de amistad se potencia recíprocamente y no puede existir por separado. La realidad de la amistad es dual. Implica la existencia de al menos dos personas. La amistad necesita a un

interlocutor para compartir, crecer mutuamente y descubrir (se) en él sus valores y también sus deficiencias.

Tipos de amistad ¿Qué clases de amistades tenemos?

Somos nosotros mismos los que elegimos nuestros amigos, esto quiere decir que nosotros tenemos la responsabilidad de escoger a nuestros amigos.

El precioso tesoro de la amistad es algo, pero muchas veces lo echamos a perder al confiar exageradamente en personas que no merecen que confiemos en ellas, que al darnos cuenta que nos fallaron, nos sentimos mal a tal punto de no que volver a entablar una amistad.

Video: *Tipos de amistad:*

https://www.youtube.com/watch?v=rkrh_tr7_5l

¿Quiénes no son nuestros amigos?

Nosotros debemos saber elegir nuestras amistades y debemos saber quiénes dicen ser nuestros “amigos” y realmente no lo son, a continuación, veremos una breve lista de características *de alguien que no es nuestro amigo:*

- Los que en lugar de edificar nuestras vidas nos está alejando de hacer lo correcto
- No es amigo aquel que nos pide que hagas algo que sabes que no debemos hacer
- Aquel que en lugar de darnos un consejo para seguir adelante te dice que nos rindamos
- Amigo no es Aquel que no nos acepta como somos, sino que quiere que cambiemos
- El que se burla de nuestros fracasos y se ríe de nuestros ideales
- Quien no cree en nosotros y nos hace de menos
- Aquel que cuando decidimos algo, nos minimiza
- Aquel que no nos respeta

Características de un verdadero amigo

- «El hombre que tiene amigos ha de mostrarse amigo...» Prov. 18:24
- Un verdadero amigo no tiene envidia ni celos de ti
- Te protegerá del enemigo y se preocupará por ti.
- Permanece a nuestro lado aun cuando todos te dejan.
- Un verdadero amigo nos perdona.

Video: Como conseguir buenos amigos:

<https://www.youtube.com/watch?v=3w3Z6L4OX94>

Estoy enamorado, definitivo, ¡Es mi mejor amigo!

Que sea mi mejor amigo y le demuestre mucho amor, no implica que uno está enamorado de aquella otra persona, en el sentido romántico del amor. Claro que a veces, se da el caso en que uno amigo se enamora de su amiga. O al revés. Pero también se da, que la amistad puede unir con amor a dos personas de distinto sexo, sin que ninguno de los dos sienta una atracción física o romántica por el otro; por esto a veces se dice que la amistad es un "amor" del más puro.

Y se habla de amor, ya que la amistad, es justamente aquello. Es un sentimiento de amor por otra persona. Uno ama a su amigo, por el cual estaría dispuesto a sacrificar la vida, por él o ella, si fuera necesario. Existe un dicho, que clarifica muy bien, lo que es una amistad, "al amigo se le llama para contarle una buena nueva, pero aparece de sorpresa, cuando la desgracia nos ronda". Aquella frase, clarifica de excelente manera, lo que es la amistad.

4.-Reflexión:

- ✓ El buen amigo no anula al otro, sino que lo potencia, es su compañero y un facilitador de sus muchas posibilidades. Sufre cuando tu sufres y se alegra cuando tú te alegras. No es envidioso, ni prepotente ni se aprovecha de ti.
- ✓ La amistad se basa en la mutua confianza, donde el objetivo es ayudar al otro consecuentemente así mismo.
- ✓ La amistad no se impone, ni se programa, como todo en la vida requiere de un esfuerzo para conseguirlo y lo más importante es poner los medios para lograrlo y mantenerlo.

- ✓ La amistad se muestra en los momentos felices: el nacimiento de un hijo, la celebración de un ascenso laboral, la inauguración de una casa. En otras ocasiones la amistad se concretiza en una llamada telefónica para pedir un consejo o compartir un proyecto o intercambiar ideas políticas, religiosas o de la propia existencia, o simplemente por esa sensación que tenemos de que existe una persona, aunque sea a cientos de Km., a la que podemos recurrir solamente para hablar y saludarla.

5.-Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión

6.-Cierre de sesión

Sesión N° 6

“Unirme con gente que tiene el mismo problema, fijándome en el aspecto positivo de las cosas”

Objetivo:

Promover las relaciones sociales saludables done pueda conseguir ayuda buscando atentamente el aspecto positivo de las situaciones que estoy viviendo, aprender a ver el lado bueno de las cosas.

1.-Retroalimentación de la sesión anterior.

2.-Dinámica de reflexión “Cosas en común”

Objetivos:

Comprobar que los jóvenes no tienen gustos y preferencias muy distantes.

Desarrollo

Se entregará a cada persona una lista de preguntas para hacer a sus compañeros/as. Deberán distribuirse por el salón y averiguar quiénes tienen cosas en común con uno mismo.

Las preguntas deberán ser respondidas sólo con un nombre, y en lo posible es necesario que dicha persona no se repita. A modo de ejemplo les dejamos escritas en la pizarra una lista de las posibles preguntas, buscar una persona del grupo.

- ...que haya nacido el mismo año que yo
- ...cuyo nombre empiece con la misma letra que el mío
- ...quien le gusten los mismos deportes que a mí
- ...que haya leído el mismo libro que yo

El facilitador dice una característica de las personas en el grupo, como: “tener hermanos menores de 5 años”, todos aquellos que tengan hermanos menores de 5 años deben moverse hacia un lado del salón. Cuando el facilitador dice más características, como “les gusta el fútbol”, las personas con esas características se mueven al lugar indicado

.3. Desarrollo del tema

Dinámica: Se designarán a algunos alumnos para que escenifiquen un caso o una problemática que suceda en su salón.

Luego de estar reunidos en grupo se pedirá que los miembros del grupo pongan mucha atención a la escenificación de sus compañeros; para luego y discutir en grupo y sacar algunas reflexiones

Se comentan con el grupo los resultados de las observaciones y se clarifican posturas hasta llegar a un consenso.

El expositor mencionara la importancia que tiene la solución de los problemas o conflictos, para trabajar en un bien común.

Como deben ser las relaciones sociales

De todos es sabido, que quién tiene un amigo tiene un tesoro y esto nos demuestra lo fundamentales que son las relaciones sociales en tu vida. Parece que cuanta más vida social y más amigos tengas, mejor va a ser tu salud. A los amigos se añaden tu entorno familiar como apoyo incondicional para enfrentarse a ciertos problemas de salud o económicos, entre otros. En definitiva, si conservas buenas relaciones sociales, estarás fomentando tu calidad de vida y salud.

Entorno social

El entorno social en el que nos movemos, lo vas construyendo con lazos afectivos y seleccionando a tus propias amistades. Todos los seres humanos forman parte de una extensa red social que nos protege y contribuye a la creación de la identidad. Este entorno lo componen todas esas personas que, para ti, son fundamentales y te rodean

en los distintos ámbitos en los que participas a lo largo de tu vida y, por supuesto, su influencia es de vital importancia para tu crecimiento personal y tu bienestar personal y familiar.

