



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

Programa preventivo cognitivo – conductual para mejorar los estilos de afrontamiento de adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
MAESTRA EN INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA**

**AUTORA:**

Enriquez Jota, Kateryne Guibell (ORCID: 0000-0003-4960-6161)

**ASESOR:**

Dr. Rodríguez Vega, Juan Luis (ORCID: 0000-0002-2639-7339)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Modelos de prevención y promoción.

**TRUJILLO - PERÚ**

**2021**

## DEDICATORIA

### *A DIOS:*

Por ser mi guía en mis proyectos de vida, ser mi fortaleza y reafirmar que con fe en Cristo todo se puede.

### *A MI MADRE:*

A mí querida Madre Rosa Enriquez por su apoyo incondicional, el amor y paciencia que me ha permitido culminar hoy mi meta.

Por educarme en base de valores como el respeto, humildad y perseverancia.

### *A MIS PAPÁS ABUELOS:*

A mis abuelos Fidel y Manuela que me criaron y brindaron su apoyo en mi educación, siendo mi mejor herencia profesional.

### *A MI ESPOSO E HIJA:*

A mi esposo Iván Paredes por su motivación y estar conmigo en esta meta profesional y a mi adorada hija Dayra al decirme “Haz tu tarea” siendo mi gran motivación.

**LA AUTORA**

## AGRADECIMIENTO

*Al director de la Institución Educativa Antenor Orrego Espinoza del Distrito de Laredo.*

Por brindarme su apoyo, facilitando la accesibilidad y disposición para realizar mi trabajo de investigación e interés por los resultados.

*A mis familiares:*

Gracias a mi abuela, tíos y primos que con sus oraciones y palabras me daban fortaleza y ánimos para seguir con mi meta profesional.

*A mis amigos:*

A Gutember Peralta, Verónica Rabanal, Deysi Chávez y Giovanna González, porque compartimos enseñanzas, aprendizajes, experiencias y el valor de la amistad. Gracias por su paciencia y confianza.

**LA AUTORA**

## Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	vi
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Variables y Operacionalización	13
3.3. Población, muestra y muestreo	15
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	17
3.5. Procedimientos	18
3.6. Métodos de análisis de datos	18
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	35
VII. RECOMENDACIONES	36
REFERENCIAS	37
ANEXOS	41
Anexo 01: Matriz de Operacionalización de Variables	
Anexo 02: Instrumento de recolección de datos.	
Anexo 03: Ficha técnica	
Anexo 04: Solicitud de autorización para la aplicación de investigación	
Anexo 05: Solicitud de aceptación para la aplicación de investigación	
Anexo 06: Constancia de culminación de la ejecución del programa	
Anexo 07: Juicio de expertos	

Anexo 08: Punto de corte para el instrumento de estrategias de afrontamiento al estrés

Anexo 09: Programa Preventivo en los estilos de afrontamiento

## Índice de tablas

Tabla N° 1: Distribución de la muestra de adolescentes quinto grado de Educación Secundaria de la Institución Educativa Antenor Orrego del Distrito de Laredo	16
Tabla 2: Distribución de frecuencias y porcentajes de la variable afrontamiento en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)	20
Tabla 3: Distribución de frecuencias y porcentajes del estilo resolver el problema en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)	21
Tabla 4: Distribución de frecuencias y porcentajes del estilo referencia a otros en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)	22
Tabla 5: Distribución de frecuencias y porcentajes del estilo afrontamiento no productivo en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)	23
Tabla 6: Prueba de normalidad de las puntuaciones del instrumento de estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)	24
Tabla 7: Contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes en los grupos de estudio control y experimental de la variable afrontamiento en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)	25
Tabla 8: Contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes en los grupos de estudio control y experimental del estilo resolver el problema en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)	26
Tabla 9: Contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes en los grupos de estudio control y experimental del estilo referencia a otros en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)	27

Tabla 10: Contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes en los grupos de estudio control y experimental del estilo afrontamiento no productivo en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50) \_\_\_\_\_28

## RESUMEN

La presente investigación tiene como finalidad conocer los efectos de un programa cognitivo conductual sobre las estrategias en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo. La investigación se fundamenta en el enfoque cuantitativo por la naturaleza de la medición de la variable dependiente, su diseño es cuasi experimental de grupo control y experimental. La muestra está integrada por 50 alumnos de ambos sexos con edades entre los 13 a 15 años, los grupos de estudio se compusieron de 25 adolescentes para el grupo control y 25 adolescentes para el grupo experimental. La variable dependiente se midió por medio de la escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes (ACS). Las evidencias descriptivas señalan que en el afrontamiento en el pretest y postest del grupo control prevalece el nivel medio, en tanto que en los participantes del grupo experimental en el pretest predomina el nivel medio y en el postest predomina el nivel alto; en lo que respecta al análisis de contraste se observa diferencias estadísticamente significativas en muestras relacionadas del grupo experimental ( $p < .01$ ), y en el contraste de muestras independientes en el postest ( $p < .01$ ), tanto en la variable general como en sus dimensiones.

**Palabras claves:** programa cognitivo conductual, afrontamiento y adolescentes



## ABSTRACT

The purpose of this research is to know the effects of a cognitive behavioral program on strategies in adolescents from an educational institution in the Laredo district. The research is based on the quantitative approach due to the nature of the measurement of the dependent variable, its design is quasi-experimental with a control and experimental group. The sample is made up of 50 students of both sexes with ages between 13 and 15 years, the study groups were made up of 25 adolescents for the control group and 25 adolescents for the experimental group. The dependent variable was measured using the Adolescent Coping Strategies Scale (ACS). Descriptive evidence indicates that in the pretest and posttest coping of the control group the medium level prevails, while in the participants of the experimental group in the pretest the medium level predominates and in the posttest the high level predominates; Regarding the contrast analysis, statistically significant differences are observed in related samples of the experimental group ( $p < .01$ ), and in the contrast of independent samples in the post-test ( $p < .01$ ), both in the general variable and in its dimensions.

**Keywords:** cognitive behavioral program, coping and adolescents

## I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años se aprecia problemáticas en la adolescencia, la cual la OMS (2014), lo precisa como aquella etapa donde existe mayores transiciones y se encuentra entre la niñez y la adultez. A su vez, al inicio de la adolescencia surgen características significativas, donde son consideradas desafíos y oportunidades. Frydenberg (1997).

Complementando, Richaud de Minzi (2003) refiere que este ciclo de vida está en constante adecuación siendo generadoras de estrés como son las crisis maduracionales, conflictos familiares, escuela, amigos, planificación de su futuro, ilusiones y tiempo de ocio. Por lo tanto, la buena utilidad de sus estrategias de afrontamiento generan actividades efectivas en las diferentes situaciones problemáticas (Lazarus y Folkman, 1986; Frydenberg y Lewis, 1997); en caso contrario, OMS (2016) señala que bajo presión experimentan el consumo de sustancias psicoactivas, relaciones sexuales tempranas.

En este contexto, el estrés en la adolescencia tiene efectos negativos de nivel fisiológico, cognitivo y conductual, como se aprecia a nivel internacional en los alcances del EL PAIS (2018) de la universidad de Lausana – Suiza, donde 1.687 adolescentes a un 60% son víctimas de violencia, y el 11,2% con frecuencia en mujeres, una tentativa de suicidio. El suicidio es la primera tasa de mortalidad entre 15 a 29 años. Mientras, Secretaria de Salud de México (2015) registraron 28310 muertes de adolescentes y 15% a 20% con depresión o ansiedad ambos por estrés.

En Perú, los adolescentes con problemas psicosociales son por falta de factores protectores y problemas para enfrentar las exigencias del medio, es así como los Estudios Epidemiológicos de Salud Mental (2018) afirman que al año el 20,7% de 12 años a más, tienen algún tipo de trastorno mental. Al respecto, el Ministerio de Salud (2018) señala 1,150 entre los 12 a 17 años son atendidos en centros de salud públicos por

consumo a la marihuana y cocaína, y 1,987 con tratamiento por consumo de alcohol. Mientras, el Instituto Nacional de estadística e informática (2017) encuentra un 13,4% entre 15 a 19 años son gestantes por primera vez. Según, Defensoría del Pueblo (2018) un 90% por casos de violencia escolar en las instituciones educativas públicas. En cuanto a los estados de anímicos, se muestran un 22, 6% preocupados, 16, 0% irritables, 13,4% tristes y 14,6 % aburridos, posibles motivos el poco acceso a estudios superiores, empleo, pocos espacios culturales y deportivos, y que el intento de suicidio de 12 a 17 años se da a un 61,8% por problemas con otros familiares y un 7,1% por separación, a un 5,5% por lo económico y 4,3% de autoimagen. (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado e Hideyo Noguchi, 2016).

Respecto a La Libertad, Gerencia Regional de Salud (2018) menciona que a mediados del año han registrado 1406 embarazos adolescentes, siendo una cifra de 10.2% superando el año 2017 del porcentaje de 10.3% donde la provincia de Trujillo encabeza el ranking. En Trujillo, la Fiscalía de Familia del Ministerio Público (2018), refiere que el sicariato juvenil aumento a 66% en estos últimos cinco años siendo las infracciones graves por robo y extorsión. Mientras, la localidad de Laredo, según Paz (2017), la comisaría del distrito tienen área de investigaciones que registran al año 2016 -2017, un 40% de denuncias por violencia intrafamiliar realizados por cónyuges y jóvenes convivientes de 16 a 25 años, y el 60% pandillaje juvenil es robo agravado.

Por lo anterior descrito se formula el problema científico ¿Cuál es el impacto de la aplicación del programa preventivo cognitivo – conductual en los estilos de afrontamiento de adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019? . El mismo que se encuentra justificado por los criterios estipulados por Hernández, Fernández y Baptista (2014): donde al nivel teórico, al cumplir sus estándares de investigación científica, permitiendo que los datos obtenidos sirvan como aporte de nuevos aspectos que se desconocían de las variables, y como

referencia para futuras investigaciones ampliando conocimientos a nivel clínico, social y psicológico a nivel regional y nacional. A nivel práctico, con las evidencias reportadas de manera objetiva, permite que profesionales de psicología y carreras afines pueden desarrollar actividades preventivas promocionales entorno a la problemática de los estilos de afrontamiento en esta población.

En cuanto, la relevancia social; los alumnos que forman parte del grupo de tratamiento son beneficiados con la aplicación del programa cognitivo – conductual, el cual sirve como herramienta para la mejora de sus estrategias de afrontamiento; finalmente, a nivel metodológico o académico, la presentación del informe sirve de antecedente en el desarrollo de posteriores estudios en la misma línea de investigación, puesto que, se reporta evidencias cumpliendo con los lineamientos propios del método científico.

Se pretende que con esta investigación probar la siguiente hipótesis: la aplicación del programa preventivo cognitivo – conductual influye en los estilos de afrontamiento de adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019. En esta investigación se ha planteado el objetivo general: Determinar en qué medida la aplicación del programa preventivo cognitivo – conductual influye en los estilos de afrontamiento de adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019; en cuanto a los objetivos específicos: establecer en qué medida el programa preventivo cognitivo – conductual influye en el estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema de adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019; establecer en qué medida el programa preventivo cognitivo – conductual influye en el estilo de afrontamiento no productivo de adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019; y establecer en qué medida el programa preventivo cognitivo – conductual influye en el estilo de afrontamiento referencia a los otros de adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019.

## II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los antecedentes, a nivel internacional, Ortiz (2015) diseñó una programa preventivo – conductual para la depresión en adolescentes de 12 a 15 años del instituto de la ciudad de Colombia – Quito, participó 11 adolescentes con depresión moderada y se ejecutó las 11 sesiones del programa, donde se halló reducción en los síntomas depresivo cambiando sus pensamientos disfuncionales, las creencias distorsionadas, alternativas de resolver conflictos y manejar adecuadamente sus emociones.

De igual manera, Orejanera (2015) realizó una intervención psicológica con enfoque cognitivo – conductual en 41 adolescentes con trastornos de conducta disruptiva infancia inicio tipo moderado que residen en fundación casa de menores Bucaramanga, Colombia. El programa contó con 10 sesiones, siendo las técnicas que utilizaron el entrenamiento en la identificación de pensamientos irracionales, reestructuración cognitiva, autoinstrucciones, modelado, la cual se evidenció una disminución de síntomas iniciales y una percepción optimista de sí mismo; siendo a un 19,3% nivel promedio la mejoría; sin embargo se considera un obstáculo la dinámica familiar y comunidad referente al pronóstico de mejora.

Por último, Remor E. & Amorós, M. (2012), en su investigación de intervención con enfoque cognitivo conductual en adolescentes sobre los recursos psicológicos con la potenciación de las fortalezas, España. Con una muestra de 25 adolescentes. Se utilizó como instrumentos de satisfacción con la vida (SWLS 5 ítems) de Atienza y García (2000), Orientación vital revisado (LOT-R 10 ítems) de Fernando (2002), Estrés percibido (PSS-10), Salud mental general de Lobo y Muñoz (1996), Autoestima de Rosenberg (2004) y Quejas de salud subjetivas de Remor (2010). El programa con 10 sesiones. Los resultados encontrados en los recursos psicológicos la existencia de aumento significativo en el estado de ánimo, optimismo disposicional y satisfacción en la vida; mientras

tanto hay disminución de los síntomas neurológicos y quejas de salud subjetiva.

Con respecto a nivel nacional, Acuña (2019), ejecuto su programa pienso y actúo para la tolerancia a la frustración con una muestra 31 estudiantes desde 1° a 5° de secundaria del colegio público, Nuevo Chimbote. El programa conformado por 10 sesiones donde se halló que es efectivo para aumentar la tolerancia a la frustración, según se evidencia pre test (19,13%) y pos test (32,48%), igualmente ayuda aumentar la tolerancia al estrés y controlar los impulsos en dicha población.

Además, Gutiérrez y Veliz (2018), en su estudio entre la relación de bienestar psicológico con estrategias de afrontamiento del 1° a 5° de secundaria de 12 a 17 años, con una población de 216 adolescentes de Lima. Donde utilizó la Escala de afrontamiento en adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997), con la Escala de bienestar psicológico de Ryff (1989). Encontraron correlación de las dos variables, donde significativamente tienen relación con, preocuparse, resolver el problema, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo buscar apoyo eespiritual y profesional, autoinculparse, reservarlo para sí, falta de afrontamiento y reducción de la tensión.

Mientras, Valera (2018), investigó con su programa cognitivo – conductual para disminuir el nivel de ansiedad ante los exámenes escolares con estudiantes entre 11 a 12 años del colegio público Baños del Inca, Cajamarca. Se encontró que la intervención en enfoque cognitivo conductual influye significativamente en cuatros factores de respuesta a la ansiedad ante los exámenes ( $p>0.00$ ), igualmente en el factor cognitivo y situacional ( $p>0.01$ ), y en el manejo del factor de evitación ( $p>0.02$ ).

A nivel local, Chávez (2019) en su estudio cuasiexperimental con su programa con enfoque cognitivo conductual sobre los estilos de

afrontamiento de una organización no gubernamental de la ciudad Trujillo, contando con la participación de 50 adolescentes que se utilizó como instrumento la escala de afrontamiento (ACS) de Caycho, Castilla y Shimabukuro (2014), después de ejecutarse las 10 sesiones del programa se encontró que el pre y pos test del grupo experimental existe significancia ( $p < .05$ ), además comparando el pos test del grupo control con el experimental, solo hay diferencia muy relevante ( $p < .01$ ), en el estilo centrado en la evaluación.

De igual manera, Montero (2015), con su investigación de tipo correlacional “Agresividad premeditada e impulsiva y afrontamiento en alumnos de secundaria del distrito de Florencia de mora”. Concluyendo la correlación entre las escalas de agresividad premeditada e impulsiva y los estilos de afrontamiento. Encontró correlaciones inversas de grado débil y altamente significativa ( $p < .01$ ) en la escala de agresividad premeditada con el estilo dirigido a resolver el problema, una correlación directa de grado débil y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la escala de agresividad y el estilo de afrontamiento no productivo y finalmente correlación directa de grado moderado y altamente significativa ( $p < .01$ ) entre la escala de agresividad premeditada y el estilo referencia a otros.

En cuanto al marco teórico tenemos de acuerdo con Lazarus y Folkman (1986), describe el afrontamiento como el manejo del sujeto a cualquier situación de estrés en fin de disminuir, aceptar o evadir eventos que sobrepasan sus recursos personales. Es decir, son las interrelaciones del individuo y su contexto. Además, es cuando el individuo considera al evento más grande que sus propias capacidades y pone en riesgo su bienestar personal. La evaluación cognitiva del individuo y el componente emocional lleva a esa realidad. En esta misma línea, el afrontamiento forma parte de los recursos psicológicos o psicosociales en la persona al momento de enfrentarlos. (Burgos et al., 2000).

En este sentido, Frydenberg y Lewis (1997) mencionan que el afrontamiento son estrategias cognitivas y conductuales cambiantes, y las empleamos ante las exigencias del medio ya sea internas y/o externas, siendo una respuesta según a la valoración del evento; así mismo, cumplen un papel importante ya sea para aminorar la incomodidad vivenciada o el impacto dañino percibido. Y el tipo de afrontamiento depende de uno mismo, el medio ambiente y de la interacción. También señalan, al afrontamiento que ayuda a lograr una adaptación efectiva, y que tiene un conjunto de acciones conocidas que se derivan de una ansiedad específica y se pretende restituir o reestablecer el equilibrio.

De la misma manera, Canessa (2002) nos habla que el afrontamiento es el proceso que utiliza la persona para dar respuesta a las situaciones estresantes a nivel emocional, pensamientos y acciones. Es decir, el afrontamiento tiene como objetivo mediar entre los eventos de estrés, sus recursos propios, y las oportunidades personales y sociales frente a los efectos que influirán en su salud física y mental. (Sandín, 2003).