El estudio de Carlos González Díaz, Investigador de la Fundación Internacional iS+D , expone la importancia que tienen las relaciones sociales en los humanos ya que su ausencia modifica su conducta e incluso el funcionamiento de su cerebro. En definitiva, que los cambios externos en las personas llevan a unos cambios biológicos y no solo al revés.

Cuáles son las relaciones sociales saludables y cuáles son las relaciones sociales tóxicas

Video: 7 señales de que debes terminar una amistad: Incluso con tu mejor amigo:

https://www.youtube.com/watch?v=O3n9seh_Cnc

Aprendo a buscar el aspecto positivo de las situaciones que vivo

Suele decirse que son precisamente las tormentas las que hacen crecer las raíces de los árboles, de ahí se afirma que la tristeza nos enseña a conocernos mejor y nos ayuda a salir fortalecidos de situaciones difíciles.

En esta vida todos salimos fortalecidos de situaciones duras o tristes. Todo depende de nuestro carácter. Hay gente que se queda anclada en el papel de víctima y cree que todo el mundo tiene la culpa de sus males y otras personas que tienen una gran capacidad de aprender y superar estas situaciones y salir de ellas con energía y alegría.

Las personas tienen que aprender de las situaciones negativas, del dolor y del sufrimiento, porque es la mejor manera y la única de salir fortalecido de ellas.

¿Los hábitos que adquirimos desde niños, los reflejos que vemos en nuestros padres, pueden llevarnos hacia la tristeza de adultos o por el contrario nos ayudan a salir de ella?

La educación, tanto la que recibimos en casa como en el colegio, **es fundamental**. Desde pequeños nos van transmitiendo mensajes y creencias que dirigen nuestra vida. Si las personas que me educan son positivas, cercanas y con sentido del humor, creceré así, con seguridad, libertad y optimismo, porque es el patrón que me dejan. Y lo mismo ocurre en el caso contrario. Si crezco rodeada de miedos, de dudas e inseguridades, de adulto responderé a este perfil.

¿Las experiencias nos pueden transformar?

Sí. Las experiencias nos van transformando. Lo que yo vivo me va dejando pequeñas huellas en el cerebro que forman creencias sobre mí. Es una coctelera en la que se mezcla todo y eso hará que de adultos seamos de una manera u otra.

¿Qué papel juega la gente cercana para ayudarnos a superar los episodios de tristeza?

La gente que nos rodea es muy importante. Hay personas tóxicas que nos roban la energía y *personas optimistas y positivas que te ayudan a ser más positivo*. Todo se contagia. Por eso, si estamos rodeados de una familia estable y feliz y unos amigos que también lo son, tenderemos a ser más felices en nuestra vida.

5. Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión

6. Cierre de la sesión

Sesión N° 7

“Preocuparme por el futuro”

Objetivo:

Conocer las preocupaciones que tienen los adolescentes y enseñar elementos para poder enfrentarse al temor que les genera la felicidad futura.

1.-Retroalimentación de la sesión anterior.

2.-Dinámica de reflexión “Dinámica del futuro”

Objetivo:

Lograr la integración de grupos a través de la fantasía relajante.

Material:

I. Una hoja de trabajo “Fantasía del Futuro” para cada participante.

II. Lápices.

Desarrollo:

El ponente distribuye a cada uno de los participantes la hoja de trabajo “Fantasía del Futuro”.

En la hoja de trabajo cada participante describe “un día “situado en cualquier momento del futuro. Puede ser un día especial que le gustaría experimentar, o bien un día ordinario.

Es importante crear una experiencia de algo que realmente quiera vivirse en el futuro.

En la etapa de la adolescencia los jóvenes se enfrentan a diferentes situaciones que ponen a prueba su capacidad de decisión.

Ya sea decir no a las drogas, negarse a probar alcohol si se va a manejar, o estudiar para un examen antes que ir a una fiesta, se convierten en peldaños que forjan la personalidad del joven y lo preparan para una exitosa o penosa adultez.

"Es necesario que ustedes los jóvenes visualicen la dimensión real de las decisiones que cada día toman sean grandes o no, pues en esa medida aprenderán a tomarlas adecuadamente y serán consecuentes con ellas".

En este sentido, desde los hábitos alimentarios que asumes, hasta el rendimiento académico que tienes, serán decisiones con importancia, una a largo plazo con la salud y la otra con resultados inmediatos en el colegio o la universidad.

No obstante, la indecisión no sólo se manifiesta así. Cuando hay que cambiar de colegio muchos adolescentes evitan decidir; cuando se trata de un trabajo grupal muchos relegan las decisiones o cuando se habla de una decisión familiar muchos prefieren no participar.

El apoyo y la autoestima

La capacidad de tomar decisiones parte de la autoestima que tenga el joven y del apoyo que recibe de sus padres.

No sólo basta con desear determinación, el núcleo familiar y un adecuado desarrollo en la etapa de la niñez son fundamentales.

La psicóloga Otero explica que "el diálogo, el acompañamiento y comunicar lo que se percibe de los jóvenes es decisivo".

Sin embargo, errar es de humanos, y aunque se tenga la mejor formación y disposición en la toma de decisiones, no se está exento de fallar.

El especialista Umaña sugiere que en estos casos lo que se debe hacer es "sentarse a analizar qué dejó de enseñanza el error, todas las consecuencias así sean malas dejan aprendizajes que ayudan a construir la personalidad y mejoran la fortaleza del carácter para no desfallecer ante las dificultades que trae la realidad todos los días".

No obstante, hay que tener en cuenta que por miedo al error no se puede dejar de tomar decisiones.

El miedo a errar es natural y se supera en la medida en que se tomen decisiones constantemente.

"Delegar las decisiones en un gran error, pues provoca parálisis en la evolución de la personalidad y dependencia de las personas que le rodean. Aquellos que no toman decisiones se convierten en víctimas de las circunstancias y de las personas que tomaron la determinación por ellos", concluyó Umaña.

- ✓ ¿Es importante tomar decisiones para el futuro?
- ✓ ¿Quién es responsable de las decisiones que se toman?

Estilos en la toma de decisiones

Existen distintos estilos de enfrentar las situaciones. ¿Cuál es el tuyo?

1. Estilo impulsivo

Por lo general, tomas tus decisiones de modo muy rápido, sin reflexión, respondiendo únicamente a los deseos inmediatos, sin analizar las consecuencias.

2. Estilo dependiente

Si tomas únicamente en cuenta las opiniones de los otros y buscas principalmente la aprobación o valoración de los demás; sobre todo, de tus compañeros (“quedar bien” o “seguir la corriente”).

3. Estilo autónomo

Eres una persona que no te dejas influenciar por la moda, la presión social o los medios de comunicación.

4. Estilo racional

Si eres una persona que reflexiona antes de decidir, busca información, analiza las distintas alternativas y valoras las posibles consecuencias de cada una de

ellas. De todas estas formas, el estilo racional es el que brinda una mayor probabilidad de tener éxito al tomar una decisión.

De todas estas formas, el estilo racional es el que brinda una mayor probabilidad de tener éxito al tomar una decisión.

4. Dinámica “Cambiando el guion de la película”

Objetivo

Estimular la reflexión y visualización de los participantes, para que Programen su guion de vida en distintas alternativas.

Activar la visualización de los participantes, para generar posibilidades de cambio personal

Desarrollo

El Facilitador solicita a los participantes que se sienten cómodamente.

Les indica el objetivo del ejercicio y les solicita que sigan las instrucciones que dará verbalmente.

Instrucciones

Cierren por un momento los ojos y, mientras, presten atención a su respiración.

Cuenten hasta diez y al contar tomen todo el aire que puedan;

Retengan el aire mientras cuentan hasta diez.

Exhale el aire mientras cuentan hasta diez.

Quédense sin aire y cuenten hasta diez.

Repitan el ejercicio anterior cinco veces.

Recuerden un momento en que les hubiera gustado haber actuado de diferente manera.

Recuerden lo que vieron, escucharon y sintieron.

Pregúntese: ¿Qué podría haber hecho que fuera diferente?

Imaginen una escena en su mente de lo que hubiera pasado si lo hubieran hecho en forma diferente.

Ahora visualicen su imagen en la escena.

Pregúntense: ¿Esta alternativa me hace sentir bien?

Pueden crear en su cerebro más alternativas y seguir el mismo procedimiento.

Escojan la alternativa más adecuada y tu cerebro encontrara las acciones que la

hagan realidad.

Ahora, ubíquense nuevamente en el aquí y el ahora, abran lentamente los ojos.

El Facilitador, solicita a cada participante que comparta sus experiencias.

El Facilitador guía un proceso para que el grupo analice, como se puede aplicar lo aprendido en su vida.

5. Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión

6. Cierre de la sesión

Sesión N° 8

“Esperar que ocurra lo mejor”

Objetivo:

Enseñar a los estudiantes a anticiparse a posibles soluciones que ofrezcan una salida positiva a los problemas o dificultades.

1.-Retroalimentación de la sesión anterior.

2.- Dinámica de grupo “Situaciones extremas”

Objetivo:

Imaginen que se encuentran en un naufragio. A duras penas consiguieron llegar a una isla donde van a tener que pasar tres años de su vida, sin salir de allí. Van a vivir en estas condiciones:

Ocuparás un espacio físico cuadrado, absolutamente idéntico a la realidad terrestre.

- ✓ Este espacio mide veinte kilómetros cuadrados y está repartido de la siguiente manera:
- ✓ $\frac{1}{4}$ es un lago con peces;
- ✓ $\frac{1}{4}$ es una tierra de cultivo;
- ✓ $\frac{1}{4}$ es un bosque salvaje;
- ✓ $\frac{1}{4}$ es un terreno sin cultivar.

El clima del lugar es variado, con una temperatura constante de 30° durante el día y 20° durante la noche. Sólo llueve 30 días al año.

- ✓ Las únicas personas con las que te relacionarás durante tu estancia en la isla serán los propios miembros del grupo.
- ✓ Entre todas las personas del grupo puedes rescatar 3 objetos de los 36 que hay en el barco.
- ✓ Tienen que ponerse de acuerdo entre todo el grupo para decidir qué tres objetos de la lista deciden llevar.

Lista de objetos que pueden elegir

1. Un equipo completo de pesca.
2. Dos palas y dos picos de jardinería.
3. Tres raquetas de tenis y veinte pelotas.
4. Dos guitarras.
5. Veinte pastillas de jabón.
6. El cuadro de la Gioconda.
7. Diez películas y un proyector de pilas.
8. Una mochila para cada persona del grupo.
9. Cien rollos de papel higiénico.
10. Una vaca y un toro.
11. Cien cajas de conservas surtidas.
12. Cien libros de literatura clásica.
13. Cien botellas de bebidas alcohólicas.
14. Un Jeep nuevo.
15. Una barca de remos.
16. Diez barras metálicas.
17. Cien cajas de fósforos.
18. Un caballo de seis años.
19. Una buena cantidad de penicilina.
20. Cien paquetes de tabaco.
21. Tres barajas de cartas.
22. Un gato siamés.

23. Artículos de tocador y de belleza.
24. Semillas de diversas clases.
25. Una computadora.
26. Cinco armarios llenos de ropa.
27. Veinticinco fotografías de personas queridas.
28. Cinco mil hojas de papel para escribir.
29. Un fusil y cien balas.
30. Un equipo de pinturas al óleo y treinta tubos de recambio
31. Cien discos y un DVD de pilas
32. Un Cadillac y cuatro mil litros de gasolina.
33. Material para hacer un reportaje fotográfico.
34. Dos tiendas de campaña de tres plazas cada una.
35. Tres camas muy grandes.
36. Una batería de cocina.

Una vez terminada la toma de decisiones será importantísimo analizar cómo ha sucedido. Habrá quien haya respetado las opiniones de otras personas, pero seguro que hay también quien se haya impuesto con su opinión sin dejar mucho espacio a otras diferentes. Más que juzgar se trata de escuchar, abrir un espacio al debate. Cuanto más organizado sea el debate más oportunidad de hablar tendrán aquellas personas que normalmente guardan silencio en estos momentos.

3. Desarrollo del tema

- ✓ Se hace preguntas al grupo de como tomar decisiones
- ✓ Se explora las ventajas y desventajas y las consecuencias posibles si es que tomamos una decisión equivocada.
- ✓ Comentar la importancia de tomar decisiones favorables.

4. Dinámica de grupo “La roca”

Objetivo:

Esta dinámica nos presenta una posibilidad de análisis en un proceso de toma de decisiones. La roca se nos presenta como un conflicto que requiere soluciones creativas. Una vez más dejaremos claro que ante un conflicto lo primero que necesitamos es ser capaces de generar múltiples soluciones y nunca una sola respuesta.

Desarrollo:

Se les entrega un papel con el siguiente texto de un cuento de L. Tolstoy:

“En el centro de un bonito pueblo existía una enorme roca que nadie había sido capaz de destruir. Cierta día el alcalde decidió que ya era hora de deshacerse de la piedra. Varios ingenieros propusieron sus ideas. Alguien propuso construir un sistema especial de grúas que arrastraran la piedra, lo que costaría 50.000 soles. Otra persona propuso trocearla primero con explosiones controladas de baja potencia lo que reduciría el costo a 40.000 soles”

Se les pide más ideas para evitar el problema de la roca.

- ✓ Se abre un turno de debate en grupos pequeños tras una reflexión individual de unos pocos minutos. Se intentará alcanzar un consenso entre los grupos para poder decidir cuál es la mejor solución sobre lo que podemos hacer con la roca.

Análisis sugeridos:

Con esta dinámica se suelen proponer soluciones diversas:

- ✓ Las que tratan de mejorar la estética o utilidad de la roca: Decorarla, construir toboganes para los niños...
- ✓ Las que tratan de destruir sólo la parte imprescindible de la roca: Construir un túnel por debajo

- ✓ Las que tratan de implicar a la comunidad: Cada persona del pueblo debe ir con un martillo a romper un trozo de roca. (Con lo que el coste económico es prácticamente 0)
- ✓ Las que intentan obtener beneficios de la roca que financien su ruptura: Vender trozos de roca como los del muro de Berlín.
- ✓ La propuesta por Tolstoy: Cavar un hoyo, sacar la arena y enterrar la roca.

Nos damos cuenta de que han surgido ideas diversas y creativas que normalmente no son tenidas en cuenta.