En cuanto a los modelos teóricos tenemos el afrontamiento transaccional de Lazarus y Folkman (1986) donde la persona determina formas para afrontar al estrés, basándose el afrontamiento son esfuerzos cognitivos y conductual variables desarrolladas para hacer frente a las exigencias del medio externo y/o internas, las cuales se evalúan como excedentes a los recursos de uno mismo. Así mismo, al afrontamiento lo consideran como un proceso que involucra los principios: que depende del contexto; del esfuerzo en sus ideas y acciones; y que el afrontamiento está orientada al problema y emoción, su utilidad acorde al control de la situación. Mientras tanto, las estrategias de afrontamiento son consistentes para algunas situaciones, y son capaces de manejar el efecto emocional. Dentro de este marco, el afrontamiento es un proceso dinámico, donde las acciones pueden dirigirse a resolver el problema y/o reevaluar, reconocer o huir del estrés. Por tal razón, el afrontamiento



es independiente a los resultados alcanzados, siendo intencional y flexible. (Bermúdez, 1996).

Igualmente, Lazarus & Folkman (1986) menciona que la evaluación se realiza en dos fases; la evaluación primaria cuando el individuo clasifica la situación como estresante, es decir la valora como dañina o amenazante considerando que no posee recursos para afrontarlos, generando patologías de ansiedad o depresión; a diferencia si lo considera desafío responderá con sus recursos personales y con emociones de eficacia y logro. Mientras, la evaluación secundaria son recursos como personales, sociales, económicos e institucionales para enfrentar demanda del medio.

En este sentido, otro de los modelo teórico es el multiaxial teniendo base el enfoque de conservación de recursos de Dunahoo (1988) donde plantea que el estrés es interpersonal; que son esfuerzos individuales ante los estresores con efecto social; y por último que involucra la interacción con otras personas. Así mismo, Dunahoo, et al. (Citado por Corral, 2015) menciona tres dimensiones de afrontamiento: el activo vs pasivo; donde el afrontamiento activo y el uso positivo de los recursos sociales incrementan las ventajas personales ante el estrés, es decir consecuencias sanas y ejecución de metas planificadas; mientras el afrontamiento prosocial vs antisocial, siendo el afrontamiento antisocial que se aleja de sus factores protectores teniendo resultados desfavorables para su salud, más aún si alcanzaron metas y el afrontamiento directo vs indirecto, evitan el afrontamiento directo para que el otro no sienta incomodidad.

Y por último, tenemos el modelo de afrontamiento de Frydenberg (1997), que tiene base en el enfoque teórico por Lazarus y Folkman. El afrontamiento está en relación al pensar de cómo enfrentamos al estrés y los recursos que manejamos, determinando el aprendizaje, el progreso del sujeto y su calidad de vida. En relación a lo teórico y metodológico

del afrontamiento ha concebido diversos enfoques como el afrontamiento disposicional (estable) es un estilo personal para manejar el estrés, y el afrontamiento situacional (temporal).

Para Frydenberg y Lewis (1997) toman en cuenta las consideraciones para la herramienta de medición Adolescent Coping Scale (ACS) con el objetivo general de saber cómo la persona afronta sus inquietudes, y de forma específica evalúa respuestas de afrontamiento frente al problema específico. Respecto a los estilos de afrontamiento, Lazarus & Folkman (1986), nos dice que son medio para apoyar a manejar y direccionar a las emociones, con el objetivo de dar respuesta a un estresor y buscando la adaptación en los diversos contextos. Así mismo, que la personalidad representa una característica importante en el estilo de afrontamiento, especificándose como patrones conductuales proporcionalmente estables. Del mismo modo, mencionan dos estilos de afrontamiento: el dirigido a la emoción que modifica la realidad problemática haciéndola menos estresantes y el centrado en el problema donde el individuo utiliza sus recursos propios y pueda alcanzar un resultado exitoso.

Es así que, Frydenberg y Lewis (1997) incorporan el último estilo no funcional que es el afrontamiento por evitación, es decir que evita el contacto con el problema y hace uso de distractores mediante la práctica de otras actividades y conducta, mostrando dificultad para controlar y manifestar los sentimientos como también para afrontar los problemas, debido que las estrategias no son productivas. Es así que, Frydenberg y Lewis (1993, citado en Canessa, 2002) hicieron la herramienta Adolescent Coping Scale (ACS), donde enfatizaron las siguientes dimensiones, siendo la primera resolver el problema; todo aquel esfuerzo para solucionar el evento estresor y teniendo estrategias como ayudar en solucionar el problema, esforzarse y obtener éxitos, buscar relajantes, fijarse en lo positivo y distracción física e invertir en amigos íntimos. El segundo estilo; referencia a otros, es el esfuerzo para

enfrentarlos utilizando herramientas de apoyo de los demás como estrategias el apoyo social, busca apoyo espiritual y profesional, acción social. Y por último Finalmente, el estilo afrontamiento improductivo; siendo la falta de recursos, herramientas o habilidades para enfrentar problemas, abarcando estrategias de buscar pertenencia, preocuparse, hacerse ilusiones, no afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión y autoinculparse.

En referencia a las estrategias, Taylor (2017) precisa que es un procedimiento concreto y para cada acontecimiento, además no queda en sólo responder, sino el uso de alguna estrategia que soluciona el problema y lo repetirá en situaciones similares, en caso contrario utilizará otro recurso. A todo ello, Lazarus y Folkman (1991), hace énfasis en las estrategias como respuestas seguras a las situaciones estresantes, enfocadas a solucionar el problema o eliminar respuestas no resolutivas. Por otra parte, Frydenberg y Lewis (1997) enfatiza en las diferencias del afrontamiento global y específico, donde el adolescente maneja situaciones generales y problemas específicos. En síntesis de los estudios realizaron se establecieron 18 estrategias como son concentrarse en resolver el problemas (Rp) comparando las alternativas para dar solución, mientras el esforzarse y tener éxito (Es) son acciones de compromiso; además el buscar pertenencia (Pe) es el interés en los otros sobre lo que piensan de uno y ser aceptados; el fijarse en lo positivo (Po) siendo pensamiento optimistas sobre la situación; también el buscar diversiones relajantes (Dr) invertir su tiempo de ocio y actividades relajantes, la distracción física (Fi) en relación a mantenerse en forma y esfuerzo físico, el buscar apoyo social (As) tendiendo expresar con otros el problema y el apoyo para su resolución, tenemos al buscar apoyo profesional (Ap), el acción social (So) mostrando interés que los demás conozcan su problema y recibir apoyo a través del tiempo que este con ellos, del mismo modo está el buscar apoyo espiritual (Ae) teniendo confianza en rezar, orar o creer en un líder creyente, el preocuparse (Pr) teniendo temor al futuro, el hacerse ilusiones (Hi) enfocado a la

esperanza y felicidad; la falta de afrontamiento (Na) es una dificultad responder al problema y tendencias psicossomáticas, el autoinculparse (Cu), la reducción de la tensión (Rt) busca situaciones para relajarse; el reservarlo para sí (Re) , el ignorar el problema (Ip) e invertir en amigos íntimos (Ai).

Respecto al afrontamiento en el adolescente, según Ávila, Jiménez, González (1996), nos dice que surgen diferentes conflictos personales y sociales donde el adolescente aplica sus recursos para afrontar las situaciones y evitando involucrarse en conductas de riesgo. Además, esta etapa es de cambios constantes e importantes para su personalidad, plan de vida e identidad (Figuroa et al., 2005). Por las constantes transformaciones surgen el aumento de niveles de estrés (Ison, 2003), valorándose la importancia en potencializar sus aptitudes psicossociales hacia su futuro, la vida adulta. En esta perspectiva, Frydenberg y Lewis (1997) consideran que por presión de su entorno al no lograr afrontar esas situaciones, lo lleva a pasar problemas de violencia, depresión, ansiedad, consumo de alcohol y drogas; sin embargo existen adolescente con recursos y estrategias mostrando resiliencia para cada situación, pronosticando una vida adulta favorables. Mientras para McCubin y Patterson (citado por Domenech, 2005) evidenciaron cuatro dimensiones que ellos afrontan que son las vivencias previas; el afrontamiento respondiendo a un evento similar; la observación de modelos principales (la familia); la observación de uno mismo y análisis de su fisiología y fragilidad por la persuasión social.

Mientras tanto, respecto al abordaje de intervención de la terapia cognitivo – conductual, Díaz, Ruiz y Villalobos (2012), señalan que esta terapia permite entender los problemas complejos fraccionando en piezas más pequeñas, relacionándolas entre si y cómo afecta al individuo. Estas piezas podrían ser una situación difícil, problema, evento. Donde derivan pensamientos, emociones, sensaciones físicas, comportamientos. Además que, los pensamientos como lo perciba al

problema pueden afectarlos de manera física y emocional alterando el desarrollo de sus acciones (conductas).

Así mismo, Casari, Anglada y Daher (2014) comprueban que las estrategias de afrontamiento con enfoque cognitivo – conductual es un modelo efectivo en manejar las diversas situaciones de estrés como por ejemplo la ansiedad ante los exámenes. Del mismo modo, evidencia que los programas de intervención cognitivo – conductual son adecuadas porque intervienen a nivel cognitivo, fisiológico y situacional.

Para Lega, Caballo y Ellis (2002), manifiestan que la terapia incorporan técnicas conductuales y cognitivas, teniendo como objetivo minimizar el malestar, es decir desaprender lo aprendido o nuevas experiencias de aprendizaje más adaptativas. También, plantearon tres tipos principales: la reestructuración cognitiva, donde los problemas emocionales son efecto de pensamientos desadaptativos, y busca que sus intervenciones establezcan patrones de pensamientos más adaptativas; la segunda son habilidades de afrontamiento para ayudar a afrontar una serie de situaciones estresantes; y solución de problemas que combina las dos anteriores, la cual tiene cinco fases: el perfil del problema; la definición del problema; alternativas de solución; toma de decisiones y evaluación de los resultados.

El programa cuenta con técnicas como desensibilización sistemática donde la persona va aprendiendo a enfrentar objetos o situaciones amenazadoras, a través de la imaginación; la técnica de relajación muscular progresiva que es estar conectado en un estado de calma y tranquilidad; el entrenamiento en autoinstrucciones guiamos nuestras conductas en qué y cómo vamos a hacer para un resultado óptimo; el uso del autorregistro A-B-C de Ellis donde los pensamientos negativos en sus emociones y conductas; y por último técnicas de modelado donde se observa y se aprende una manera de actuar adecuada (Díaz, 2012).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación es tipo experimental, ordenando el contexto, es decir genera cambios de forma intencional en la variable independiente apreciando el efecto generado en la variable dependiente. (Hernández, Baptista y Fernández, 2014).

El diseño es cuasi experimental, en donde el grupo de estudio está asignados, donde se evalúan a los dos grupos la variable dependiente, y luego en el grupo de estudio experimental se realiza el tratamiento, mientras en el grupo control continuo con sus actividades normalmente. (Sánchez y Reyes, 2006).

Esquema:

G.E. : 01 – X – 02	
G.C.: 03	04

Dónde:

G.E : Grupo experimental

G.C : Grupo control

01 y 03: Pre test de la escala de estrategias de afrontamiento

X: Programa de prevención en estrategias de afrontamiento

02 y 04: Post test de la escala de estrategias de afrontamiento

#### 3.2. Variables y operacionalización

Variables dependiente: Estilos de afrontamiento

Definición conceptual: Es una serie de acciones cognitivas y conductuales dando respuesta a esa situación determinada. Frydenberg y Lewis (1993).

Definición operacional: Se aplicó la escala de afrontamiento a 50 adolescentes donde 25 colaboradores son del grupo control y 25 colaboradores son del grupo de estudio experimental, que cursan el quinto de secundaria de la institución educativa estatal Antenor Orrego del distrito de Laredo, 2019. El instrumento cuenta de 80 ítems, tienen 5 formas de responder: Nunca lo hago, lo hago rara veces, lo hago algunas veces, lo hago a menudo y lo hago con mucha frecuencia, y la categorización final de alto, medio y bajo. Estos puntajes son en base a Frydenberg y Lewis (1993) versión Beatriz Canessa (2002).

Dimensiones e indicadores: Afrontamiento dirigido a resolver el problema (ítems 2, 3, 5, 6, 14, 16, 18, 19,21, 22, ,24,25, 32, 34, 36, 37,39, 40, 42,43,50, 52,54 , 55, 57, 58, 60,61, 68, 70,73,74, 76,77). Referencia a otros (ítems 1,10,11,15,17,20,29,33,35,38,47,51,53,56,65,69,71,72).

Afrontamiento no productivo (Ítems:4,7,8,9,12,13,23,26,27, 28,30,31,41, 44, 45, 46, 48,49,59, 62, 63, 64, 66, 67,75,78,79,80).

Escala de medición: Intervalo

Variable Independiente: Programa preventivo cognitivo-conductual

Definición conceptual: Conjunto de actividades ordenadas, que son elaboradas en base a una valoración de las necesidades, creando o adaptando actividades que cumplan objetivos realistas con el fin de implementar el programa. (Veláz, 2016).

Definición operacional: Conjunto de actividades basadas en 11 sesiones, aplicándose una sesión por semana con la duración de 45 minutos.

Dimensiones e Indicadores:

- Afrontamiento dirigido a resolver el problema: Sesión 1: “Será una situación estresante”; Sesión 2: “Autocontrol”; Sesión 3: “Con mis fortalezas llego al éxito”; Sesión 4: “Mis pensamientos automáticos frente al problema”; Sesión 9: “Entrenamiento en solución de problemas” y Sesión 11: Afronto sin tensión.
- Afrontamiento referencia a otros: Sesión 8: “Invertir en las relaciones interpersonales” y Sesión 10: “Busco apoyo”
- Afrontamiento no productivo: Sesión 5: “Detención del pensamiento negativo que me debilita afrontar”; Sesión 6: ““Mi guía son mis pensamientos estructurados reduciendo mi tensión” y Sesión 7: “Soy asertivo”

Escala de medición: Nominal

### 3.3. Población y muestra

Población: 50 adolescentes femeninos y masculinos del quinto de secundaria, de una institución educativa estatal Antenor Orrego del distrito de Laredo.

Muestra: El tamaño de muestra escogida pertenece a la totalidad de la población, utilizando el muestreo no probabilístico por conveniencia, se detalla:



Tabla N° 1:

*Distribución de la muestra de adolescentes del quinto de secundaria de la Institución Educativa Antenor Orrego del Distrito de Laredo.*

SECCIÓN	SEXO		N° DE ADOLESCENTES
	MASCULINO	FEMENINO	
“C”( grupo experimental)	13	12	25
“D” (grupo control)	14	11	25
TOTAL	27	23	50

- Criterios de Inclusión: Adolescentes de 13 a 15 años, que estudian en la I.E. Antenor Orrego del Distrito de Laredo, y que cursan quinto año de secundaria de la sección.
- Criterios de exclusión: Adolescentes que no comprenda en las edades de 13 a 15 años, que no residan en el distrito de Laredo y que no estén cursando quinto de secundaria.

#### Muestreo

Es un muestreo no probabilístico intencional, es decir, los adolescentes que participan de la investigación son por su accesibilidad y factible. (Mendieta, 2015)

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica es una evaluación psicológica que tiene un procedimiento ordenado de medición, iniciando con el registro de la información con respecto a la parte psicológica del individuo, para después analizarlo e integrarlo. Además, se utiliza pruebas, estudio de caso, entrevistas, entre otros. (Cohen y Swerdlik, 2002).

El instrumento manejado es la Escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997), su aplicación es de manera individual o colectiva con una duración entre 10 y 15 minutos, y entre 12 y 18 años. Consta de 80 ítems, que se dividen en 3 estilos y 18 formas de estrategias, siendo 1) Resolver el problema: Concentrarse en resolver el problema (Rp), esforzarse y tener éxito (Es), invertir en amigos íntimos (Ai), fijarse en lo positivo (Po), buscar diversiones relajantes (Dr), distracción física (Fi). 2) Referencia a otros: Buscar Apoyo social (As), acción social (So), buscar apoyo espiritual (Ae), buscar ayuda profesional (Ap). Y 3) Afrontamiento no productivo: Preocuparse (Pr), buscar pertenencia (Pe), hacerse ilusiones (Hi), falta de afrontamiento (Na), ignorar el problema (Ip), reducción de la tensión (Rt), reservarlo para sí (Re) y autoinculparse (Cu).

Descripción de la prueba: La escala de afrontamiento adolescente (ACS) de Frydenberg y Lewis (1997) se aplica individual o colectivo, tiene como objetivo evaluar el uso de los estilos y estrategias de afrontamiento entre los adolescentes y adultos. Tiene 80 reactivos, permitiendo evaluar 18 estrategias de afrontamiento. Las 80 reactivos son puntuadas según la escala de Likert, donde las contestaciones se valoran por desde el 1 (No me ocurre nunca o no lo hago) a 5 (Me ocurre o lo hago con mucha

frecuencia). En la puntuación total para cada escala, se multiplica por el coeficiente de 4, 5 o 7 dependiendo la escala y los resultados se interpretan: Estrategia no utilizada entre el puntaje de 20 al 29, se utiliza rara vez entre el puntaje de 30 al 49, se utiliza algunas veces entre el puntaje de 50 al 69), se utiliza a menudo entre el puntaje de 70 al 89, y se utiliza con mucha frecuencia entre el puntaje de 90 al 100.

Válidez: Con el análisis factorial (rotación oblicua oblímín) confirma que las 18 escalas propuestas cuentan con Válidez de constructo. Existe correlaciones ítem-test, obtuvieron valores significativos.

Confiabilidad: Proceso de validación con determinación en la consistencia interna, con diferencia estadístico de significancia para cada coeficiente alfa de Cronbach, concluyendo la significancia de mayor de 0.5, siendo confiables.

### 3.5. Procedimientos

Se solicitó el permiso a través de una carta de autorización al responsable de dicha institución educativa para la aplicación del instrumento al adolescente de quinto año de secundaria, ante la aceptación se determina la muestra de investigación, distribuyéndola en grupo experimental y control, y se les aplica el pretest y post test del instrumento del ACS versión Lima. Y se ejecuta el programa preventivo que contiene 11 sesiones, llevándose a cabo una vez a la semana con el grupo experimental.

### 3.6. Método de análisis de datos

Es recogido con la Escala de Estrategias de Afrontamiento para adolescentes (ACS), corroborando que los adolescentes sean los mismos del pretest y post, luego se emplea la tabulación de las respuesta en Excel 2016, después se exporta al Statistical

Package for the Social Sciences (SPSS) adaptación 22 para su análisis.

El análisis descriptivo es con las medidas de tendencia central (media), de dispersión (desviación estándar, mínimo y máximo) y de forma (asimetría) teniéndose como finalidad reconocer cómo se presenta la variable en ambos grupos de estudio, así mismo, determina las categorías diagnósticas según los valores descriptos en el manual del instrumento.

Respecto al análisis de comparación, se realizó entre el pre y post test de las puntuaciones de ambos grupos, por medio del estadístico de muestras relacionadas, si hay diferencias significativas en el grupo control; de igual manera, se comparó las puntuaciones en ambos grupos con un estadístico de muestras independientes, con el objetivo de averiguar si hay diferencias significativas al compararlos en el post test. Además, se reportó la proporción del efecto al comparar las puntuaciones, y por último los datos conseguidos están bajo los lineamientos estipulados según la normatividad APA.

### 3.7. Aspectos éticos

En el estudio donde el sujeto bajo a las normas del manual de ética del profesional de psicología, así mismo el respeto por los estudios de investigación en el individuo, como también con derecho al respeto en tomar decisiones e informarlos. (Colegio de psicológicos del Perú, 2017). Para el estudio se respeta los datos son confidenciales, cuidando su integridad y bienestar físico y mental.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Descripción de resultados

Tabla 2

*Distribución de frecuencias y porcentajes de la variable afrontamiento en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)*

Variable	Nivel	Grupo control (n=25)				Grupo experimental (n=25)			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		f	%	F	%	f	%	f	%
Afrontamiento	Alto	3	12,0	4	16,0	2	8,0	23	92,0
	Medio	22	88,0	21	84,0	23	92,0	2	8,0
	Bajo	0	,0	0	,0	0	,0	0	,0
Total		25	100,0	25	100,0	25	100,0	25	100,0

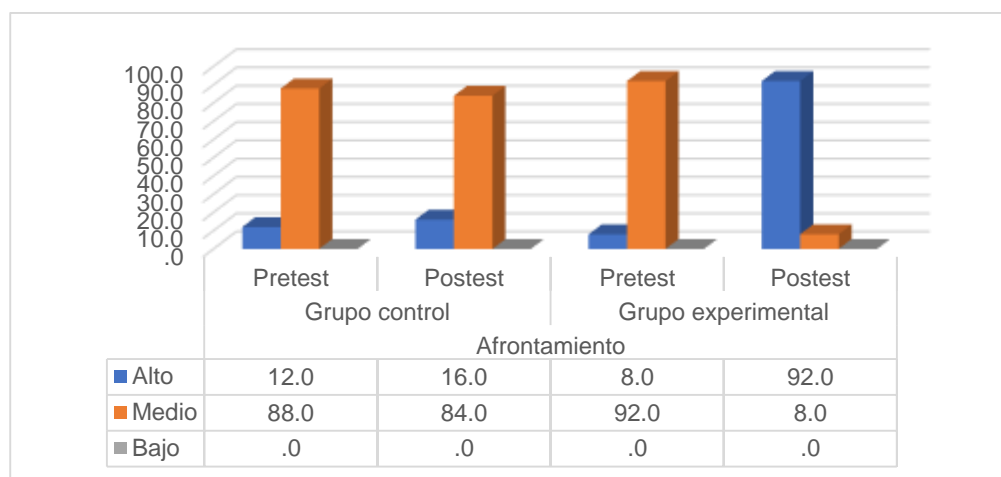


Figura 2. Distribución de porcentajes de la variable afrontamiento

En la tabla y figura 2, apreciamos la distribución de frecuencias y porcentajes de la variable afrontamiento al estrés, donde se observa que adolescentes del grupo control en el pre y pos test los porcentajes distribuidos en mayor medida en el nivel medio (88 y 84%), y para los del grupo experimental en el pre test se mantiene a un nivel medio con un 92% y en pos test prevalece a un 92% que pertenece al nivel alto.

Tabla 3

*Distribución de frecuencias y porcentajes del estilo resolver el problema en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)*

Estilo	Nivel	Grupo control (n=25)				Grupo experimental (n=25)			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		F	%	F	%	f	%	F	%
Resolver el problema	Alto	3	12,0	4	16,0	2	8,0	15	60,0
	Medio	21	84,0	20	80,0	23	92,0	10	40,0
	Bajo	1	4,0	1	4,0	0	,0	0	,0
Total		25	100,0	25	100,0	25	100,0	25	100,0

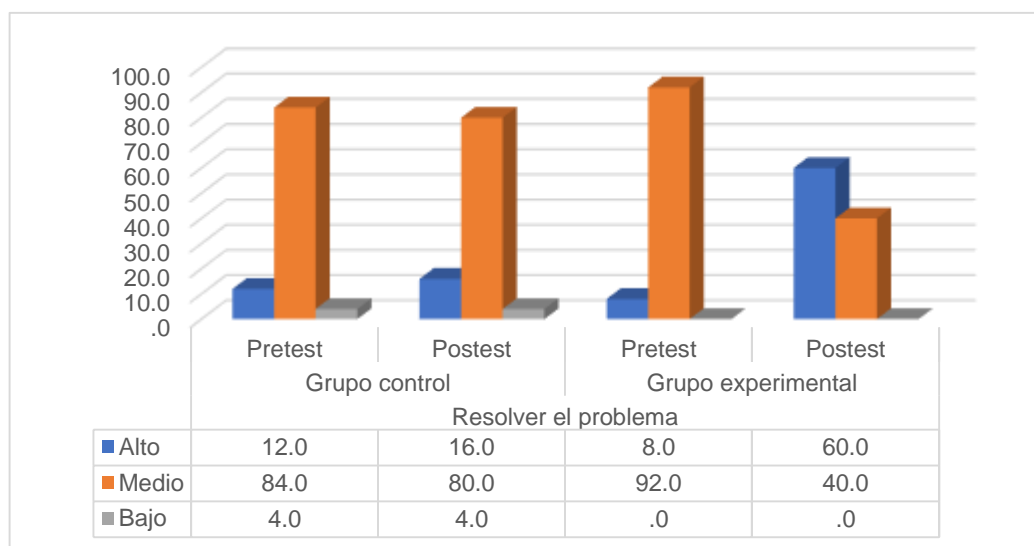


Figura 3. Distribución de porcentajes del estilo resolver el problema

En la tabla y figura 3, se evidencia la distribución de frecuencias y porcentajes del estilo resolver el problema, de lo cual, para los participantes del grupo control del pre y pos test predomina un nivel medio (84% y 80%), mientras, en el pre test del grupo experimental predomina un nivel medio a 92%, a diferencia del pos test que prevalece el nivel alto a 60%.

Tabla 4

*Distribución de frecuencias y porcentajes del estilo referencia a otros en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)*

Estilo	Nivel	Grupo control (n=25)				Grupo experimental (n=25)			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		F	%	f	%	f	%	f	%
Referencia a otros	Alto	1	4,0	1	4,0	2	8,0	17	68,0
	Medio	17	68,0	14	56,0	16	64,0	8	32,0
	Bajo	7	28,0	10	40,0	7	28,0	0	,0
Total		25	100,0	25	100,0	25	100,0	25	100,0

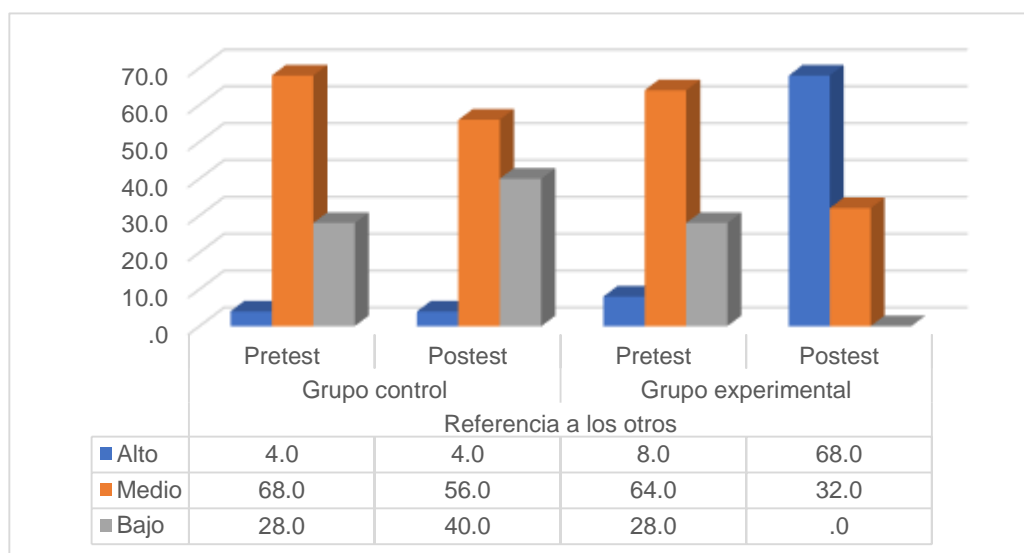


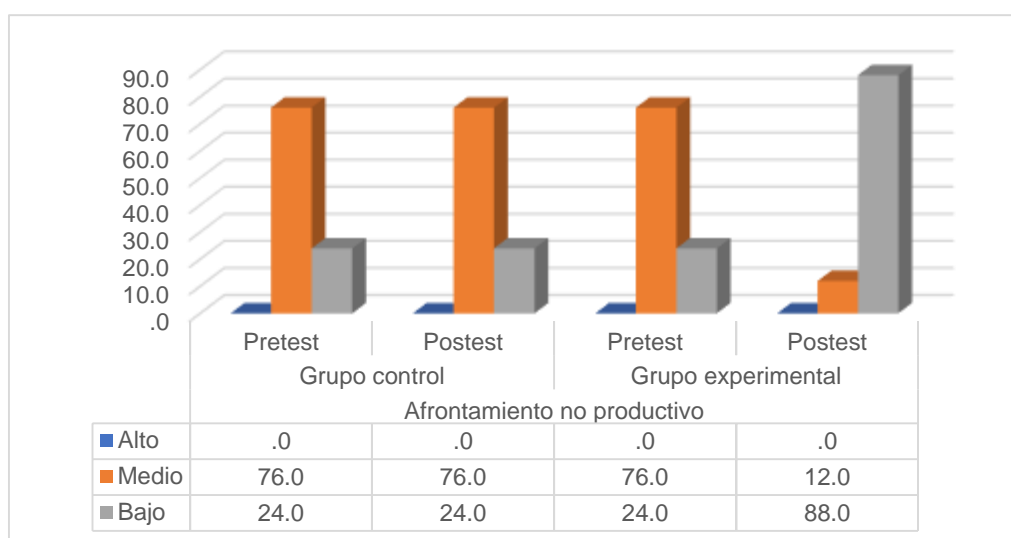
Figura 4. Distribución de porcentajes del estilo referencia a otros

En la tabla y figura 4, se muestra la distribución de frecuencias y porcentajes del estilo referencia a otros, donde los participantes del grupo control respecto al pre y posttest predomina un nivel medio (68 y 56%), mientras tanto, en pre test del grupo experimental prevalece nivel medio a 64% y en el posttest el nivel alto a 68%.

Tabla 5

*Distribución de frecuencias y porcentajes del estilo afrontamiento no productivo en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)*

Estilo	Nivel	Grupo control (n=25)				Grupo experimental (n=25)			
		Pre Test		Post Test		Pre Test		Post Test	
		F	%	f	%	F	%	f	%
Afrontamiento no productivo	Alto	0	,0	0	,0	0	,0	0	,0
	Medio	19	76,0	19	76,0	19	76,0	3	12,0
	Bajo	6	24,0	6	24,0	6	24,0	22	88,0
Total		25	100,0	25	100,0	25	100,0	25	100,0



*Figura 5. Distribución de porcentajes del estilo afrontamiento no productivo*

En la tabla y figura 5, evidencia la distribución en las frecuencias y porcentajes del estilo afrontamiento no productivo, de lo cual, adolescentes del grupo control el nivel que prevalece en ambas fases de aplicación es bajo con un 76%, en tanto, el grupo experimental en su pretest prevalece un nivel medio de 76% y un nivel bajo de 88%.en el posttest.



#### 4.2. Análisis de normalidad

Tabla 6

*Prueba de normalidad de las puntuaciones del instrumento de estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)*

Grupo	Variable/ dimensión	Pretest		Postest			
		Shapiro-Wilk		Shapiro-Wilk			
		Estadístico	gl	p	Estadístico	gl	p
Control	Afrontamiento	,924	25	,060	,926	25	,067
	Resolver el problema	,957	25	,365	,940	25	,149
	Referencia a los otros	,938	25	,136	,943	25	,173
	Afrontamiento no productivo	,964	25	,496	,977	25	,814
Experimental	Afrontamiento	,929	25	,074	,925	25	,063
	Resolver el problema	,928	25	,071	,955	25	,320
	Referencia a los otros	,948	25	,229	,922	25	,058
	Afrontamiento no productivo	,961	25	,438	,924	25	,061

*Nota:* gl=grados libertad; Sig.=valor de significancia estadística

En la tabla 6, se aprecia una distribución en las puntuaciones del instrumento utilizado entre las dos fases de evaluación a los grupos de estudio, de tal manera que, tanto para el grupo control como experimental en las dos fases de evaluación en la distribución de las puntuaciones es normal ( $p > .05$ ), de tal manera en la comparación de las puntuaciones es necesario hacer uso de estadísticos paramétricos.

### 4.3. Contrastación de hipótesis

#### 4.3.1. Contrastación de hipótesis general

Tabla 7

*Contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes en los grupos de estudio control y experimental de la variable afrontamiento en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)*

Afrontamiento	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=25)	Experimental (n=25)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	245,04	243,96	$t_{(50)}=-.096$
Desviación estándar	22,43	26,05	$p=.924$
Después de la aplicación del programa			
Media	245,68	315,92	$t_{(50)}=-11.794$
Desviación estándar	24,82	15,87	$p=.000^{**}$
Prueba t	$t_{(25)}=.485$ $p=.632$	$t_{(25)}=-18.095$ $p=.000^{**}$	

*Nota:* n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula;  $p<.05^*$ =diferencia significativa;  $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa.

En la tabla 7, observamos el contraste de las puntuaciones de las muestras relacionadas e independientes correspondiente a la variable afrontamiento, y al contrastar las muestras relacionadas del grupo control en el pretest no hay diferencias significativas ( $t=.485$ ,  $p>.05$ ), y para los del grupo control si hay presencia de diferencias significativas ( $t=-18.095$ ,  $p<.01$ ), asimismo, en el contras según muestras independientes en grupo control y experimental, se observa en el pretest no hay diferencias significativas ( $t=-.096$ ,  $p>.05$ ), no obstante, en el postest si hay presencia de diferencias significativas ( $t=-11.794$ ,  $p<.01$ ).

Destacando que el aumento de puntuaciones promedio en los participantes del grupo experimental del postest.

#### 4.3.2. Contrastación de hipótesis específicas

Tabla 8

*Contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes en los grupos de estudio control y experimental del estilo resolver el problema en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)*

Resolver el problema	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=25)	Experimental (n=25)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	102,88	102,44	$t_{(50)}=.087$
Desviación estándar	12,76	13,81	$p=.931$
Después de la aplicación del programa			
Media	102,56	127,48	$t_{(50)}=-8.171$
Desviación estándar	13,19	6,64	$p=.000^{**}$
Prueba t	$t_{(25)}=.415$ $p=.684$	$t_{(25)}=-12.009$ $p=.000^{**}$	

*Nota:* n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula;  $p<.05^*$ =diferencia significativa;  $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa.

En la tabla 8, referente al análisis de muestras relacionadas e independientes en el estilo resolver el problema, al analizar las muestras relacionadas en los participantes del grupo control no existen diferencias estadísticamente significativas ( $t=.415$ ,  $p>.05$ ), y si hay diferencias significativas en el grupo experimental ( $t=-$

12.009,  $p < .01$ ); respecto al análisis según muestras independientes (grupo control y grupo experimental), donde en el pretest no existe diferencias significativas ( $t = .087$ ,  $p > .05$ ), mientras, en el posttest hay diferencias significativas ( $t = -8.171$ ,  $p < .01$ ). Destacando que hay aumento de las puntuaciones promedio en los participantes del grupo experimental en el posttest.

Tabla 9

*Contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes en los grupos de estudio control y experimental del estilo referencia a otros en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)*

Referencia a los otros	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=25)	Experimental (n=25)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	47,76	47,56	$t(50) = -.052$
Desviación estándar	10,38	11,09	$p = .959$
Después de la aplicación del programa			
Media	47,92	67,80	$t(50) = -8.325$
Desviación estándar	11,48	4,97	$p = .000^{**}$
Prueba t	$t(25) = .135$ $p = .894$	$t(25) = -10.438$ $p = .000^{**}$	

*Nota:* n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula;  $p < .05^*$ =diferencia significativa;  $p < .01^{**}$ =diferencia muy significativa.

En la tabla 9, el contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes del estilo referencia a otros, en relación al análisis de muestras relacionadas en los colaboradores del grupo control se evidencia ausencia de diferencias significativas ( $t=.135$ ,  $p>.05$ ), mientras que los colaboradores del grupo experimental se encuentra significancia estadística ( $t=-10.438$ ,  $p<.01$ ); a según muestras independientes entre el grupo control y experimental se observa que según pretest no hay diferencias significativas ( $t=-.052$ ,  $p>.05$ ), pero si se evidencia diferencias significativas en el posttest ( $t=-8.325$ ,  $p<.01$ ). Destacando que las puntuaciones promedio es superior para los participantes del grupo experimental en el posttest.

Tabla 10

*Contraste de puntuaciones según muestras relacionadas e independientes en los grupos de estudio control y experimental del estilo afrontamiento no productivo en adolescentes de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019 (n=50)*

Afrontamiento no productivo	Grupo de estudio		Prueba t
	Control (n=25)	Experimental (n=25)	
Antes de la aplicación del programa			
Media	73,60	74,04	$t_{(50)}=.237$
Desviación estándar	12,33	12,23	$p=.814$
Después de la aplicación del programa			
Media	72,80	47,36	$t_{(50)}=9.055$
Desviación estándar	11,54	8,21	$p=.000^{**}$
Prueba t	$t_{(25)}=-.295$ $p=.770$	$t_{(25)}=10.225$ $p=.000^{**}$	

*Nota:* n=número de participantes del grupo de estudio, p=probabilidad de rechazar la hipótesis nula;  $p<.05^*$ =diferencia significativa;  $p<01^{**}$ =diferencia muy significativa.