Nos damos cuenta además de que hemos superado ciertos bloqueos: Por ejemplo, normalmente quitar la roca suele llevarnos a pensar en llevarnos la roca no en enterrarla. También muchas personas se preguntan por la base del problema: qué es lo que molesta de la roca y se puede proponer alternativas que embellecían la roca o la reutilizaban.

A veces cuando un grupo llega a una solución que puede ser buena deja de buscar más soluciones, aunque probablemente pudiera encontrar otra solución mejor si siguiera pensando.

Y repetimos: a un problema, siempre, múltiples soluciones.

5.Cierre de sesión.

Sesión N° 9

“Reduzco las tensiones encontrando una forma saludable de relajarme”

Objetivo:

Explicar a los estudiantes que existen formas “socialmente” promovidas como fumar, tomar o usar drogas para enfrenar problemas y los riesgos de estas, si no aprendemos a buscar actividades de ocio adecuadas.

1.-Retroalimentación de la sesión anterior.

2.- Desarrollo de la sesión

Las formas más comunes de enfrentar problemas.

La adaptación psicosocial es la característica distintiva de esta etapa del desarrollo, porque aun los individuos normales luchan con problemas de identidad, autonomía, sexualidad y relaciones. “**¿Quién soy, adónde voy y cómo me relaciono con todas estas personas en mi vida?**” son preocupaciones frecuentes para la mayoría de los adolescentes. Los trastornos psicosociales son más comunes durante la adolescencia que durante la infancia, y muchos comportamientos no saludables comienzan durante la adolescencia. Tener un trastorno alimentario, una mala dieta, obesidad, fumar, consumir drogas, y el comportamiento violento pueden conducir a problemas agudos de salud, enfermedades crónicas, o morbilidad más tarde en la vida.

Los adolescentes intentan, con frecuencia torpemente, afirmar su naciente personalidad oponiéndose a la tradición, al conformismo, al criterio de los adultos.

Pocas veces tienen pensamiento propio y reflexivo. No saben siempre lo que quieren. Por otra parte, están dotados de una plasticidad artística y de artesanía que los capacita para interesarse por las actividades más inesperadas, a través de las cuales buscan su orientación y realización de selección de sus gustos y aptitudes. Pueden ser egoístas para todo lo que concierne al cuadro familiar y de una abnegación espléndida fuera; por los pobres, por un ideal, por un movimiento político o religioso.

Sólo entre el 20 y el 30 % de la población adolescente experimenta problemas graves. En consecuencia, todo indica que hay conductas observables en la adolescencia que por la frecuencia particular de aparición en esta edad y porque las necesidades del desarrollo de los adolescentes no siempre son canalizadas adecuadamente en los espacios de socialización (familia, escuela) ni se producen los cambios en los sistemas de actividad (estudio, tiempo libre, tareas en las organizaciones, tiempo libre etc.) y ni de comunicación (con los adultos y los padres) obstaculizando y frenando la necesidad de autonomía, independencia y generando inseguridad ante la nueva posición social que ocupa el adolescente. Frente a los cambios que ocurren en los ambientes sociales de los que participa el adolescente es más susceptible a las modificaciones que se operan en la familia y a su vez, el adolescente afecta al grupo familiar al que pertenece.

Las condiciones intrafamiliares que representan factores de riesgo en la aparición de problemas en los adolescentes frecuentemente son:

- Incomprensión de los padres de los cambios del adolescente.
- Crisis de autoridad de los padres.
- Carencias emocionales o inapropiadas formas de expresión afectivas.
- Inadecuada disponibilidad del tiempo libre.
- Dependencia económica del adolescente.
- Manifestaciones de insatisfacción en los adolescentes adoptan diferentes modalidades

Recursos para evadir la realidad:

- Conductas: violentas, rebeldes, depresivas, delictivas, apáticas, autodestructivas.
- Uso de medios compensativos incorporándose a instituciones, adhiriéndose a ideologías o grupos particulares o vestimentas y apariencias extravagantes
- Uso de drogas legales o ilegales.
- Ritos, comunas pseudo religiosas.

¿Cuál salida consideras que es la más común en Cajamarca?: Se hace un debate con los estudiantes.

Vamos a hablar de los más comunes

¿Por qué beben los adolescentes?

El consumo de alcohol y otras drogas ilegales también es una práctica cada vez más extendida entre adolescentes y con una edad de inicio precoz, según algunos estudios, que ronda los 13 años.

De hecho, existe una hipótesis que establece que el desarrollo del consumo se produce de una manera escalonada.

Primero, se inician en el consumo de drogas accesibles y que son legales (para los adultos) como son el alcohol y el tabaco y, a medida que pasa el tiempo, toman otras drogas como la marihuana y el hachís, acabando con otras como las anfetaminas, el speed, etc.

En ocasiones, el consumo es consecuencia de la inadecuada gestión de las relaciones y del tiempo de ocio. Por lo tanto y, para evitar el consumo precoz.

Yo como adolescente debo aprender a buscar otras alternativas de ocio en las que comparta el tiempo libre con mi grupo de amigos y realice actividades que me resulten satisfactorias.

La estructura social cada vez se hace más compleja; se producen modificaciones de valores, creencias y modos de vida. La sociedad expresa principalmente la ideología del consumismo, que trae consigo el remedio a los problemas sin esfuerzo, sufrimiento o pérdida de tiempo.

La modalidad adictiva es una propuesta de nuestra cultura, vehiculizada por un pensamiento facilista que es impulsado desde las publicidades. Para que un adolescente padezca una adicción es necesaria una condición propensa en el sujeto, para establecer relaciones adictivas, es decir una persona cuya historia personal está marcada por una manera de relacionarse y resolver su angustia existencial.

La familia es el primer molde donde se forma el núcleo de la personalidad. Los adictos se caracterizan por la inestabilidad emocional de sus familias. Generalmente se observa un distanciamiento de las relaciones personales, así como la falta de comunicación, roles parentales borrosas o ausentes, excesiva permisividad, o demasiada rigidez, o ambas cosas a la vez. Casi siempre en esa familia existe alguna adicción manifiesta o latente, como síntoma pre adictivo. Otro aspecto importante es la falta de límites que existe en la familia del adicto. La enfermedad individual y familiar siempre está presente antes de la aparición de drogas.

El alcoholismo puede producirse individuos que no hayan llegado nunca a la embriaguez total. Existen tres factores principales por los cuales se presenta el alcoholismo en los jóvenes:

Factores físicos: se refiere a una posible alteración metabólica que podría llevar a una predisposición al alcohol.

Factores sociales: depende de la actitud cultural, la propaganda, los ingresos económicos, etc.

Nuestra época se caracteriza por:

- Disminución de los vínculos amistosos.
- Aumento de situaciones de aislamiento y desarreglo.
- Disminución de lazos familiares.
- Aumento del control y manipulación sobre el individuo.
- Exceso de publicidad.
- Aumento de lugares de expendio de bebidas alcohólicas.

Factores psicológicos: El alcoholismo se da con mayor frecuencia en personas que tienen los siguientes rasgos: obsesión, timidez, depresión, nerviosismo, inseguridad, soledad, incompreensión. Imposibilidad para enfrentar situaciones problemáticas, inseguridad sexual, intolerancia a las frustraciones y dependencia.

¿Qué otros tipos de drogas son las que podemos llegar a conocer? (se hablará un poco sobre distintos tipos de drogas)

En la actualidad, existen muchos tipos de drogas, legales e ilegales, que son más o menos accesibles para los adolescentes y cuyo consumo puede perjudicar gravemente su salud. Entre las drogas más consumidas por los jóvenes podemos encontrar:

Alcohol

Esta droga legal es una bebida que se obtiene mediante la destilación de productos de fermentación de sustancias azucaradas, como la uva, la melaza, la cebada, etcétera. Según el Libro Blanco de la Fundación Alcohol y Sociedad, el 65 por ciento de los adolescentes españoles se declara consumidor de bebidas alcohólicas, por lo que el alcohol es, sin duda, la droga legal más accesible para los adolescentes. Este mismo estudio destaca que las bebidas alcohólicas más consumidas por los adolescentes son la cerveza, el vino y las mezclas de licores y destilados con refrescos y otras bebidas no alcohólicas. Aunque

el alcohol afecta a muchas partes del organismo (aparato digestivo, cerebro, aparato reproductor, etcétera), sin duda la que puede resultar más afectada es el hígado, pudiendo llegar a desarrollarse patologías graves como la cirrosis hepática.

Tabaco

El tabaco es la otra droga legal y comerciada, prácticamente sin restricciones, en todo el mundo. Aunque la venta de tabaco está prohibida a los menores de edad, la Asociación Americana del Cáncer calcula que, cada día, casi 3.000 menores de 18 años prueban su primer cigarrillo, y otros 700 se convierten en fumadores habituales. De estos, alrededor de un tercio morirá prematuramente de una enfermedad relacionada con el hábito de fumar. Además de los graves daños que produce en el aparato respiratorio y el hecho de que sea una de las principales sustancias que elevan el riesgo de sufrir cáncer, la nicotina que contiene el tabaco hace que esta droga sea muy adictiva.

Cannabis

La marihuana o cannabis es un psicotrópico obtenido de la planta del cáñamo. Según el Informe Mundial sobre Drogas de la Unodc, es la sustancia ilícita más consumida en el mundo. El cannabis suele consumirse a través de la vía respiratoria (solo o mezclado con tabaco), aunque también por vía oral. El daño más importante producido por la marihuana es el padecimiento de alteraciones neuropsiquiátricas.

Cocaína

Es un alcaloide que se obtiene de las hojas de la planta de la coca. Es un estimulante muy adictivo que afecta directamente al cerebro. Aunque su consumo es ilegal, se suele vender en forma de polvo blanco, fino y cristalino. En el proceso de fabricación de esta droga, la cocaína se mezcla con sustancias y elementos como el talco, la cafeína u otras drogas como las anfetaminas. La forma habitual de consumo es a través de las fosas nasales, práctica que se conoce como “esnifar”, aunque también se puede fumar.

Drogas de diseño

También conocidas como drogas de síntesis, son un grupo de sustancias psicoactivas con características comunes. Entre ellas podemos encontrar el éxtasis, LSD y las anfetaminas. Las drogas de diseño se suelen distribuir en forma de comprimido, aunque también se pueden consumir en polvo. Los comprimidos suelen presentar colores llamativos, dibujos y letras para hacer más atractivo el formato y fomentar su consumo. Todas las drogas de síntesis son derivados de la anfetamina, que tiene efectos alucinógenos. Las principales consecuencias para la salud producidas por las drogas de diseño se producen en el aparato cardiovascular y el cerebro.

Video: Video educativo drogadicción:

<https://www.youtube.com/watch?v=mDveai6qqz0>

Dinámica:

Se hará dinámica de cambio de roles con los adolescentes sobre el tema expuesto, donde en grupos van a dramatizar sobre porque los adolescentes **NO DEBEN CONSUMIR NINGUN TIPO DE DROGA.**

3. Lista de cotejo de lo aprendido en la sesión

4. Cierre de la sesión

Sesión N° 10

“Trabajar intensamente: Esforzarse y tener éxito”

Objetivo:

Instruir estrategias de compromiso, ambición y dedicación.

1. Retroalimentación de la sesión anterior

2. Desarrollo de la sesión

¿Qué es el trabajo intenso?

En la búsqueda de nuestras metas y objetivos en la vida (cualesquiera que estos sean), muchas veces no nos percatamos de que el tamaño o amplitud del camino que lleva al éxito en cualquier campo es diminuto, lleno de tropiezos e incomodidades, pero el camino que lleva al fracaso es amplio, enorme y muy confortable.

Quienes tienen éxito en la vida toman el camino del esfuerzo, la disciplina, la determinación, el sacrificio y la persistencia, por otra parte, quienes fracasan solo se dejan estar, es decir, solo se dejan llevar por la autocomplacencia y la mediocridad que genera no querer realizar ningún sacrificio, ni asumir ninguna responsabilidad por su propio destino, son seres que, ante los tropiezos, no están dispuestos a persistir y por eso fracasan rotundamente.

Esforzarse y tener éxito

Aquellos que piensan que el éxito es fruto de una coincidencia cósmica, que les lleva a obtener los más grandes logros o los peores fracasos en la vida, no podrían estar más errados. Quienes realmente piensan eso, son auténticos "pre deterministas" lo cual significa (entre otras cosas) que piensan que el destino no se puede cambiar y que, si estás predestinado a obtener el éxito, lo obtendrás, aunque no hagas absolutamente nada por alcanzarlo, pero si por el contrario estás predestinado a

fracasar, lo harás de cualquier modo, aunque hagas tu mejor y más competente esfuerzo por evitarlo. Quienes piensan de dicha manera, son totalmente pesimistas respecto al ser humano y sus potencialidades reales.

Video: Las 6 Claves Del Éxito De Las Personas Que Han Cambiado Al Mundo

<https://www.youtube.com/watch?v=YhehsKCITpl>

Estrategias de compromiso con mis sueños

Para alcanzar nuestras metas necesitamos:

I. Pregúntate: ¿qué es lo que quiero?

Para lograr nuestras metas es necesario distinguir entre nuestras necesidades y las planteadas por la cultura o la gente que nos rodea.

Es importante reconocer las necesidades de los demás. Pero reconocerlas y respetarlas no significa que tenemos que hacerlas nuestras.

Muchas veces sabemos lo que no queremos, pero no siempre sabemos claramente que si queremos.

“Recuerda que es importante ser realista en la meta y en los beneficios”

II. Auto-motivación.

Es la energía que surge de nuestro interior. Está basada en nuestros deseos y valores más importantes.

III. Compromiso.

Es estar dispuestos a pagar el precio por alcanzar nuestras metas. Se refleja en nuestra conducta y en el trabajo que les dedicamos.

IV. Adaptación y flexibilidad.

El mundo cambia constantemente y no tenemos control sobre la conducta y sentimientos de la gente que nos rodea.

Por lo tanto, cuando surgen imprevistos o las cosas no son como pensábamos, es necesario tener la capacidad de hacer los cambios que se requieran.

V. **Auto-control emocional**

Las emociones son necesarias y son parte de todos nosotros. Pero es necesario distinguir cuándo tenemos que controlarlas, para actuar de acuerdo a la razón

VI. **Organización.**

No podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo, ni tenemos un tiempo ilimitado.

Por ello tenemos que llevar un orden en nuestra conducta y establecer las prioridades necesarias.