En la tabla 10, referente al análisis de muestras relacionadas e independientes en el estilo afrontamiento no productivo, de tal modo que, respecto al análisis de muestras relacionadas evidencia ausencia de diferencias significativas en los adolescentes en el grupo control ( $t=-.295$ ,  $p>.05$ ), no obstante, si hay evidencia significativa del grupo experimental ( $t=10.225$ ,  $p<.01$ ); lo que concierne al análisis de muestras independientes (grupo control y experimental) se aprecia ausencia de diferencias significativas para el pretest ( $t=.237$ ,  $p>.05$ ) y presencia de diferencias significativas para el postest ( $t=9.055$ ,  $p<.01$ ). Destacando que la tendencia de puntuaciones promedio es inferior del postest en el grupo experimental.

## V. DISCUSIÓN

La adolescencia se identifica como un proceso de cambios físicos y emocionales, lo cual puede conllevar a una serie de sucesos problema, como la falta de control de impulsos, ineptitud por hacer frente a situaciones estresantes, entre otros; no obstante, también se hallan en la capacidad de hacer frente a las situaciones problema percibiéndola como desafíos u oportunidades para crecimiento y madurez emocional (Frydenberg, 1997). De tal modo que, el presente estudio tiene como finalidad conocer los efectos de un programa cognitivo conductual en los estilos de afrontamiento en adolescentes de la institución educativa del distrito de Laredo.

Se acepta la hipótesis general, porque en la variable afrontamiento al estrés en el análisis de contraste entre las muestras relacionadas, es decir hay diferencias estadísticamente significativas en los colaboradores del grupo experimental ( $t=-18.095^{**}$ ) y además en el contraste según grupos de estudio en el postest ( $t=-11.794^{**}$ ) con puntuaciones promedio superiores en postest del grupo experimental, logrando rechazar la hipótesis nula que determina la inexistencia de diferencias significativas. Por lo cual, lo sopesado pone de manifiesto que, los participantes que consiguieron desarrollar estrategias cognitivas comportamentales por medio de la aplicación del programa, han aprendido a manejar las situaciones estresantes como aceptar o evadir eventos que sobrepasan sus capacidades.

Las evidencias que permiten aseverar los efectos significativos de mejora del programa cognitivo conductual sobre el modo de afrontamiento de los participantes, en primera instancia se sustenta en el análisis descriptivo, donde se reporta que el pre y postest del grupo control predomina un nivel medio con un 88% y 84%, en tanto, el pretest del grupo experimental predomina un nivel medio a 92% y un nivel alto en postest al 92%. A este respecto, en el estudio previo desarrollado por Chávez (2019) reportó que, que el desarrollo de un programa psicológico

con un grupo de adolescentes generó efectos significativos en la variable afrontamiento al estrés, hallándose diferencias significativas en los colaboradores del grupo experimental ( $p < .05$ ), al contrario de los colaboradores del grupo control ( $p > .05$ ).

En esa misma línea, Díaz et al. (2012) indican que la terapia facilita la comprensión de problemas complejos fragmentando en partes específicas, asociadas entre sí y determinando cómo afecta al sujeto, donde puede ser una circunstancia compleja, problema, evento estresante, entre otros, de lo cual deviene cogniciones, emociones, sensaciones y comportamientos, por lo que, la forma como se percibe los pensamientos puede tener repercusión en su actuar frente al estresor. A su vez, Casari et al. (2014) comprueban que las estrategias de afrontamiento fundamentado en la terapia cognitiva – conductual se consolida como un enfoque eficiente para el manejo de diferentes situaciones cargadas de estrés.

Se acepta la primera hipótesis específica, ya que las evidencias demuestran que en el estilo de afrontamiento dirigido a resolver el problema existe diferencias significativas al contraste del pre y posttest del grupo experimental ( $t = -12.009^{**}$ ), asimismo, se halló dichas diferencias en el contraste según grupos en el posttest ( $t = -8.171^{**}$ ) con puntuaciones de nivel promedio superiores en el posttest del grupo experimental, permitiendo rechazar la hipótesis nula que postula inexistencia de diferencias significativas de mejora. Lo medido indica que, los participantes que consiguieron desarrollar estrategias cognitivas comportamentales por medio de la aplicación del programa, presentan esfuerzos por solucionar eventos estresores fijándose en lo positivo, invirtiendo en amigos íntimos, buscando como relajarse y a través de la distracción física.

Las evidencias antes expuestas se asemejan a los hallazgos reportados por Remor y Amorós (2012), quienes, al suministrar un programa basado en la potenciación de fortalezas y recursos psicológicos, hallaron un



incremento significativo en los indicadores correspondientes al ánimo percibido, modo de optimismo disposicional y satisfacción con la vida, de modo similar, Acuña (2018) posterior a la aplicación de un programa denominado pienso y actuó, halló que dicho programa resultó efectivo para incrementar la tolerancia a la frustración en los participantes (pretest 19.3% y posttest 32.48% en el nivel alto), así como para la mejora del control de impulsos. De lo cual se concluye que, los participantes que consiguen potenciar sus recursos a nivel cognitivo tienen mayor predisposición para hacer frente al estrés fijándose en los aspectos positivos.

A este respecto, Díaz (2012) refiere que un programa que cuenta con técnicas de desensibilización sistemática donde el sujeto aprende hacer frente a objetos y circunstancias amenazantes, entre otras técnicas propias de la terapia cognitivo conductual, fortalece los aspectos positivos del individuo, favoreciendo la capacidad en la utilidad de sus recursos afrontar las situaciones de estrés. Asimismo, Lazarus y Folkman (1986) indican que intervenir sobre el fortalecimiento de las estrategias, apoyan a manejar y encaminar a las emociones, con la finalidad de responder al estresor, persiguiendo la adaptación en los diferentes escenarios.

Se acepta la segunda hipótesis específica, puesto que en el estilo referencia a los otros hay diferencias estadísticamente significativas en la comparación del pre y posttest en el grupo experimental ( $t=-10.438^{**}$ ), asimismo en el contraste según grupos de estudio apreciamos diferencias significativas del posttest ( $t=-8.325^{**}$ ) con valores promedio superiores en el posttest para el grupo experimental, rechazando la hipótesis nula que postula la inexistencia de diferencias significativas de mejora. Lo hallado indica que, los participantes que consiguieron desarrollar estrategias cognitivo comportamentales por medio de la aplicación del programa, han mejorado en sus esfuerzos por usar

herramientas de soporte de los demás como en los amigos, profesionales, guía espiritual, entre otros.

Los halagos expuestos guardan semejanza con lo reportado por Gutiérrez y Veliz (2018) quienes, al relacionar el bienestar psicológicos y las estrategias de afrontamiento, hallaron estrategias: buscar apoyo espiritual, buscar ayuda profesional y otras similares están relacionadas positivamente y significativamente ( $p < .05$ ) con el bienestar psicológico, lo cual refiere que, los participantes que muestran un buen ajuste psicológico suelen tener mayor tendencia a la búsqueda de soporte de los demás.

En tal sentido, Ávila et al. (1966) indican que la etapa adolescente se caracteriza por presentar diferentes conflictos de tipo personal y social donde el individuo aplica sus recursos para hacer frente a los conflictos y evita involucrarse en comportamientos de riesgo, a su vez, Frydenberg y Lewis (1997) consideran que, bajo presión del entorno al no hacer frente a las situaciones, el adolescentes suele pasar por diversos problemas, empero, hay adolescentes que desarrollan recursos y estrategias y hacen frente a dichas situaciones; algunos medios donde se desarrolla tales estrategias puede son, vivencias previas, contexto familiar, amigos, entre otros, donde aprenden estrategias de afrontamiento al estrés.

Se confirma la tercera hipótesis específica, donde el estilo de afrontamiento no productivo existe diferencias significativas al contrastar el pretest con el postest en el grupo experimental ( $t=10.225^{**}$ ), asimismo, hay discrepancias significativas entre los grupos de estudio en el postest ( $t=9.055^{**}$ ) con puntuaciones promedio inferiores en postest del grupo experimental; además accede a rechazar la hipótesis nula que postula la inexistencia de diferencias significativas de mejora. Lo hallado indica que, los participantes que consiguieron desarrollar estrategias cognitivo comportamentales por medio de la aplicación del programa estilan hacer menos uso de estrategias como autoinculparse, hacerse ilusiones,

preocuparse, no afrontamiento, ignorar el problema, entre otros, ante una situación problema.

Evidencias similares reportó Valera (2018) quien, al suministrar un programa basado en el enfoque cognitivo conductual en una muestra de alumnos, halló que una reducción significativa en la dimensión evitación de las estrategias de afrontamiento ( $p < .01$ ), de su parte, Montero (2015) encontró que la agresividad se relaciona positivamente y con presencia de significancia estadística con el afrontamiento no productivo ( $p < .01$ ), indicando así que, los adolescentes que consiguen desarrollar estrategias cognitivas comportamentales suelen hacer en menor medida uso del afrontamiento no productivo, en tanto, quienes suelen desentenderse en el desarrollo de estrategias positivas suelen tener menor control de sus emociones negativas ante situaciones de estrés.

Ante lo referido, la OMS (2016) indica que bajo la presión los adolescentes suelen hacer uso de comportamientos no adaptativos como el consumo de sustancias psicoactivas, relaciones sexuales tempranas entre otras, no obstante, el adecuado uso en las estrategias de afrontamiento genera actividades efectivas ante las diversas situaciones problemáticas (Frydenberg y Lewis, 1997). Asimismo, Lega et al. (2002) ponen de manifiesto que la terapia cognitivo conductual incorpora técnicas con la finalidad de reducir el malestar, es decir, desaprender lo aprendido o nuevas experiencias de aprendizaje más adaptativo.

## VI. CONCLUSIONES

1. Las evidencias descriptivas indican que en la variable general y en sus dimensiones del pre y postest en el grupo control predomina un mismo nivel, en cuanto al grupo experimental en su pretest predomina el nivel medio y en postest un nivel alto en los estilos de afrontamiento dirigido a resolver el problema y afrontamiento referencia a otros, y el afrontamiento no productivo prevalece el nivel bajo.
2. En la variable general encontramos diferencias significativas en la comparación del pretest con el postest del grupo experimental ( $t=-18.095^{**}$ ), asimismo, en el contraste según muestras independientes en el postest ( $t=-.11.794^{**}$ ), con puntuaciones promedio superiores en postest del grupo experimental.
3. La dimensión resolver el problema al contrastar las muestras relacionadas encontró presencia de diferencias significativas del grupo experimental ( $t=-12.009^{**}$ ), del mismo modo, en la comparación según grupos se halló discrepancias significativas en el postest ( $t=-8.171^{**}$ ), con valores promedio superiores del postest en el grupo experimental.
4. En la dimensión referencia a los otros en la comparación de muestras relacionadas se encontró existencia de diferencias estadísticamente significativas del grupo experimental ( $t=-10.438^{**}$ ), asimismo, se halló diferencias significativas en el contraste según grupos en el postest ( $t=-8.325^{**}$ ), con puntuaciones promedio superiores referente al postest del grupo experimental.
5. En la dimensión afrontamiento no productivo según el análisis de muestras relacionadas encuentran diferencias significativas en el grupo experimental ( $t=10.225^{**}$ ), igualmente, en el contraste según muestras independientes encuentran diferencias significativas en el postest ( $t=9.055^{**}$ ), con puntuaciones promedio inferiores para los colaboradores del grupo experimental.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Para la institución educativa replicar la intervención psicológica en los adolescentes del grupo control, porque se halló discrepancias significativas al analizar las muestras independientes, con el propósito de optimizar y/o reforzar las estrategias de afrontamiento de dichos alumnos.
- Se sugiere no solo evaluar la variable dependiente, sino también realizar un control de la aplicación de las sesiones del programa, con el propósito de mejores y/o corregir algunos aspectos del programa.
- Replicar la investigación en una muestra más amplia, considerando el modelo Solomon con los dos grupos control y dos grupos experimentales, con finalidad de conocer la efectividad del programa cognitivo conductual en las estrategias de afrontamiento en los adolescentes.

## REFERENCIAS

- Acuña, S.(2019). *Programa pienso y actúo para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote, 2018.* (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo. Cajamarca, Perú..
- Ávila, A., Jiménez, F. & González, M. (1996). *Aproximación psicométrica a los patrones de personalidad y estilos de afrontamiento del estrés en la adolescencia: perspectivas conceptuales y técnicas de evaluación. Evaluación Psicológica en el campo de la salud.* Barcelona: Paidós-Ibérica. Recuperado de: [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=es&user=3PqZajQAAAAJ&citation\\_for\\_view=3PqZajQAAAAJ%3A70eg2SAElzC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=3PqZajQAAAAJ&citation_for_view=3PqZajQAAAAJ%3A70eg2SAElzC)
- Bermúdez, J. (1996). *Afrontamiento: aspectos generales.* En A. Fierro (com.), *Manual de Psicología de la Personalidad.* Barcelona: Paidós
- Burgos, A., Carretero, M., Elkington, A., Pasqual-Marssetin, C. & Lobaccaro, C. (2000). *The role of personality, coping style and social support in healthrelated Quality of Life in HIV Infection.* Quality of Life Research, 9 (4) 423-437
- Canessa, B. (2002). *Adaptación Psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana.* Persona, 5, 191-233
- Casari, L., Anglada, J. y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología, Argentina.* 32 (2), 2014.
- Cohen, R. y Swerdlik, M. (2002). *Pruebas y evaluaciones psicológicas* (6ª ed.). México: McGraw-Hill.
- Colegio de psicólogos del Perú (2017). Código de Ética.
- Corral, M. (2015). *Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de cruz roja: estudio preliminar para el diseño de acciones formativas.* (Tesis doctoral). Universidad de Valencia. Recuperado de

[http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50752/Version\\_IndicesDEF%20\(1\)%20-%20copia.pdf?sequence=](http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/50752/Version_IndicesDEF%20(1)%20-%20copia.pdf?sequence=)

Chávez, D. (2019). *Programa de prevención en los estilos de afrontamiento en adolescentes pertenecientes a una organización no gubernamental de Trujillo, 2019*. (Tesis de Maestría). Universidad César Vallejo. Trujillo, Perú.

Defensoría del Pueblo (2018). Casos de violencia escolar en las instituciones educativas públicas. *DP*. Recuperado de: <https://www.defensoria.gob.pe/defensor-del-pueblo-en-trujillo-no-toda-la-violencia-en-los-colegios-se-denuncia/>.

Díaz, M., Ruiz, A. y Villalobos, L. (2012). La Desensibilización sistemática y técnicas de relajación. *Desclee.com UNED*. p. 237-274.

Domenech, E. (2005). *Actualizaciones en Psicología y Psicopatología de la Adolescencia*. Barcelona: Bellaterra: Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=RLvVz7ueZEQC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

Dunahoo, L., Hobfoll, E., Monnier, J., Hulsizer, M & Johnson, R. (1998). *El afrontamiento es más que un individualismo fuerte. Ansiedad, estrés y afrontamiento*, 11, 137-165.

EL PAÍS (2018). Alarma por la violencia en las escuelas suizas. Un estudio desvela que el 60% de los adolescentes se sienten víctimas de agresiones. Recuperado de: [https://elpais.com/elpais/2018/09/02/opinion/1535904332\\_593145.html](https://elpais.com/elpais/2018/09/02/opinion/1535904332_593145.html).

Estudios Epidemiológicos de Salud Mental (2018). Programa Presupuestal 0131 Control y Prevención en Salud mental. Recuperado de: <http://www.redsaludcce.gob.pe/Modernidad/archivos/dais/ppnt/CONTENIDOMINIMOPpSALUDMENTAL.pdf>.

Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de psicología*, 21(1), 66-72.

- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). *ACS Escalas de Afrontamiento para adolescentes. Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolás Seisdedos*. [ACS Adolescent Coping Scales. Spanish version of Jaime Pereña Seisdedos]. Madrid: TEA Ediciones.
- Gerencia Regional de Salud La Libertad. (2018). Estudios Epidemiológico de embarazo. *GERESALL*. Recuperado de: <https://macronorte.pe/2018/09/26/la-libertad-geresa-registra-mas-de-1400-embarazos-adolescentes-durante-2018/>
- Gutiérrez, N. y Veliz, Y. (2018). *Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur*. (Tesis de licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Hernández, Fernández y Baptista (2014). *Metodología de la investigación (5ta ed)*. Bogotá. Colombia.
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2016). Estudios epidemiológicos. *Ministerio de salud de Perú*. Recuperado de <https://www.insm.gob.pe/investigacion/estudios.html>.
- Ison, M. (2003). El Afrontamiento: estrategias para el manejo del estrés. *Revista IDEA*, San Luis, v. 16, n. 37, p. 1-9.
- Lazarus & Folkman (1989 en Guevara, G., Hernández, H. & Flores, T., 2001). Estrés y procesos cognitivos. *Editorial Martínez Roca*. Madrid 1986.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lega, L., Caballo, V. y Ellis, A. (2002). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual*. Madrid: Siglo XXI.
- Mendieta, G. (2015). Informantes y muestreo en investigación cualitativa. *Investigaciones Andina*, 17(30), 1148-1150. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239035878001.pdf>
- Ministerio Público (2018). El sicariato juvenil. *Revista de Ministerio Público de la Fiscalía de Familia de Trujillo* (5).6-7.
- Orejanera, H. (2015). *Intervención psicológica con enfoque cognitivo-conductual a jóvenes infractores de ley*. (Tesis de licenciatura). Universidad Internacional del Ecuador. Quito, Ecuador.