VII. **Fortalece tu confianza.**

Para tener éxito, es necesario que tengamos fe en nosotros, que confiemos en que lo podemos lograr. Piensa en todas las veces que **sí** has logrado lo que te has propuesto, aunque creas que son logros que no valen la pena. No los califiques de acuerdo a su importancia o magnitud.

Considéralos sólo como una muestra de que **sí** hay cosas que puedes lograr y, por lo tanto, lo que no sabes o no has podido, lo puedes aprender.

Escríbelo para que te lo recuerdes, cuando te sientas desmotivado o cometes algún error.

Haz que la frase: *"Si no lo he logrado, puedo aprender a hacerlo"* sea parte de tu vida diaria.

Si has intentado hacer algo varias veces y no has tenido éxito, quizás necesitas hacerlo de forma diferente o tal vez necesitas ayuda.

VIII. **Establece un compromiso contigo mismo.**

- ✓ Describe las consecuencias positivas que vas a obtener y lo que necesitas hacer para lograrlo.
- ✓ Pregúntate si vale la pena el esfuerzo que tienes que hacer.
- ✓ Si no estamos dispuestos a esforzarnos, nuestra meta no es realmente nuestra o está basada en algo en lo que no creemos o que no deseamos con el corazón.

- ✓ Ponte metas que realmente te motiven.
- ✓ Que tu corazón y tu mente estén involucrados.

IX. Acepta tu responsabilidad.

Para tener éxito en nuestras metas y en nuestra vida, es necesario reconocer que una gran parte de lo que nos sucede, es el resultado de nuestras decisiones y conductas.

Cuando no lo aceptamos y culpamos a los demás, a la vida, la suerte, etc., no resolvemos los problemas y nos sentimos víctimas, incapaces y vulnerables. Esta actitud nos paraliza o nos lleva a tomar decisiones equivocadas.

Reconocer que cometimos un error, es un acto de valor y honestidad. Nos da la posibilidad de corregir y aprender. Negarlo, no elimina el error, sólo lo aumenta.

X. Recuerda que somos humanos y por lo tanto falibles.

No somos, ni vamos a ser perfectos, pero siempre podemos mejorar. Siempre podemos aceptar nuestra responsabilidad.

3. Conclusiones

Como puedes ver, la idea siempre es la misma:

Hay una cosa difícil que quieres hacer. En vez de enfrentarte a ella directamente (y que tu mente se ponga en tu contra), haces algo muy sencillo que te pone en una situación en la que no te queda más remedio que tener éxito. Cuando tu mente detecta que no hay otra opción, moviliza todos tus recursos inconscientes para que trabajen a tu favor.

4. Post test.

5. Cierre del programa con la entrega de certificado de participación.



CERTIFICADO DE PARTICIPACIÓN

Certifica a

Por su participación en el programa de Estrategia de Pensamiento en el Afrontamiento de Problemas en Adolescentes.

Lic.Psi. Cecilia Violeta
Goicochea Campos
CPP 20143

Anexo 4. Base de datos del grupo control

Pre test

CATEGORIA	NIÑO 01	NIÑO 02	NIÑO 03	NIÑO 04	NIÑO 05	NIÑO 06	NIÑO 07	NIÑO 08	NIÑO 09	NIÑO 10	NIÑO 11	NIÑO 12	NIÑO 13	NIÑO 14	NIÑO 15	NIÑO 16	NIÑO 17	NIÑO 18	NIÑO 19	NIÑO 20	NIÑO 21	NIÑO 22	NIÑO 23	NIÑO 24	NIÑO 25	NIÑO 26	NIÑO 27
AS	36	72	44	56	56	68	52	56	52	72	60	56	56	68	76	64	56	44	32	64	40	36	60	48	72	60	28
RP	36	44	56	68	68	72	56	72	60	48	64	56	48	40	80	64	64	56	68	64	44	40	72	48	100	48	36
ES	56	48	68	88	60	84	92	52	64	76	92	76	64	80	68	68	68	52	80	84	76	84	88	88	80	72	64
PR	64	52	60	68	60	56	80	64	68	68	72	80	64	72	68	56	68	52	64	72	44	64	88	64	84	72	28
AI	52	68	64	64	52	36	44	56	68	80	56	32	72	40	52	48	28	44	32	44	32	36	68	32	60	48	36
PE	40	56	72	56	56	40	72	40	68	80	48	28	60	52	84	44	40	60	44	80	36	56	76	68	68	44	56
HI	48	60	48	92	76	44	64	44	64	72	56	64	48	28	64	48	52	64	68	60	32	52	64	72	60	64	48
NA	60	52	64	48	36	32	24	48	68	44	60	60	40	32	60	40	40	48	44	56	20	32	56	28	20	44	36
RT	32	56	68	72	36	28	24	40	60	60	56	32	52	24	32	36	32	52	40	44	20	40	40	28	36	40	36
SO	30	35	40	40	40	40	25	65	50	55	45	55	35	45	60	20	50	60	25	25	20	15	55	50	40	35	35
IP	35	35	50	60	55	40	55	20	60	50	45	60	35	35	80	45	40	40	50	25	35	25	35	35	60	70	40
CU	45	55	55	50	50	25	25	50	50	75	65	50	75	55	55	40	35	60	50	70	20	35	40	25	40	45	35
RE	35	60	70	80	60	55	55	60	60	50	65	45	65	25	65	35	50	35	55	55	20	35	55	30	40	50	60
AE	40	55	80	85	60	50	100	65	70	85	75	70	65	50	80	50	85	65	40	55	50	75	70	90	80	60	40
PO	40	60	50	100	65	65	75	50	60	65	75	80	75	55	100	80	90	50	80	75	35	70	70	50	80	60	45
AP	20	40	60	85	30	45	50	50	55	85	60	85	75	55	100	80	40	65	20	75	30	35	90	75	100	45	35
DR	63	49	70	63	49	56	70	70	77	98	56	84	77	77	98	77	63	77	56	63	42	70	77	77	98	56	56
FI	63	77	91	84	91	70	63	84	77	91	70	63	70	77	98	63	49	56	42	56	49	70	105	70	84	56	49