- Organización Mundial de la Salud (2014). Salud para los adolescentes del mundo. OMS. Recuperado de: [http://apps.who.int/adolescent/seconddecade/files/WHO\\_FWC\\_MCA\\_1\\_4.05\\_spa.pdf](http://apps.who.int/adolescent/seconddecade/files/WHO_FWC_MCA_1_4.05_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud (2016). La dimensión de salud pública del problema mundial de las drogas. OMS. Recuperado de: [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB140/B140\\_29-sp.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB140/B140_29-sp.pdf)
- Paz, M. (2017). Denuncias por violencia intrafamiliar realizados por cónyuges y jóvenes convivientes de 16 a 25 años. *CODISECL*.10-11
- Remor E. & Amorós, M. (2012). Efecto de un programa de intervención para la potenciación de las fortalezas y los recursos psicológicos sobre el estado de ánimo, optimismo, quejas de salud subjetivas y la satisfacción con la vida en estudiantes Universitarios. *Revista Colombiana de Psicología*, 2(12), 75-85. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/798/79825836003.pdf>
- Richaud de Minzi, M. (2003). Coping Assessment in adolescents. *Adolescence*, 38(150), 321-330.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3 (1), 141-157. Recuperado de: [http://www.aepc.es/ijchp/articulos\\_pdf/ijchp-65.pdf](http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf)
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2009). *Metodología y diseños en investigación científica*. Lima: Visión Universitaria.
- Secretaria de Salud de México (2015). Muertes de adolescentes por estrés. *Revista Internacional de México Psicología*, 13(04), 17-32. Recuperado <https://www.redalyc.org/pdf/804/80401303.pdf>
- Taylor, S. (2007). *Psicología de la Salud*. México: McGraw-Hill/ Interamericana.
- Valera, F. (2018). *Programa cognitivo – conductual para reducir la ansiedad ante exámenes en escolares del nivel primario*. Universidad de Cajamarca (UPAGU). (Tesis de licenciatura).Cajamarca, Perú.
- Veláz, C. (2016). *Orientación e intervención psicopedagógica, conceptos, modelos, programas y evaluación*. Albiye, Bogotá.

## ANEXOS

### ANEXO 01

#### MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable dependiente	Definición conceptual	Definición operacional	Estilos/ Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Estilos de afrontamiento</b>	Es una serie de acciones cognitivas y conductuales dando respuesta a esa situación determinada. Frydenberg y Lewis (1993).	Se aplicó la escala de afrontamiento a 50 adolescentes donde 25 colaboradores son del grupo control y 25 colaboradores son del grupo de estudio experimental, que cursan el quinto de secundaria de la institución educativa estatal Antenor Orrego del distrito de Laredo, 2019. El instrumento cuenta de 80 ítems, tienen 5 formas de responder: Nunca lo hago, lo hago rara veces, lo hago algunas veces, lo hago a menudo y lo hago con mucha frecuencia, y la categorización final de alto, medio y bajo. Estos puntajes son en base a Frydenberg y Lewis (1993) versión Beatriz Canessa (2002). 0= Nunca lo hago 1= Lo hago raras veces 2= Lo hago algunas veces 3= lo hago a menudo 4= lo hago con mucha frecuencia	Afrontamiento dirigido a resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema Ítems:2,21,39,57,73 Esforzarse y tener éxito Ítems:3,22,40,58,74 Buscar pertenencia Ítems: 6,25,43,61,77 Reservarlo para si Ítems:14,32,50,68 Fijarse en lo positivo Ítems:16,34,52,70 Buscar diversiones relajantes Ítems: 18,36,54 Distracción física Ítems:19,37,55 Invertir en amigos íntimo Ítems. 5,24,42,60,76	Intervalo
			Afrontamiento referencia a otros	Busca apoyo social Ítems: 1,20,38,56,72 Acción social Ítems: 10,11,29,47,65 Buscar apoyo espiritual Ítems: 15,33,51,69 Ayuda profesional Ítems: 17,35,53,71	Intervalo
			Afrontamiento no productivo	Preocuparse Ítems:4,23,41,59,75 Hacer ilusiones Ítems: 7,26,44,62,78 Falta de afrontamiento o no afrontamiento Ítems:8,27,45,63,79 Reducción de tensión Ítems: 9,28,46,64,80 Ignorar el problema Ítems:12,30,48,66 Autoinculparse Ítems:13,31,49,67	Intervalo

Variable independiente	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Programa preventivo</b>	Conjunto de actividades ordenadas, que son elaboradas en base a una valoración de las necesidades, creando o adaptando actividades que cumplan objetivos realistas con el fin de implementar el programa. (Velázquez, 2016).	Conjunto de actividades basadas en 11 sesiones, aplicándose una sesión por semana con la duración de 45 minutos.	Afrontamiento dirigido a resolver el problema	Sesión 1: "Será una situación estresante" Sesión 2: "Autocontrol" Sesión 3: "Con mis fortalezas llego al éxito" Sesión 4: "Mis pensamientos automáticos frente al problema" Sesión 9: "Entrenamiento en solución de problemas" Sesión 11: "Afronto sin tensión"	Nominal
			Afrontamiento referencia a otros	Sesión 8: "Invertir en las relaciones interpersonales" Sesión 10: "Busco apoyo"	Nominal
			Afrontamiento no productivo	Sesión 5: "Detención del pensamiento negativo que me debilita afrontar" Sesión 6: "Mi guía son mis pensamientos estructurados reduciendo mi tensión" Sesión 7: "Soy asertivo"	Nominal

## ANEXO 02

ESCALA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)  
(FRYDENBERG Y LEWIS EN 1997).  
ADAPTACIÓN PERUANA: BEATRIZ CANESSA (2002).

EDAD :  SEXO:  GRADO Y SECCIÓN:  FECHA:

### INSTRUCCIONES

En este cuestionario encontraras una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentar esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

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

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

1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3	Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4	Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D	E
5	Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D	E
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D	E
7	Espero que me ocurra lo mejor	A	B	C	D	E
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	A	B	C	D	E
9	Me pongo a llorar y/o grito	A	B	C	D	E
10	Organizo una acción en relación con mi problema	A	B	C	D	E
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	A	B	C	D	E

12	Ignoro el problema	A	B	C	D	E
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme	A	B	C	D	E
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A	B	C	D	E
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A	B	C	D	E
16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D	E
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19	Practico un deporte	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E

44	Espero que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51	Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problema	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E

76	Procuro pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

**¡NO OLVIDES REVISAR, SI ESTAN TODOS CRITERIOS CONTESTADOS!**

**ANEXO 03****FICHA TÉCNICA**

Nombre de la prueba	Adolescent Coping Scale (ACS).
Autor	Frydenberg y Lewis (1997).
Adaptación Peruana	Beatriz Canessa (2002).
Tipo de administración	Colectiva e individual.
Duración	15 minutos.
Aplicación	Adolescentes y adultos.
Significación	Evalúa los estilos y estrategias de afrontamiento.
Usos	Educacional, clínico y en la investigación.
Materiales	Cuestionario con los ítems y sus alternativas de respuesta) y plantilla de calificación.
Descripción de la prueba	<p>La escala de afrontamiento adolescente (ACS), fue creada por Frydenberg y Lewis (1997) con el fin de proponer el uso de estilos y estrategias de afrontamiento tanto en adolescente y adultos. Esta escala es un inventario de autoinforme que tiene 80 reactivos, permitiendo evaluar 18 escalas o estrategias de afrontamiento identificadas conceptualmente y empíricamente. Las 80 reactivos se puntúan según la escala de Likert, además las respuestas son valoradas por números entre 1 (No me ocurre nunca o no lo hago) a 5 (Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia), después obtenidos las puntuación total para cada escala, se multiplica por el coeficiente de corrección 4,5 o 7 según corresponda a cada escala, luego los resultados pueden interpretarse de la siguiente forma:</p> <p>Estrategia no utilizada (20-29) Se utiliza rara veces (30-49) Se utiliza algunas veces (50-69) Se utiliza a menudo (70-89)</p>



	Se utiliza con mucha frecuencia (90-100)
Validez	Con el análisis factorial (rotación oblicua oblmin) se encontró que las 18 escalas propuestas tienen validez de constructo. Correlaciones ítem-test en cada una de las escalas obtuvieron valores significativos
Confiabilidad	Proceso de validación y determinación de la consistencia interna del ACS Lima, con contraste estadístico de significación de cada coeficiente alfa de Cronbach, concluyendo que los resultados que fueron significativos a una probabilidad mayor de 0.5, siendo confiables.

## ANEXO 04

# SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE INVESTIGACIÓN



*Maestría en Intervención Psicológica*

**SOLICITA AUTORIZACION PARA REALIZAR**  
**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**SEÑOR DIRECTOR DE LA I.E.E. ANTENOR ORREGO ESPINOZA DE LAREDO**

*KATERYNE GUIBELL ENRIQUEZ JOTA, identificada con DNI 45224372, domiciliada en Av. América norte 249, Urbanización el Molino, del distrito de Trujillo, estudiante de la Maestría en Intervención Psicológica en la Universidad "César Vallejo", a Ud. expongo:*

Que, al encontrarme cursando el III Ciclo del Programa de Maestría en Intervención Psicológica en la Universidad "César Vallejo" y siendo requisito indispensable la ejecución del trabajo de investigación para obtener el grado académico, solicito a Ud. Me conceda el permiso para realizar el trabajo de investigación titulado: "PROGRAMA PREVENTIVO EN LOS ESTIOS DE AFRONTAMIENTO DE ADOLESCENTES", en su prestigiosa Institución Educativa.

Sin otro particular y agradeciéndole en sumo grado por la atención a este pedido, me suscribo a Usted con las muestras de mi especial consideración y estima.

Trujillo, 03 de Abril del 2019

**KATERYNE GUIBELL ENRIQUEZ JOTA,**  
**ESTUDIANTE DE LA MAESTRÍA EN**  
**INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA-2019**  
**DNI 45224372**

## ANEXO 05

### SOLICITUD DE ACEPTACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE INVESTIGACIÓN



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN LA LIBERTAD - UGEL Nº EL PORVENIR  
I.E. "ANTENOR ORREGO ESPINOZA - LAREDO"



"AÑO DE LA UNIVERZALIZACION DE LA SALUD"

LA DIRECCION DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANTENOR ORREGO ESPINOZA DE LAREDO  
SUSCRIBE LA SIGUIENTE:

#### CONSTANCIA

Que, la Sta. ENRIQUEZ JOTA KATERYNE GUIBELL, identificado con DNI N° 45224372, licenciada en Psicología, se considera la aceptación para realizar su trabajo de investigación titulado: "PROGRAMA PREVENTIVO EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ADOLESCENTES" con participación de alumnos del 5to año, Nivel Secundario en la Institución Educativa "Antenor Orrego Espinoza" Distrito Laredo, iniciándose en el mes de Abril a Junio 2019, con las secciones "C Y D" en coordinación con los profesores.

Se expide dicha constancia para los fines que crea conveniente y demás fines que amerite la presente.

LAREDO, 14 de SEPTIEMBRE DEL 2020





*Antenor Orrego Espinoza*  
DIRECTOR

HLP/D.  
aav/OF. II

## ANEXO 06

### CONSTANCIA DE CULMINACIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

 **MINISTERIO DE EDUCACIÓN**  
GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN LA LIBERTAD - UGEL N° EL PORVENIR  
I.E. "ANTENOR ORREGO ESPINOZA - LAREDO" 

"AÑO DE LA UNIVERZALIZACION DE LA SALUD"



LA DIRECCION DE LA INSTITUCION EDUCATIVA ANTENOR ORREGO ESPINOZA DE LAREDO  
SUSCRIBE LA SIGUIENTE:

**CONSTANCIA**

Que, la Sta. ENRIQUEZ JOTA KATERYNE GUIBELL, identificado con DNI N° 45224372, licenciada en Psicología, realizó el trabajo de investigación titulado: "PROGRAMA PREVENTIVO DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ADOLESCENTES" con participación de alumnos del 5to año, Nivel Secundario en la Institución Educativa "Antenor Orrego Espinoza" Distrito Laredo, en el año 2019, se realizo en el mes de Abril a Junio, en coordinación con los profesores de las diferentes secciones.

Se expide dicha constancia para los fines que crea conveniente y demás fines que amerite la presente.

LAREDO, 14 de SEPTIEMBRE DEL 2020

   
Humberto León León Pared  
DIRECTOR

HLP/D.  
aav/OF, II

## JUICIO DE EXPERTOS

**Evaluación por juicio de expertos**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *Programa de prevención en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés en adolescente del quinto de secundaria de una institución educativa de Laredo, 2019*. 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:	Lydia Malabrigo Velásquez		
Grado profesional:	Maestría (x)	Doctor ( )	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ( )	Educación Primaria ( )	
	Educación Secundaria ( )	Psicólogo (x)	
Áreas de experiencia profesional:	Sector Salud		
Institución donde labora:	Gerencia Regional de Salud		
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.		

**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).

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: Los estilos de afrontamiento que plantea la escala de afrontamiento para adolescentes son: Dirigido a resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Facilitar que los adolescentes consideren interpretaciones o valoraciones más realistas y adaptativas sobre las situaciones estresantes.	• "Será una situación estresante"	4	4	4	
Identificar los sentimientos y aprender formas adecuadas para poder manejarlas de una manera constructiva ante las diversas situaciones de estrés y aprender buscar alternativas de actividades relajantes y ocio.	• "Autocontrol"	4	3	4	
Descubrir y potencializar las fortalezas personales, favorecer el conocimiento de los logros alcanzados y reconocer las personas que lo apoyaron.	• "Con mis fortalezas llego al éxito"	3	4	4	
Controlar los pensamientos y/o ideas irracionales frente al estrés.	• "Mis pensamientos automáticos frente al problema".	4	4	4	
Detectar e interrumpir los pensamientos negativos frente a la situación de estrés.	• "Detención del pensamiento negativo que me debilita afrontar"	4	4	4	

Interiorizar autoverbalizaciones para que modifique su comportamiento manifiesto, con ejecución correcta de una tarea o el afrontamiento de una situación de estrés.	• "Mi guía son mis pensamientos estructurados reduciendo mi tensión"	4	3	4	
Fomentar la práctica de conductas asertivas ante las diferentes situaciones.	• "Soy asertivo"	4	4	4	
Mantener relaciones cordiales, el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.	• " Invertir en las relaciones interpersonales"	3	4	4	
Desarrollar estrategias para buscar soluciones a los problemas.	• "Entrenamiento en solución de problemas"	4	4	4	
Fomentar en el adolescente el darse cuenta de sus interpretaciones o valoraciones enfocado a ser realistas y adaptativas sobre sus redes de apoyo.	• "Busco apoyo"	3	4	4	
Poner en práctica sus habilidades y minimizar los niveles de tensión frente a la respuesta a las situaciones estresantes.	• "Afronto tensión" sin	4	4	4	

  
 REGIÓN LA LIBERTAD  
 GERENCIA REGIONAL DE SALUD  
 SUB GERENCIA DE CUIDADO INTEGRAL

..... Firma del evaluador .....  
 Lic. Psic. Lyla Soledad Malabrigo Velásquez  
 COORD. PROGRAMA DE CONTROL Y PREVENCIÓN EN SALUD MENTAL

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *Programa de prevención en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés en adolescente del quinto de secundaria de una institución educativa de Laredo, 2019*. 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:	Héctor Leibniz Huamán Cobas		
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ( )	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ( )	Educación Primaria ( )	Psicólogo (X)
	Educación Secundaria ( )		
Áreas de experiencia profesional:	Salud Mental		
Institución donde labora:	C.S. Jagrado Corazón		
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.		

### 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).



DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: Los estilos de afrontamiento que plantea la escala de afrontamiento para adolescentes son: Dirigido a resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Facilitar que los adolescentes consideren interpretaciones o valoraciones más realistas y adaptativas sobre las situaciones estresantes.	• "Será una situación estresante"	4	4	4	
Identificar los sentimientos y aprender formas adecuadas para poder manejarlas de una manera constructiva ante las diversas situaciones de estrés y aprender buscar alternativas de actividades relajantes y ocio.	• "Autocontrol"	4	4	4	
Descubrir y potencializar las fortalezas personales, favorecer el conocimiento de los logros alcanzados y reconocer las personas que lo apoyaron.	• "Con mis fortalezas llevo al éxito"	4	4	4	
Controlar los pensamientos y/o ideas irracionales frente al estrés.	• "Mis pensamientos automáticos frente al problema".	4	4	4	
Detectar e interrumpir los pensamientos negativos frente a la situación de estrés.	• "Detención del pensamiento negativo que me debilita afrontar"	4	4	4	

Interiorizar autoverbalizaciones para que modifique su comportamiento manifiesto, con ejecución correcta de una tarea o el afrontamiento de una situación de estrés.	• "Mi guía son mis pensamientos estructurados reduciendo mi tensión"	4	4	4	
Fomentar la práctica de conductas asertivas ante las diferentes situaciones.	• "Soy asertivo"	4	4	4	
Mantener relaciones cordiales, el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.	• " Invertir en las relaciones interpersonales"	4	4	4	
Desarrollar estrategias para buscar soluciones a los problemas.	• "Entrenamiento en solución de problemas"	4	4	4	
Fomentar en el adolescente el darse cuenta de sus interpretaciones o valoraciones enfocado a ser realistas y adaptativas sobre sus redes de apoyo.	• "Busco apoyo"	4	4	4	
Poner en práctica sus habilidades y minimizar los niveles de tensión frente a la respuesta a las situaciones estresantes.	• "Afronto tensión" sin	4	4	4	

  
 Mg. Héctor Leizaola Hernández  
 PSICÓLOGO  
 C.P.S.P. 17716  
 Firma del evaluador

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: *Programa de prevención en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés en adolescente del quinto de secundaria de una institución educativa de Laredo, 2019*. 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:	<i>María Esther Quiroz Alcalde</i>		
Grado profesional:	Maestría ( )	Doctor (X)	
Área de Formación académica:	Educación Inicial ( )	Educación Primaria ( )	Psicólogo (X)
	Educación Secundaria ( )		
Áreas de experiencia profesional:	<i>Educativa</i>		
Institución donde labora:			
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.		

*Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar psicológico (BIEPS-J) en estudiantes de Psicología de Trujillo.*

### 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).

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: Los estilos de afrontamiento que plantea la escala de afrontamiento para adolescentes son: Dirigido a resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Facilitar que los adolescentes consideren interpretaciones o valoraciones más realistas y adaptativas sobre las situaciones estresantes.	• "Será una situación estresante"	4	4	4	
Identificar los sentimientos y aprender formas adecuadas para poder manejarlas de una manera constructiva ante las diversas situaciones de estrés y aprender buscar alternativas de actividades relajantes y ocio.	• "Autocontrol"	4	4	4	La palabra poder no debe colocarse. - Colocar manejarlos
Descubrir y potencializar las fortalezas personales, favorecer el conocimiento de los logros alcanzados y reconocer las personas que lo apoyaron.	• "Con mis fortalezas llego al éxito"	4	4	4	
Controlar los pensamientos y/o ideas irracionales frente al estrés.	• "Mis pensamientos automáticos frente al problema".	4	4	4	
Detectar e interrumpir los pensamientos negativos frente a la situación de estrés.	• "Detención del pensamiento negativo que me debilita afrontar"	4	4	4	

Interiorizar autoverbalizaciones para que modifique su comportamiento manifiesto, con ejecución correcta de una tarea o el afrontamiento de una situación de estrés.	• "Mi guía son mis pensamientos estructurados reduciendo mi tensión"	4	4	4	
Fomentar la práctica de conductas asertivas ante las diferentes situaciones.	• "Soy asertivo"	4	4	4	
Mantener relaciones cordiales, el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.	• " Invertir en las relaciones interpersonales"	4	4	4	
Desarrollar estrategias para buscar soluciones a los problemas.	• "Entrenamiento en solución de problemas"	4	4	4	
Fomentar en el adolescente el darse cuenta de sus interpretaciones o valoraciones enfocado a ser realistas y adaptativas sobre sus redes de apoyo.	• "Busco apoyo"	4	4	4	
Poner en práctica sus habilidades y minimizar los niveles de tensión frente a la respuesta a las situaciones estresantes.	• "Afronto tensión" sin	4	4	4	

  
 Firma del evaluador  
 María E. Quiroz Alcalde  
 PSICOLOGA  
 C.Ps.P. 9953

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar del programa título: **Programa de prevención en los estilos de afrontamiento ante situaciones de estrés en adolescente del quinto de secundaria de una institución educativa de Laredo, 2019**. 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: Sandro Omar Fernandez Rojas

Grado profesional: Maestría (  )  
Doctor ( )

Área de Formación académica: Educación Inicial ( ) Educación Secundaria ( ) Educación Primaria ( ) Psicólogo (  )

Áreas de experiencia profesional: Educativa y Clínica

Institución donde labora: UPDECH y CEM

Tiempo de experiencia profesional en el área: 2 a 4 años ( )  
Más de 5 años (  )

Experiencia en Investigación Psicométrica: Trabajo(s) psicométricos realizados  
Título del estudio realizado.

Propiedades psicométricas del inventario de autoconcepto.


### 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).

DIMENSIONES DEL INSTRUMENTO: Los estilos de afrontamiento que plantea la escala de afrontamiento para adolescentes son: Dirigido a resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo

Objetivo de la actividad	Actividad	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
Facilitar que los adolescentes consideren interpretaciones o valoraciones más realistas y adaptativas sobre las situaciones estresantes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Será una situación estresante"</li> </ul>	4	4	4	
Identificar los sentimientos y aprender formas adecuadas para poder manejarlas de una manera constructiva ante las diversas situaciones de estrés y aprender buscar alternativas de actividades relajantes y ocio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Autocontrol"</li> </ul>	4	4	4	
Descubrir y potencializar las fortalezas personales, favorecer el conocimiento de los logros alcanzados y reconocer las personas que lo apoyaron.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Con mis fortalezas llevo al éxito"</li> </ul>	4	4	4	
Controlar los pensamientos y/o ideas irracionales frente al estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Mis pensamientos automáticos frente al problema".</li> </ul>	4	4	4	
Detectar e interrumpir los pensamientos negativos frente a la situación de estrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Detención del pensamiento negativo que me debilita afrontar"</li> </ul>	4	4	4	

Interiorizar autoverbalizaciones para que modifique su comportamiento manifiesto, con ejecución correcta de una tarea o el afrontamiento de una situación de estrés.	• "Mi guía son mis pensamientos estructurados reduciendo mi tensión"	4	4	4
Fomentar la práctica de conductas asertivas ante las diferentes situaciones.	• "Soy asertivo"	4	4	4
Mantener relaciones cordiales, el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.	• " Invertir en las relaciones interpersonales"	4	4	4
Desarrollar estrategias para buscar soluciones a los problemas.	• "Entrenamiento en solución de problemas"	4	4	4
Fomentar en el adolescente el darse cuenta de sus interpretaciones o valoraciones enfocado a ser realistas y adaptativas sobre sus redes de apoyo.	• "Busco apoyo"	4	4	4
Poner en práctica sus habilidades y minimizar los niveles de tensión frente a la respuesta a las situaciones estresantes.	• "Afronto tensión" sin	4	4	4

  
 Firma del evaluador  
 C.P.S. 18483.



**ANEXO 08***PUNTOS DE CORTE PARA EL INSTRUMENTO DE ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS*

---

Nivel	Estilos						Afrontamiento	
	Resolver el problema		Referencia a los otros		Afrontamiento no productivo			
Alto	126	- 170	67	- 90	104	- 140	294	- 400
Medio	80	- 125	43	- 66	66	- 103	188	- 293
Bajo	34	- 79	18	- 42	28	- 65	80	- 187

---

## **ANEXO 09**

### **PROGRAMA PREVENTIVO EN LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO**

#### **I. Datos Generales:**

**1.1. Beneficiarios:** Alumnos de 5º de secundaria de la I.E. Antenor Orrego Espinoza del Distrito Laredo

**1.2. N° participante:** 25 participantes.

**1.3. Fecha:** Abril - Junio

**1.4. Numero de sesiones:** 11 sesiones

**1.5. Responsable:** Ps. Kateryne Guibell Enriquez Jota

#### **II. Antecedentes:**

Los casos de adolescentes que se presentan alrededor de 13 a 15 años; se aprecian el maltrato familiar, conductas autolesivas y delictivas, deserción escolar, pertenencia a grupo de pandillas o barras, consumo de sustancias psicoactivas, entre otros. Esta población al desenvuelve en un ambiente desfavorable, con factores de riesgo permanentes y al no contar con estrategias de afrontamiento positivas, se suele presentar comportamientos desadaptativos y mayor vulnerabilidad, influyendo en su bienestar psicológico e incluso en su propia vida (González et al., 2002; Cuadra et al., 2009). Del mismo modo, es importante el uso efectivo de una estrategia al momento de la situación estresante (Taylor, 2007).

#### **III. Fundamentación:**

En nuestra actualidad, el interés en los programas de intervención preventiva tiene de gran importancia para el desarrollo y fortalecimiento en las conductas de riesgos que se encuentran inmersos los adolescentes, por lo que es prioritario trabajar en mejorar el proceso de afrontamiento sobre las demandas específicas externas y/o externas de su medio. Este programa preventivo tiene como fin de que los adolescentes empleen en su vida diaria estilos de afrontamiento con buenas estrategias práctica, de tal manera que respondan a sus preocupaciones, presiones y estrés que se encuentren sometido y de tal

manera prevenir los diferentes problemas psicosociales. Desde ahí se parte con la importancia a trabajar esta investigación en dicho contexto, por lo que, a través de la aplicación de un programa preventivo de 11 sesiones de 45 minutos en el aula de clases, les permitirá reconocer situaciones de estrés, identificar las diferentes maneras de afrontamiento que tiene cada adolescentes y lograr que cada de ellos integre estrategias para afrontar las diversas situaciones que le estén generando estrés, del mismo modo el adolescente evitara niveles altos de estrés, como también la capacidad de tomar decisiones y con seguridad resolver diferentes problemáticas, sirviendo como un reforzador en su autoestima y autoconcepto. Para ellos, se considera el uso del enfoque psicológico cognitivo – conductual debido que se centra en entender cómo piensa de uno mismo, de otras personas y del mundo que le rodea, y cómo lo que uno hace afecta a sus pensamientos y sentimientos, la cual permitirá combinar técnicas de reestructuración cognitiva, de entrenamiento en relajación y otras estrategias de afrontamiento. Y al finalizar cada sesión se aplicara una retroalimentación que permitirá el saber el nivel de aprendizaje adquirido por cada alumno y la significancia que tuvo cada una de las sesiones.

#### **IV. Objetivos del taller:**

##### **4.1. Objetivo general:**

Determinar el efecto de la aplicación del programa preventivo en cognitivo – conductual en los estilos de afrontamiento de los adolescentes del quinto de secundaria de una institución educativa del distrito de Laredo, 2019.

##### **4.2. Objetivos específicos:**

- **Sesión 1:** Facilitar que los adolescentes consideren interpretaciones o valoraciones más realistas y adaptativas sobre las situaciones estresantes.
- **Sesión 2:** Identificar los sentimientos y aprender formas adecuadas para manejarlas de una manera constructiva ante las

diversas situaciones de estrés y aprender buscar alternativas de actividades relajantes y ocio.

- **Sesión 3:** Descubrir y potencializar las fortalezas personales, y favorecer el conocimiento de los logros alcanzados.
- **Sesión 4:** Controlar los pensamientos y/o ideas irracionales frente al estrés.
- **Sesión 5:** Detectar e interrumpir los pensamientos negativos frente a la situación de estrés.
- **Sesión 6:** Interiorizar autoverbalizaciones para que modifique su comportamiento manifiesto, con ejecución correcta de una tarea o el afrontamiento de una situación de estrés
- **Sesión 7:** Fomentar la práctica de conductas asertivas ante las diferentes situaciones.
- **Sesión 8:** Mantener relaciones cordiales, el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.
- **Sesión 9:** Desarrollar estrategias para buscar soluciones a los problemas.
- **Sesión 10:** Fomentar en el adolescente el darse cuenta de sus interpretaciones o valoraciones enfocado a ser realistas y adaptativas sobre sus redes de apoyo a nivel de relaciones interpersonales, profesionales, espirituales, entre otros.
- **Sesión 11:** Poner en práctica sus habilidades y minimizar los niveles de tensión frente a la respuesta a las situaciones estresantes.

## V. Programación de actividades generales

### **Actividades Previas:**

- Diagnóstico o situacional
- Aplicación del pretest

### **Actividades Centrales:**

- Bienvenida
- Registro de asistencia
- Dinámica de presentación

- Lluvia de ideas
- Exposición del tema
- Hojas de trabajo
- Dinámicas grupales

**Actividades Centrales:**

- Aplicación el postest
- Clausura (compartir refrigerio)
- Informes finales

**VI. Temática a desarrollar:**

N° SESIÓN	DENOMINACIÓN DE LA SESIÓN
1	“Será una situación estresante”
2	“Autocontrol”
3	“Con mis fortalezas llego al éxito”
4	“Mis pensamientos automáticos frente al problema”
5	“Detención del pensamiento negativo que me debilita afrontar”
6	““Mi guía son mis pensamientos estructurados reduciendo mi tensión”
7	“Soy asertivo”
8	“Invertir en las relaciones interpersonales”
9	“Entrenamiento en solución de problemas”
10	“Busco apoyo”
11	“Afronto sin tensión”

**VII. Metodología**

- Técnicas cognitivas conductuales
- Técnicas participativas e integrativas
- Lluvia de ideas
- Exposición
- Juegos cooperativos
- Trabajos grupales
- Información escrita

- Retroalimentación

#### **VIII. Recursos Humanos:**

- Adolescentes adolescentes (25)
- Profesional de psicología (01)

#### **IX. Evaluación:**

##### **9.1. De Objetivo:**

Se aplicará la escala de estilos de afrontamiento (pretest – posttest).

##### **9.2. De actitudes:**

Se reconocerá la asistencia y participación de los adolescentes.

## X. Sesiones

### SESIÓN N°1

#### “Será una situación estresante”

- **Objetivo:**

Facilitar que los adolescentes consideren interpretaciones o valoraciones más realistas y adaptativas sobre las situaciones estresantes.

- **Fundamentación:**

En esta sesión se trabajará con enfoque cognitivo, bajo la técnica de reestructuración cognitiva la cual consiste en el ejercicio para identificar los pensamientos negativos, es decir se basa es que no son solamente las situaciones o acontecimientos los que causan nuestros estados extremos de depresión, enfado, ansiedad, celos, etc., en los adolescentes, sino además los pensamientos que nosotros tenemos sobre tales eventos. Como es ante el acontecimiento, lo que se piensa o cree acerca de él, la emoción como resultado de tal apreciación, que va a afectar la manera en que la persona se comporte ante la situación estresante.

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	- Se registra la asistencia de los participantes.	- Pe test	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Presentación del taller y de la primera sesión que tiene como objetivo facilitar interpretaciones o valoraciones más realistas y adaptativas sobre las situaciones estresantes.</li> <li>- Aplicación del Pretest: Escala de afrontamiento en adolescentes (ACS)</li> <li>- Dinámica de presentación “Di tu nombre con ritmo”, los adolescente forman un circulo y van mencionando su nombre con un movimiento corporal, con la finalidad de entran en confianza y romper el hielo. Luego se pide voluntarios para que comenten su experiencia.</li> <li>- Dinámica “El nudo”, donde se forma cuatro grupos en círculo, tomados de la mano donde se pasará un listón amarrado, sin soltarse la mano, hasta llegar de donde se inició. Se comentara la dinámica enfatizando que los problemas son nudos por resolver y depende de nosotros la valoración que le demos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cañón multimedia</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Hojas impresas</li> <li>- Papel de colores</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Plumones</li> <li>- Papelógrafos</li> <li>- Potencial Humano</li> </ul>	<p>45 minutos</p>
<p>PROCESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se proyectará diapositivas para la explicación de las cuatro características que pueden hacer una situación estresante como es: la novedad, la impredecibilidad, la percepción de que no tenemos control sobre ella y que represente para nosotros alguna amenaza. (Ramírez, J. y Gonzales, M., 2012).</li> </ul> <p>Concluyendo que de cada individuo tiene diferentes percepciones de su entorno y cómo nuestros pensamientos nos llevan en muchas ocasiones</p>		



	<p>a elevar los niveles de estrés ante situaciones que no lo ameritan, llegando considerarlos problema.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Luego se hace el ejercicio donde cada estudiante se le entrega una hoja con un lapicero donde escriben de manera anónima una situación difícil que hayan tenido o tienen, luego la depositaran en un recipiente y de manera aleatoria los adolescentes sacaran del recipiente un papel donde lo leerán frente al grupo donde este cuestiona sus pensamientos si esa situación es estresante o no, y propondrán posibles soluciones para disminuir el nivel de estrés que éstos les genera a esa persona que escribo. (Ramírez, J. y Gonzales, M., 2012).</li> <li>- Posteriormente, se forman grupo de 4 participantes donde se le entrega plumones y papelógrafos, luego se les entrega un caso de una situación estresante en casa, en la calle, amigos y en el colegio. Cada una de ellas van a exponer sus soluciones ante la situación.</li> </ul>		
SALIDA	- Retroalimentación		

## ANEXO: SESIÓN N°1: “Será una situación estresante”

Hoja de trabajo: Situación de estrés

Escribe una situación de estrés que hayas vivenciado:

---

---

Escribe una situación de estrés que hayas vivenciado:

---

---

Escribe una situación de estrés que hayas vivenciado:

---

---

Escribe una situación de estrés que hayas vivenciado:

---

---

Escribe una situación de estrés que hayas vivenciado:

---

---

Escribe una situación de estrés que hayas vivenciado:

---

---

## SESIÓN N°2

### “Autocontrol”

- **Objetivo:**

Identificar los sentimientos y aprender formas adecuadas para poder manejarlas de una manera constructiva ante las diversas situaciones de estrés y aprender buscar alternativas de actividades relajantes y ocio.

- **Fundamentación:**

Todos los adolescentes necesitan hacer uso de sus mejores estrategias de afrontamiento; sin embargo, en esta etapa los problemas se redimensionan y se tornan más complicados de lo que deberían. Debido que el autocontrol en el adolescente no hay ecuanimidad entre el dominio en situaciones de malestar y extrema tensión. Siendo de gran importancia de las técnicas de la terapia cognitiva, la cual se utilizará la desensibilización sistemática sobre el autocontrol en los adolescentes y en buscar alternativas de actividades relajantes y ocio como deporte entre otros).