Post test

CATEGORIA	NIÑO 01	NIÑO 02	NIÑO 03	NIÑO 04	NIÑO 05	NIÑO 06	NIÑO 07	NIÑO 08	NIÑO 09	NIÑO 10	NIÑO 11	NIÑO 12	NIÑO 13	NIÑO 14	NIÑO 15	NIÑO 16	NIÑO 17	NIÑO 18	NIÑO 19	NIÑO 20	NIÑO 21	NIÑO 22	NIÑO 23	NIÑO 24	NIÑO 25	NIÑO 26	NIÑO 27
AS	36	72	44	56	56	68	52	56	48	72	60	56	44	68	60	48	40	44	32	64	40	36	60	48	64	60	28
RP	36	44	56	60	68	72	56	72	56	48	64	56	48	40	64	64	48	56	68	64	44	40	72	48	84	48	36
ES	52	48	68	80	60	84	92	52	64	64	84	68	64	80	68	68	68	52	80	84	76	84	80	88	64	72	64
PR	56	52	60	68	60	56	80	64	76	68	72	80	64	72	68	56	68	52	64	72	44	64	80	64	68	72	28
AI	52	68	64	64	52	36	44	56	44	80	56	32	60	40	44	48	28	44	32	44	32	36	68	32	52	48	36
PE	40	56	72	56	56	40	72	40	72	80	48	28	60	52	76	44	40	60	44	80	36	56	76	68	60	44	56
HI	48	60	48	92	76	44	64	44	48	64	40	64	48	28	56	48	52	64	68	52	32	52	56	72	44	64	48
NA	40	52	64	48	36	32	24	48	52	44	60	60	40	32	60	40	40	48	44	48	20	32	56	28	20	44	36
RT	20	56	68	72	36	28	24	40	36	60	48	20	52	24	32	36	32	52	40	44	20	40	40	28	28	40	36
SO	30	35	40	40	40	40	25	65	25	55	45	55	35	45	50	20	50	60	25	25	20	15	55	50	40	35	35
IP	35	35	50	60	55	40	55	20	75	40	45	50	35	35	70	45	40	40	50	25	35	25	35	35	50	70	40
CU	45	55	55	50	50	25	25	50	30	65	65	50	60	55	45	40	35	60	50	70	20	35	40	25	40	45	35
RE	35	60	60	80	60	55	55	60	50	45	65	45	65	25	65	35	50	35	55	55	20	35	55	30	30	50	60
AE	30	45	75	85	60	50	100	65	90	80	75	70	65	50	50	30	65	65	40	55	50	65	60	90	80	60	40
PO	40	60	50	100	65	65	75	50	90	60	50	70	75	55	80	80	70	50	80	75	35	60	60	50	70	60	45
AP	20	40	60	85	30	45	50	50	40	75	40	85	75	55	80	80	40	65	20	75	30	35	80	75	90	45	35
DR	49	49	70	63	49	56	70	70	84	91	56	84	77	77	84	77	63	77	56	63	42	70	77	77	98	56	56
FI	63	77	91	70	91	70	63	70	84	84	42	63	70	77	84	63	49	56	42	56	49	70	91	70	84	56	49

Anexo 5. Base de datos del grupo experimental

Pre test

CATEGORI A	NIÑ O 1 PA	NIÑ O 2	NIÑ O 3	NIÑ O 4	NIÑ O 5	NIÑ O 6	NIÑ O 7	NIÑ O 8	NIÑ O 9	NIÑ O 10	NIÑ O 11	NIÑ O 12	NIÑ O 13	NIÑ O 14	NIÑ O 15	NIÑ O 16	NIÑ O 17	NIÑ O 18	NIÑ O 19	NIÑ O 20	NIÑ O 21	NIÑ O 22	NIÑ O 23
AS	44	48	48	52	40	48	36	48	60	84	52	52	48	60	76	80	56	44	64	56	76	72	64
RP	52	52	64	80	56	68	36	48	76	76	56	52	40	60	64	52	68	76	44	60	76	64	72
ES	44	68	84	64	60	80	56	68	84	92	48	72	56	76	100	64	68	76	64	88	96	68	76
PR	84	72	96	72	68	64	64	88	76	88	60	72	92	68	68	92	84	84	80	88	72	84	64
AI	36	44	92	52	72	64	40	40	52	56	64	56	64	60	64	64	68	60	92	68	52	96	72
PE	52	52	68	76	68	72	48	60	60	68	68	52	68	56	72	72	72	72	64	52	60	76	52
HI	84	56	72	52	64	68	52	40	56	64	64	52	76	52	56	56	60	68	68	52	80	68	56
NA	40	40	60	44	68	52	64	32	36	44	40	52	60	44	24	48	40	60	36	44	56	52	32
RT	44	36	72	52	80	56	64	32	32	32	36	40	76	36	36	40	48	52	36	44	20	28	40
SO	40	35	40	20	35	40	25	20	40	45	30	45	50	30	50	55	30	35	40	40	60	20	60
IP	30	25	70	30	60	40	60	45	30	60	45	55	40	35	20	40	35	30	40	35	50	25	40
CU	75	45	70	20	70	40	50	40	30	50	35	35	85	35	30	40	40	75	30	40	25	40	40
RE	85	35	75	90	70	20	70	60	45	70	40	55	70	20	30	55	70	90	60	55	50	60	55
AE	65	50	65	60	55	95	50	65	20	75	75	75	65	75	70	85	60	65	95	80	85	65	65
PO	85	75	75	85	65	75	50	80	60	85	70	60	65	80	80	95	65	85	80	80	90	75	65
AP	20	30	55	20	45	65	30	40	60	85	60	50	45	75	60	95	55	30	80	100	100	55	65
DR	28	63	70	70	63	91	63	63	70	70	56	49	56	42	84	98	70	84	70	56	91	84	63
FI	28	77	42	56	42	84	28	56	49	70	63	49	77	84	91	70	63	56	84	98	98	84	70

Post test

CATEGORI A	NIÑ O 1	NIÑ O 2	NIÑ O 3	NIÑ O 4	NIÑ O 5	NIÑ O 6	NIÑ O 7	NIÑ O 8	NIÑ O 9	NIÑ O 10	NIÑ O 11	NIÑ O 12	NIÑ O 13	NIÑ O 14	NIÑ O 15	NIÑ O 16	NIÑ O 17	NIÑ O 18	NIÑ O 19	NIÑ O 20	NIÑ O 21	NIÑ O 22	NIÑ O 23
AS	40	52	56	64	60	72	36	52	68	80	68	48	48	32	56	76	84	48	96	72	92	60	76
RP	44	76	72	76	60	52	60	56	60	92	100	36	68	68	64	80	60	72	96	68	72	72	92
ES	48	56	72	80	64	60	40	80	88	96	96	44	68	72	88	76	72	56	68	76	72	96	80
PR	84	56	88	76	80	64	52	84	80	80	76	48	72	64	72	88	92	60	52	72	68	88	88
AI	36	32	76	40	48	56	24	52	48	52	52	44	52	52	68	72	56	52	64	48	60	56	56
PE	36	52	56	52	44	52	44	48	32	84	80	40	60	56	56	68	64	56	64	52	64	60	52
HI	72	48	56	56	56	60	40	40	48	60	40	40	60	40	52	76	60	68	36	60	52	48	32
NA	56	36	60	44	68	52	44	44	52	36	20	36	64	36	24	52	36	44	24	52	36	44	24
RT	44	40	84	40	48	36	28	44	40	44	36	32	60	44	24	48	64	48	68	48	28	36	32
SO	25	40	45	30	45	40	30	30	35	45	65	35	55	35	40	55	50	40	40	65	70	50	45
IP	35	20	50	25	40	35	35	35	50	45	20	45	50	45	20	45	35	30	25	50	45	35	35
CU	50	40	70	40	55	45	45	40	25	35	45	25	65	45	30	35	50	50	25	45	35	45	35
RE	70	30	70	50	60	65	35	30	65	70	20	45	60	80	30	60	50	75	70	40	30	45	45
AE	45	60	65	50	40	65	35	75	75	90	65	55	65	70	55	80	75	45	85	85	85	65	70
PO	60	75	70	85	55	60	50	85	90	85	100	40	80	65	55	85	60	65	80	95	90	90	85
AP	25	35	50	95	55	65	35	45	70	100	100	55	60	65	65	75	70	40	75	85	80	75	75
DR	35	63	63	70	56	98	28	42	70	70	63	42	42	70	56	91	70	84	98	56	91	84	98
FI	42	63	35	77	28	56	49	56	49	77	98	49	56	84	84	63	84	56	98	105	98	70	91

Anexo 6.