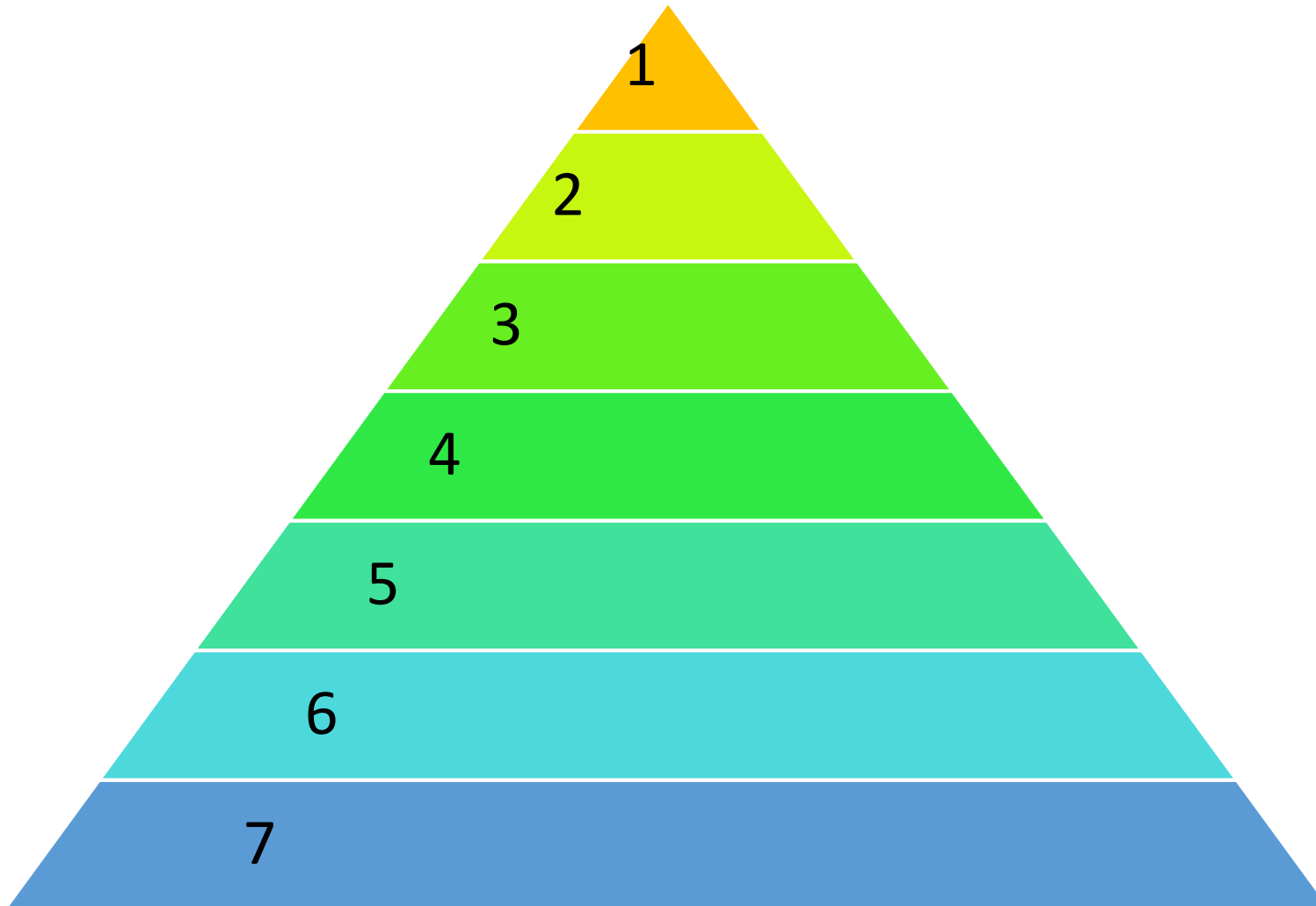
- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se registra la asistencia de los participantes.</li><li>- Analizamos la sesión anterior e iniciamos con la presentación de la sesión correspondiente siendo el objetivo que los adolescentes logren identificar los sentimientos y aprender formas adecuadas para poder manejarlas de una manera constructiva ante las diversas situaciones</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cañón multimedia</li><li>- Hojas impresas</li></ul>	

	<p>de estrés y aprender buscar alternativas de actividades relajantes y ocio.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- En un círculo grande, se proyecta el video el caso de un adolescente que tiene una situación de estrés común en la adolescencia. LINK: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sISKXv0p1U">https://www.youtube.com/watch?v=sISKXv0p1U</a>.</li> <li>- Luego se les hace dos preguntas: ¿Qué síntomas fisiológicos parecen en la situación mencionada? Y ¿Qué hicieron ellos en se momento para reducir esa tensión?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de trabajo</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Potencial Humano</li> </ul>	<p>45 minutos</p>
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se prepara el espacio donde el ambiente tiene que estar sin distractores, con buena iluminación y sentados en una posición cómoda. Se ejecuta la técnica de relajación muscular progresiva, enfatizando la práctica de este ejercicio en las diversas situaciones de estrés.</li> <li>- Luego, se les entregará una hoja de trabajo donde esta una figura de pirámide jerárquico dónde escribirán escenas ansiógenas de menor a mayor intensidad de ansiedad. Luego escogerá una escena a trabajar.</li> <li>- Luego se realiza la técnica de desensibilización sistemática, donde el estudiante sentado cierra los ojos y visualizará para que la situación se viva como más real, después el facilitador describirá situaciones donde practiquen la técnica de relajación y actividades relajantes y ocio como el deporte, instrumentos música, baile, etc.</li> </ul>		
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> </ul>		

**ANEXO: SESIÓN 2: "AUTOCONTROL"**

Hoja de trabajo : Pirámide jerárquico



## SESIÓN N°3

### “Con mis fortalezas llego al éxito”

- **Objetivo:**

Descubrir y potencializar las fortalezas personales, favorecer el conocimiento de los logros alcanzados y reconocer las personas que lo apoyaron.

- **Fundamentación:**

En esta sesión se trabajará con la técnica de reestructuración cognitiva de la terapia cognitiva donde se enfatizará en el trabajo en las fortalezas de los estudiantes adolescentes para promover estrategias que ayude hacer frente al estrés, y cualquier de acontecimientos que se les pueda presentar en la vida cotidiana.

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se pasa lista a los adolescentes. Se inicia recordando la sesión anterior y se presenta la sesión correspondiente a trabajar que tiene como objetivo de descubrir y potencializar las fortalezas personales, favorecer el conocimiento de los logros alcanzados y reconocer las personas que lo apoyaron.</li><li>- Dinámica: “Si yo fuese...”, donde se les entrega una hoja de trabajo y tienen que leer las tres premisas designadas y completarlas, al finalizar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cañón multimedia</li><li>- Hojas impresas</li><li>- Lapiceros</li></ul>	45 minutos

	<p>se concluye de cómo se sintieron y que no necesitan ser otra cosa, objeto u otra persona, cuando cada uno cuentan con cualidades y habilidades, sólo es importante reconocerlos.</p>	- Potencial Humano	
PROCESO	<p>- Se reparten una hoja a cada uno y deberán dibujar un árbol de la vida con raíces y frutos. Donde se le da la siguiente instrucción: El árbol de la vida que representa a la persona, las raíces simbolizan los valores y las cualidades, el tronco son los apoyos que nos ayudan y ayudaron a que ese tronco se haya hecho fuerte, y los frutos son los logros o éxitos grandes o pequeño que se consiguieron en la vida.</p> <p>Luego responden las siguientes interrogantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Sabían que contaban con tantos recursos? ¿Se deban cuenta de todas las cualidades y valores que tienen? ¿Reflexionaron alguna vez sobre los apoyos que poseen?</li> <li>• ¿Son importantes para sus vidas los logros ya alcanzados?</li> <li>• Analizando el árbol ¿Creen que pueden alcanzar todas las metas que se propongan?</li> </ul> <p>- Luego de análisis cada uno sus árboles de vida, expone cada participante sus árboles y se recalca el objetivo de la sesión.</p>		
SALIDA	<p>- Retroalimentación</p> <p>- Conclusiones</p>		

## **ANEXO: SESIÓN 3: “CON MIS FORTALEZAS LLEGO AL ÉXITO”**

Hoja de trabajo de Premisas “Si yo fuese”

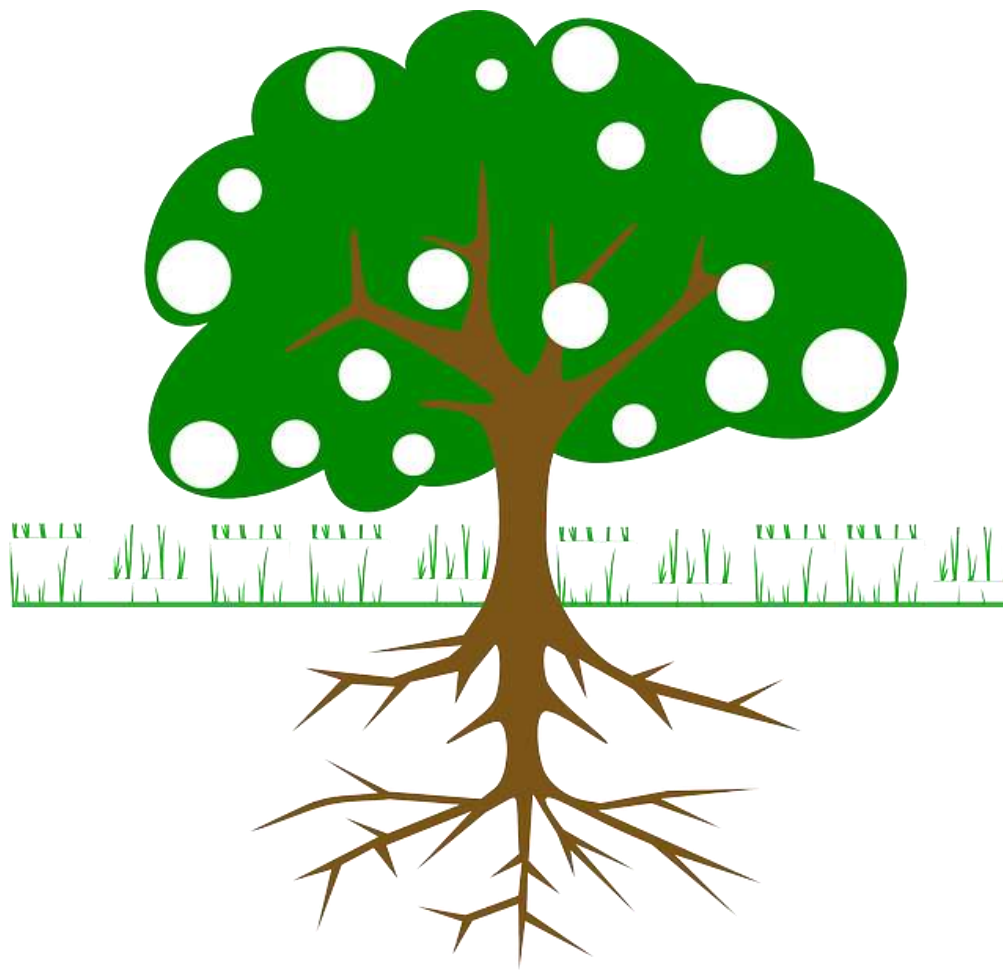
### **PREMISAS DEL “SI YO FUESE”**

- Si fuese una flor sería ...
- Si fuese un animal sería ...
- Si fuese un pájaro sería ...
- Si fuese un árbol sería ...
- Si fuese un mueble sería ...
- Si fuese un instrumento musical sería ...
- Si fuese un edificio sería ...
- Si fuese un país extranjero sería ...
- Si fuese un juego sería ...
- Si fuese un color sería ...
- Si fuese una hora del día sería ...
- Si fuese un mes del año sería



**ANEXO: SESIÓN 3: “CON MIS FORTALEZAS LLEGO AL ÉXITO”**

Hoja de trabajo: Árbol de la vida



## SESIÓN 4

### “Mis pensamientos automáticos frente al problema”

- **Objetivo:**

Controlar los pensamientos y/o ideas irracionales frente al estrés.

- **Fundamentación:**

Los adolescentes suelen tener problema en relación a la conducta inadaptada, donde las técnicas para identificar y modificar esquemas cognitivos y supuestos básicos subyacentes y reestructuración cognitiva, a través de Terapia racional-emotiva (TRE) de Ellis, con el fin de ayudar a los adolescentes a cuestionar sus creencias fundamentales (en la mayoría de casos, irracionales), para después sustituirlas por otras más constructivas (racionales) y a su vez manejarlas ante diferentes presiones del medio. Así mismo, se pretende debatir y cambiar ideas irracionales, en este punto el facilitador debe ayudar al adolescente a cuestionar la veracidad de sus ideas irracionales para que este las pueda eliminar o cambiar, el adolescente debe llevar unos autoregistros en su casa utilizando el A-B-C; permitiendo detectar si el adolescente tiene miedos con respecto a cambiar su forma de pensar.

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	- Registro de asistencia y luego se hace la presentación de la sesión correspondiente concientizándolos en la importancia de controlar los pensamientos y/o ideas irracionales frente al estrés.	- Cañón multimedia	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se proyectarán dos videos: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video: Evaluar nuestros pensamientos <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0z3N8Wb_gDs">https://www.youtube.com/watch?v=0z3N8Wb_gDs</a></li> <li>• Video:” Si fallas, lo intentarás de nuevo” de NICK VUJICIC <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ebCQbwzbp_0">https://www.youtube.com/watch?v=ebCQbwzbp_0</a></li> </ul> </li> <li>- Se pregunta ¿Por qué son importante nuestros pensamientos? ¿Cómo contribuye lo pensamientos racional e irracional en nuestra vida?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hojas de trabajo</li> <li>- Lapiceros</li> <li>- Potencial Humano</li> </ul>	<p>45 minutos</p>
<p>PROCESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exposición del tema sobre reestructuración cognitiva en relación a los pensamientos automáticos (racional e irracional). (García, 2017).</li> <li>- Exposición del Modelo ABC de Ellis, siendo de gran importancia los adolescentes aprendan a elaborar su autorregistro TREC (esquema A-B-C.) de Ellis, tomando en cuenta el papel que juega sus pensamientos negativos en sus emociones y conductas y manejar pensamientos alternativos. (Ellis, 1991).</li> <li>- Luego a los participantes se les entrega una hoja de trabajo del Autoregistro A-B-C de Ellis (situación, pensamiento, emoción,</li> </ul>		

	<p>conductual), donde llenan situaciones estresantes o problemáticos que han tenido o tienen en estos momentos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Se hace lluvias de ideas y se aclararan dudas y se enfatiza poner el práctica.</li></ul>		
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación</li><li>- Conclusiones</li></ul>		

## ANEXO: SESIÓN 4: “Mis pensamientos automáticos frente al problema”

### 1. Exposición del tema: Reestructuración cognitiva (RC)

La reestructuración cognitiva (RC) es una técnica cognitiva utilizada para identificar y corregir estos patrones de pensamiento negativo. El objetivo que persigue esta técnica es modificar el modo en el que interpretamos nuestras experiencias, los pensamientos negativos que surgen automáticamente y las valoraciones subjetivas que nos provocan malestar. Gracias a la reestructuración cognitiva (RC), aprenderemos a identificar y cuestionar nuestros pensamientos desadaptativos, para lograr sustituirlos por otros más apropiados, que permitan reducir o eliminar el malestar. (García, 2017).

### 2. Exposición del tema: Modelo ABC de Ellis

**Componentes de este modelo:** El modelo ABC de Ellis propone tres componentes a la hora de explicar y entender la forma de comportarse de un individuo y su grado de ajuste psicosocial.

1. ACONTECIMIENTO ACTIVADOR	2. SISTEMA DE CREENCIAS	3. CONSECUENCIAS
En inglés, “activating event”. Fenómeno que le ocurre a un individuo o que él mismo ha propiciado que suceda activándose una serie de pensamientos y conductas problemáticas.	En inglés “belief system”. Es toda la serie de cogniciones que conforman la forma de ser y ver el mundo de la persona. Estos pensamientos suelen ser automáticos, no teniendo control sobre ellos.	En inglés, “Consequences”. La cadena A-B-C tenemos la C de consecuencias, tanto emocionales como conductuales. Estas son la

<p>Esto puede ser una situación externa al individuo, como un accidente, la enfermedad de un familiar, discusión con otra persona, o algo interno de la persona, como un pensamiento, fantasía, conducta o emoción.</p> <p>Dentro del modelo se contempla la idea de que un mismo evento puede ser percibido de forma muy diferente por dos personas, y que el grado en el que el mismo suponga algún tipo de conducta disfuncional es muy variable de individuo a individuo.</p>	<p>Dentro del este enfoque están pensamientos, recuerdos, supuestos, inferencias, imágenes, normas, valores, actitudes, esquemas y otros aspectos que moldean la forma de percibir tanto las amenazas como las oportunidades.</p> <p>Las creencias pueden racionales o irracionales. Mientras, las creencias irracionales en base a cosas poco lógicas o exageraciones que hace el individuo. Estos pensamientos falsos, son inferencias demasiado exigentes, formuladas por deberías o tendría que. Suelen implicar visiones muy negativas de uno mismo, o autoexigencias contribuyendo a que se perciba inútil o que no lo vale. Y tener emociones negativas asociadas a la depresión y la ansiedad, además de favorecer el llevar a cabo conductas dañinas como son adicciones, agresiones y suicidio</p>	<p>respuesta que da el individuo ante un determinado acontecimiento activador y modulado por su propio sistema de creencias.</p> <p>Como cada persona tiene sus propias cogniciones, las consecuencias que implique un determinado evento activador varían de individuo a individuo, siendo positivas para algunos y negativos para otros.</p>
---	--	--



## SESIÓN 5

### “Detención del pensamiento negativo que me debilita afrontar”

- **Objetivo:**

Detectar e interrumpir los pensamientos negativos frente a la situación de estrés.

- **Fundamentación:**

Se trabajara con la terapia cognitiva, a través de la técnica de detención de pensamiento, donde el estudiante aprenda detectar el pensamiento negativo siendo un pensamiento disfuncional. Así mismo, la práctica constante permitirá que se haga una rutina mental e interrumpe abruptamente el pensamiento disfuncional.

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Llenado de registro de asistencia y presentación de la sesión correspondiente.</li><li>- Dinámica “Jugando con la Letra O”, la cual busca experimentar las diferentes interpretaciones de un mismo objeto. Se dará la pregunta: “la letra O es parte de un objeto, ¿de cuál?, y los plasmaran en cuatro cartulinas en grupos y explicaran los dibujos o gráficos realizados.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cañón multimedia</li><li>- Hojas impresas</li><li>- Cartulinas</li><li>- Plumones</li></ul>	45 minutos



	<p>- Se les pregunta ¿Cuáles fueron las diferencias al dialogar entre ustedes para hacer el trabajo y como se sintieron? Concluyendo que las personas tienen diferentes formas de pensar y se presentan los pensamientos negativos dependiendo de uno mismo contrarrestarlo para que sean productivos y realistas esos pensamientos.</p>	<p>- Cinta adhesiva. - Potencial Humano</p>	
<p>PROCESO</p>	<p>- A través de la reestructuración cognitiva se trabaja un ejemplo de un paciente en un momento de ansiedad anticipada, donde se realizará lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Detectar a los pensamientos que le crean ansiedad. Por ejemplo “Me va a dar una crisis”, “puedo sufrir un infarto”, “Mi corazón está palpitando mucho”.</li> <li>• Buscar el pensamiento más catastrófico. Ejemplo: del 1 al 100%.</li> <li>• Buscar argumentos y pruebas para creerlo. Por ejemplo: “En las crisis experimento taquicardia y cuando se sufre un infarto también sucede”, “La última vez lo pasé tan mal que seguro que es riesgoso volver a experimentarlo”, “Los médicos dicen que no tengo problemas cardíacos, pueden equivocarse”.</li> <li>• Buscar argumentos y pruebas en contra de esa creencia catastrófica. Por ejemplo “los síntomas de infarto no desaparecen</li> </ul>		

	<p>cuando te distraes y mis sensaciones sí”, “Los médicos pueden equivocarse, pero ya, he visto a tres, y me han hecho pruebas para descartarlo”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar la utilidad de mantener la creencia catastrófica. Por ejemplo “Solo me sirve para pasarla mal y ponerme nervioso”.</li> <li>• Interpretación alternativa, racional y no catastrofista. Ejemplo “Es sólo ansiedad”, “He leído que las taquicardias son frecuentes en la ansiedad”.</li> <li>• Grado de creencia en la alternativa racional, midiendo por porcentajes. Por ejemplo: 60%.</li> </ul> <p>- Se concluye diciendo que las evidencias lean a que se abandonen sus creencias catastróficas y a admitir las alternativas realistas.</p>		
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>		

## SESIÓN 6

### “Mi guía son mis pensamientos estructurado reduciendo mi tensión”

- **Objetivo:**

Interiorizar autoverbalizaciones para que modifique su comportamiento manifiesto, con ejecución correcta de una tarea o el afrontamiento de una situación de estrés.