Constancia de haber realizado investigación en una institución

CONSTANCIA DE HABER REALIZADO INVESTIGACIÓN EN UNA INSTITUCIÓN

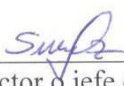
Conste por el presente documento, que la alumna Cecilia Goicochea Campos perteneciente al último ciclo de la Maestría en intervención Psicológica de la Escuela de postgrado de la Universidad César Vallejo ha realizado la investigación denominada **Programa de estrategias de pensamiento en el afrontamiento de problemas en adolescentes en una institución educativa de Cajamarca** en el período comprendido entre 1 octubre- 2019 y 22 noviembre- 2019, en la I.E.S.N° 82641 Simón Bolívar Ugel Cajamarca, conduciéndose con propiedad y conforme a lo establecido en reglamento de Investigación de la Universidad Cesar Vallejo.

Se expide la presente a solicitud de la parte interesada para los fines que estime convenientes.

Cajamarca, 25 noviembre de 2019



(Señala y firma del director o jefe de institución)


Sara Fernández Zamora
Directora

Anexo 7.

Evaluación de juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE PENSAMIENTO EN EL AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS EN ADOLESCENTES**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Rafael Marguaredo Carrión		
Nacionalidad:	Española - Penana		
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor <input type="checkbox"/>	
Área de Formación académica:	Educación Inicial <input type="checkbox"/>	Educación Secundaria <input type="checkbox"/>	Educación Primaria <input type="checkbox"/>
Áreas de experiencia profesional:	M.Sc. Master of Science Medico Veterinario Profesor de Biología		
Institución donde labora:	Davy College		
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años <input type="checkbox"/>	Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		
	Trabajos de investigación en Cisticercosis - Revisar Pub Med y CIRAD.		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión 6: "Unirme con gente que tiene el mismo problema, fijándome en el aspecto positivo de las cosas"	Promover las relaciones sociales saludables done pueda conseguir ayuda buscando atentamente el aspecto positivo de las situaciones que estoy viviendo, aprender a ver el lado bueno de las cosas.	4	3	4	
Sesión 7: Preocuparme por el futuro	Conocer las preocupaciones que tienen los adolescentes y enseñar elementos para poder enfrentarse al temor que les genera la felicidad futura.	4	3	4	
Sesión 8: "Esperar que ocurra lo mejor"	Enseñar a los estudiantes a anticiparse a posibles soluciones que ofrezcan una salida positiva a los problemas o dificultades.	3	4	3	
Sesión 9: "Reduczo las tensiones encontrando una forma saludable de relajarme"	Explicar a los estudiantes que existen formas "socialmente" promovidas como fumar, tomar o usar drogas para enfrenar problemas y los riesgos de estas, si no aprendemos a buscar actividades de ocio adecuadas.	3	4	4	
Sesión 10: Trabajar intensamente: Esforzarse y tener éxito	Instruir estrategias de compromiso, ambición y dedicación.	4	3	3	



Firma del evaluador

Rafael Manzanedo Garcia.

DNI: 43161967

CMUP: 5165

5

CMUP: 5165

5



Anexo 8.

Evaluación de juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE PENSAMIENTO EN EL AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS EN ADOLESCENTES**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Lorealia Karashiro		
Nacionalidad:	Peruana		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria (X)	Psicólogo ()	
Áreas de experiencia profesional:	Educación Secundaria		
Institución donde labora:	Dany College		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.		
	Maestría en Administración de la Educación		
	Doctorado en Educación		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión 6: "Unirme con gente que tiene el mismo problema, fijándome en el aspecto positivo de las cosas"	Promover las relaciones sociales saludables donde pueda conseguir ayuda buscando atentamente el aspecto positivo de las situaciones que estoy viviendo, aprender a ver el lado bueno de las cosas.	4	4	4	
Sesión 7: Preocuparme por el futuro	Conocer las preocupaciones que tienen los adolescentes y enseñar elementos para poder enfrentarse al temor que les genera la felicidad futura.	4	4	4	
Sesión 8: "Esperar que ocurra lo mejor"	Enseñar a los estudiantes a anticiparse a posibles soluciones que ofrezcan una salida positiva a los problemas o dificultades.	4	4	4	
Sesión 9: "Reduzco las tensiones encontrando una forma saludable de relajarme"	Explicar a los estudiantes que existen formas "socialmente" promovidas como fumar, tomar o usar drogas para enfrenar problemas y los riesgos de estas, si no aprendemos a buscar actividades de ocio adecuadas.	4	4	4	
Sesión 10: Trabajar intensamente: Esforzarse y tener éxito	Instruir estrategias de compromiso, ambición y dedicación.	4	4	4	



Firma del evaluador

DNI 07257803



Anexo 9.

Evaluación de juicio de expertos

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE PENSAMIENTO EN EL AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS EN ADOLESCENTES**. La evaluación de dicho programa es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de Educación como a sus aplicaciones. Agradecemos su valiosa colaboración.

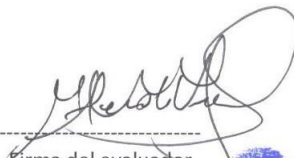
1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Gloria del Rosario Venes Salazar		
Nacionalidad:	Peruana		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ()	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ()	Educación Primaria ()	
	Educación Secundaria (X)	Psicólogo ()	
Áreas de experiencia profesional:	Idiomas - Secundaria		
Institución donde labora:	Davy College		
Tiempo de experiencia profesional en el área :	2 a 4 años ()	Más de 5 años (X)	
Experiencia en Investigación Psicométrica :	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado. Maestro en Gestión de la Educación		

2. PROPÓSITO DE LA EVALUACIÓN:

- Validar el contenido del programa de intervención.
- Juzgar la pertinencia de las actividades y técnicas de intervención de acuerdo a los objetivos diseñados por el autor (a).

Sesión 6: "Unirme con gente que tiene el mismo problema, fijándome en el aspecto positivo de las cosas"	Promover las relaciones sociales saludables donde pueda conseguir ayuda buscando atentamente el aspecto positivo de las situaciones que estoy viviendo, aprender a ver el lado bueno de las cosas.	4	4	4	
Sesión 7: Preocuparme por el futuro	Conocer las preocupaciones que tienen los adolescentes y enseñar elementos para poder enfrentarse al temor que les genera la felicidad futura.	4	4	4	
Sesión 8: "Esperar que ocurra lo mejor"	Enseñar a los estudiantes a anticiparse a posibles soluciones que ofrezcan una salida positiva a los problemas o dificultades.	4	4	4	
Sesión 9: "Reduczo las tensiones encontrando una forma saludable de relajarme"	Explicar a los estudiantes que existen formas "socialmente" promovidas como fumar, tomar o usar drogas para enfrenar problemas y los riesgos de estas, si no aprendemos a buscar actividades de ocio adecuadas.	4	4	4	
Sesión 10: Trabajar intensamente: Esforzarse y tener éxito	Instruir estrategias de compromiso, ambición y dedicación.	4	4	4	



Firma del evaluador

02819861



Nº Colegiatura: 2102819861