- **Fundamentación:**

Con la técnica de entrenamiento autoinstruccional se busca en gran parte que el adolescente que resuelva activamente los problemas, se anima al adolescente a practicar la técnica y recordar la secuencia de autoinstrucciones en caso de experimentar ansiedad o malestar ante situaciones estresantes.

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Registro de asistencia y presentación de la sesión correspondiente.</li><li>- Se lee la Historia “De un tronco imperfecto a una obra de arte”, se enfatiza lo valioso que somos pero olvidamos en verlo y otros que no lo ven.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cañón multimedia</li><li>- Hojas impresas</li></ul>	

<p>PROCESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se expone la importancia de las autoinstrucciones para resolver problemas.</li>   <li>- Se podrá en práctica el Entrenamiento autoinstruccional se realizará en 5 pasos:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Modelado cognitivo: el terapeuta lleva a cabo toda la conducta: dice en voz alta la nueva autoinstrucción y ejecuta la conducta. El sujeto/observador sólo escucha, atiende y observa la información que el modelo le ofrece. El modelo está delante de una hoja de papel que simula un examen y se dice en voz alta: “Tranquilo, sabes el temario y lo harás bien”. El adolescente mientras observa. El modelo se sienta y simula empezar a hacer el examen.</li> <li>2. Modelo cognitivo participantes: El terapeuta lleva a cabo la verbalización de las instrucciones mientras el sujeto realiza la tarea</li> <li>3. Autoinstrucciones en voz alta: el adolescente realiza la tarea a la vez que verbaliza las instrucciones en voz alta, el facilitador solo refuerza. Por ejemplo: El adolescente se pone delante de una hoja de papel que simula un examen y se dice en voz alta: “Tranquilo, sabes el temario y lo harás bien”. El modelo ahora es quien observa y le ayuda a recordar las frases motivadoras.</li> </ol> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caja de fosforo</li> <li>- Potencial Humano</li> </ul>	<p>45 minutos</p>
----------------	--	---	-------------------

	<p>4. Autoinstrucciones en voz baja: El adolescente realiza la tarea verbalizando las instrucciones en voz baja, susurrando.</p> <p>5. Autoinstrucciones encubiertas: El adolescente realiza la tarea mientras piensa las autoinstrucciones, de forma interna.</p> <p>- Se concluye que esta técnica tiene como objetivo conseguir el éxito en la resolución de sus dificultades y la práctica de cada una de las etapas.</p>		
SALIDA	- Retroalimentación		

## ANEXO: SESIÓN 6: “Mi guía son mis pensamientos estructurado reduciendo mi tensión”

### Hoja de trabajo

#### **HISTORIA: “De un tronco imperfecto a una obra de arte”**

*Después de una fuerte tormenta, un árbol frondoso y centenario cedió y cayó quedando con las raíces de fuera, casi al instante un leñador que andaba cerca en el bosque llegó y comenzó a cortar la madera. Era tan grande el árbol que aquel leñador necesitó de la ayuda de sus compañeros.*

*Al final se logró obtener la mejor madera del árbol, solo la parte del tronco con las raíces quedo sobrando, el leñador decidió llevarlo a su casa, aunque le pareció que no serviría de mucho. Pasaron los días y aquel tronco estaba tirado, soportando el sol y la lluvia en las afueras de la casa. Un día pasó un hombre y vio aquel tronco, se acercó y le pregunto al leñador si podía vendérselo. El leñador le contestó: este tronco no me sirve para nada, se lo regalo, puede llevárselo.*

*En el momento aquel hombre pidió que le llevaran ese tronco a su casa y agradeció al leñador por el gentil regalo. El hombre era un importante escultor. Al tener aquel rústico tronco en su casa, comenzó a tallarlo y esculpirlo, tardó días y logró hacer una hermosa obra de arte que llegó a venderse a un precio impensable.*



#### **HISTORIA: “De un tronco imperfecto a una obra de arte”**

*Después de una fuerte tormenta, un árbol frondoso y centenario cedió y cayó quedando con las raíces de fuera, casi al instante un leñador que andaba cerca en el bosque llegó y comenzó a cortar la madera. Era tan grande el árbol que aquel leñador necesitó de la ayuda de sus compañeros.*

*Al final se logró obtener la mejor madera del árbol, solo la parte del tronco con las raíces quedo sobrando, el leñador decidió llevarlo a su casa, aunque le pareció que no serviría de mucho. Pasaron los días y aquel tronco estaba tirado, soportando el sol y la lluvia en las afueras de la casa. Un día pasó un hombre y vio aquel tronco, se acercó y le pregunto al leñador si podía vendérselo. El leñador le contestó: este tronco no me sirve para nada, se lo regalo, puede llevárselo.*

*En el momento aquel hombre pidió que le llevaran ese tronco a su casa y agradeció al leñador por el gentil regalo. El hombre era un importante escultor. Al tener aquel rústico tronco en su casa, comenzó a tallarlo y esculpirlo, tardó días y logró hacer una hermosa obra de arte que llegó a venderse a un precio impensable.*



## SESIÓN 7

### “Soy asertivo”

- **Objetivo:**

Fomentar la práctica de conductas asertivas ante las diferentes situaciones.

- **Fundamentación:**

El adolescente ponga en práctica la conducta asertiva donde utilice como mínimo de tres pasos que son de identificar el estilo de conducta de la relación, conocer el cambio u objetivo deseado en esa relación y practicar y ensayar una conducta asertiva adecuada a la situación de estrés que se les presente.

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Registro de asistencia y presentación de la sesión correspondiente.</li><li>- Video: Asertividad: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s">https://www.youtube.com/watch?v=ZgmSfdE2y-s</a></li><li>- Luego se pide opiniones sobre el video.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cañón multimedia</li></ul>	45 minutos
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Se expone el tema de asertividad y los estilos de comunicación agresivo, pasivo y asertivo, enfatizando la importancia de afrontar los eventos estresantes sin evitarlo ni retrasar su resolución.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hojas impresas</li><li>- Recurso verbal</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se forman grupos de cinco y se les entrega un caso asertivo, no asertivo y agresivo donde dramatizaran, luego se debate pro y contras.</li> <li>- Practica de algunas técnicas para afrontar las situaciones que le generan estrés de manera asertiva: disco rayado, acuerdo asertivo, la pregunta asertiva, técnica de ignorar.</li> <li>- Lluvia de ideas y reflexión.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potencial Humano</li> </ul>	
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> </ul>		



## ANEXO: SESIÓN 7: “Soy asertivo”

### 1. Exposición del tema: Concepto y estilos de asertividad

- Concepto: Es la capacidad de comunicar a las personas que nos rodean nuestros sentimientos y necesidades pero evitando herir y ofender a los demás.
- Estilos de asertividad: Agresiva, pasiva y asertiva

<b>ESTILOS DE COMUNICACIÓN</b>			
<b>ESTILO</b>	<b>Comunicación Agresiva</b>	<b>Comunicación Pasiva</b>	<b>Comunicación Asertiva</b>
<b>CREENCIAS</b>	"La gente debería ser como yo" – "No cometo errores" – "Yo tengo derechos, usted no"	"Los demás tienen más derecho que yo" "No expreso desacuerdos" "No expreso sentimientos"	"Soy valioso como los demás" "Tengo derecho igual que los demás"
<b>ESTILO COMUNICACIONAL</b>	Cerrado, No escucha, Interrumpe, Monopoliza la conversación	Indirecto Siempre De Acuerdo No expone su punto de vista	Efectivo, Sabe escuchar, Establece límites, Establece observaciones No Juicios, Clarifica expectativas
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	Saca provecho de otros para conseguir sus metas	Se disculpa constantemente, Confía en otros, no en sí mismo, otros deciden por él	No enjuicia ni etiqueta, Cree en él y los demás, Confiado y Autoconciente
<b>CONDUCTAS</b>	Inclina la cabeza cuando habla, Gestos amenazantes, lenguaje abusivo	Postura deprimida, voz débil, Cabizbajo, manos húmedas, "No estoy seguro"	Buen Contacto Visual, Postura relajada y firme, voz fuerte, Se asegura de la comprensión del mensaje
<b>SENTIMIENTOS QUE EXPERIMENTA</b>	Coraje, Hostilidad, Frustración, Impaciencia	Indefenso, Se pregunta porque no valoran su trabajo	Entusiasmo, Bienestar,
<b>EFECTOS</b>	Provoca la contra-agresión, se enferma, deteriora relaciones	Desarrolla dependencia en sus relaciones, Pierde progresivamente	Aumento de Autoestima, Confianza, Motivación y entendimiento

## 2. Exposición del tema: Técnicas de asertividad

Las técnicas de asertividad para potenciar la conducta asertiva más común son:

Técnica del disco rayado	Técnica de acuerdo asertivo	Técnica de Pregunta asertiva	Técnica de ignorar
<p>Consiste en repetir una y otra vez tu afirmación sin alzar la voz, de manera calmada, sin agresividad verbal y sin entrar en provocaciones.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca me escuchas cuando te hablo.</li> <li>- Sí te escucho. Lo que pasa es que me has hablado cuando estaba corrigiendo unos ejercicios.</li> <li>- ¡Sabes perfectamente que cuando hablo nunca me escuchas!</li> </ul>	<p>Esta técnica asertiva da la razón al interlocutor, es decir, se cede, pero se insiste en el error cometido y no en como uno es. Esta técnica guarda una relación directa con la frase del inicio de esta entrada: la asertividad no es lo que haces, es lo que eres. Aborda el peligro de etiquetar a las personas.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca me escuchas cuando te hablo.</li> <li>- Tienes razón al decir que no te escucho, sobre todo cuando estoy corrigiendo. Pero en otras circunstancias no es así.</li> </ul>	<p>La técnica de la pregunta asertiva tiene como punto de partida pensar que la crítica hecha por nuestro interlocutor es positiva. Así se consigue que la persona con la que se discute deje de ser tu enemigo para pasar a ser tu aliado. Para ello se formula una pregunta en la que se incide en la manera en cómo se puede mejorar.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca me escuchas cuando te hablo.</li> <li>- ¿Qué crees que podría hacer para que esto no volviera a ocurrir?</li> </ul>	<p>Esta técnica asertiva da la razón al interlocutor, es decir, se cede, pero se insiste en el error cometido y no en como uno es. Esta técnica guarda una relación directa con la frase del inicio de esta entrada: la asertividad no es lo que haces, es lo que eres. Aborda el peligro de etiquetar a las personas.</p> <p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nunca me escuchas cuando te hablo.</li> <li>- Tienes razón al decir que no te escucho, sobre todo cuando estoy corrigiendo. Pero en otras circunstancias no es así.</li> </ul>

## ANEXO: SESIÓN 7: “Soy asertivo”

Hoja de trabajo grupal de casos para dramatizar

### **Dramatizar el ejemplo #1**

Eres un incompetente, siempre cometiendo los mismos errores.

**¿Qué tipo de agresión es?**

Posible respuesta de comunicación asertiva:

“Noté que en los últimos 3 viajes no trajiste tus papeles completos y esto nos ocasionó retrasos en el aeropuerto ¿lo habías notado?”

Es asertivo porque habla de las acciones y su impacto, y valida preguntando.

### **Dramatizar el ejemplo #2**

“Te veo con mala actitud deberías estar más comprometido”.

**¿Qué tipo de agresión es?**

Posible respuesta de comunicación asertiva:

“Veo que en el último mes has llegado tarde a 3 reuniones y a mí me gustaría que llegues puntual.

Es asertivo porque es específico y hace una solicitud en primera persona..

### **Dramatizar el ejemplo #3**

“Cuando llegas tarde a la reunión de trabajo escolar me siento ofuscado”.

**¿Qué tipo de agresión es?**

Posible respuesta de comunicación asertiva:

Es asertivo porque se hace responsable por sus emociones, es específico y habla de las acciones y su impacto.

### **Dramatizar el ejemplo #4**

“Tienes razón al excluirme de tu grupo porque son callado”.

**¿Qué tipo de agresión es?**

Posible respuesta de comunicación asertiva:

El que sea callado no significa que no tenga buenas ideas.

Es asertivo porque expresa sus emociones y sus capacidades.

### **Dramatizar el ejemplo #5**

“Es que tú nunca escuchas y siempre quieres que se haga lo que tú dices”.

**¿Qué tipo de agresión es?**

Posible respuesta de comunicación asertiva:

Me parece que te molestaste cuando Pedro propuso una idea diferente a la tuya ¿es así? ¿Tú cómo lo ves?

Es asertivo porque habla en primera persona, es específico, pregunta y valida.

## SESIÓN 8

### “Invertir en las relaciones interpersonales”

- **Objetivo:**

Mantener relaciones cordiales, el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.

- **Fundamentación:**

Se trabaja bajo la técnica de reestructuración cognitiva que están hechas de vivencias impactantes y reflexiones profundas que propician una reeducación de las actitudes hacia uno mismo, hacia los demás y hacia la vida. Las relaciones interpersonales son parte de la vida. Son tan naturales que no pensamos en ellas hasta que un detalle captura nuestra atención. Las oportunidades para crecer se presentan cada vez que surge un desacuerdo, o una situación en la cual se genera algún tipo de roce. Si nos mantenemos alertas ante estas situaciones podremos darnos cuenta que nuestros actos pueden hacer la diferencia

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	- Retroalimentación de las sesiones trabajadas y presentación de la sesión correspondiente con el objetivo que los adolescentes aprendan a mantener relaciones cordiales, el reconocimiento y respeto de la personalidad humana.	- Cañón multimedia - Hojas impresas	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dinámica: “El ovillo”, formando un círculo se tiran el ovillo de hilo de extremo a extremo hasta formar una telaraña, enfatizando que la telaraña que se observa y la conexión de uno con otros siendo este una red de apoyo ante situaciones difíciles.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recurso verbal</li> <li>- Potencial Humano</li> </ul>	45 minutos
PROCESO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En forma paralela a través de las dinámicas se va trabajando las relaciones interpersonales se realiza estas actividades.</li> <li>- Dinámica “los barquitos”, en grupos equitativos donde se le entrega hojas boom A4, para que realizar la mayor cantidad de barquitos, sólo pueden coordinar con el lenguaje no verbal, el tiempo es de un minuto. Luego se reflexiona la importancia de comunicación y trabajo en equipo.</li> <li>- Forman grupos con 5 participantes, dos cuentan una historia personal a los tres oyentes, mientras tanto los tres restantes en un lugar apartado se le da la indicación que opten la postura de hostilidad/ agresividad, exigencia e indiferencia. Luego se reflexiona, donde se recalca que el ser humano es socialmente activo y vamos a necesitar uno a los otros, siendo importante saber escuchar para ayudar.</li> <li>- Dinámica de Dalila, Sansón, León y cazador, donde cada personaje tiene sus poderes, es como Yanque po, enfatizando el trabajo en equipo.</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dinámica: "Mensaje positivos", en círculo decir al compañero de al lado lo que aprendió hoy de él. Finalizando las intenciones de las dinámicas.</li></ul>		
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Retroalimentación</li><li>- Conclusiones</li></ul>		

## SESIÓN 9

### “Entrenamiento en solución de problemas”

- **Objetivo:**

Desarrollar estrategias para buscar soluciones a los problemas.

- **Fundamentación:**

En esta sesión se trabajará bajo el enfoque cognitivo a través de la técnica de resolución de problemas de D´Zurilla y Goldfried, con el fin de que los estudiantes puedan desarrollar estrategias que ayudan a la solución de conflictos que habitualmente están expuesto en su medio.

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	- Se pasa lista a los participantes, luego se realiza la retroalimentación de la sesión anterior y se presenta la sesión a trabajar.	- Cañón multimedia	45 minutos
PROCESO	- Definición se entrenamiento de soluciones de D´Zurilla y Goldfried.	- Hojas impresas - lapiceros	



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Se solicita a los estudiantes 2 ó 3 ejemplos, cuando toman decisiones equivocadas, y ¿Cómo se sienten?, propiciar la participación.</li>   <li>- Se entrega una hoja de trabajo donde el entrenamiento consiste en 5 fases: <ul style="list-style-type: none"> <li>•Orientación general hacia el problema.</li> <li>•Definición y formulación del problema.</li> <li>•Generación de soluciones alternativas.</li> <li>•Toma de decisiones.</li> <li>•Puesta en práctica y verificación de la solución.</li> </ul> </li>   <li>- Dinámica: Globos y alfiler <p>Se arma dos equipos, inflaran globos y escriben las ofensas y agravios que causaron a otros, con un alfiler pinchan los globos del otro equipo diciendo “yo te perdono”.</p> </li>   <li>- Lluvia de ideas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Globos medianos</li> <li>- Alfileres</li> <li>- Potencial Humano</li> </ul>	
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>		

## **ANEXO: SESIÓN 9: “Entrenamiento en solución de problemas”**

### **1. Exposición del temas: Etapas para la resolución de problemas**

Dentro de este modelo definieron las 5 etapas de la técnica de solución de los problemas.

- Orientación general hacia el problema: se busca que el adolescente se dé cuenta de que los problemas forman parte de la vida diaria. Una vez reconocida su naturaleza cotidiana, se trata de afrontarlos sin que distorsionen mucho nuestra vida normal. Los interrogantes más importantes en esta primera parte son: cómo percibo el problema, cómo lo valoro, qué poder tengo sobre él y qué parte de mi tiempo ocupa.
- Definición y formulación: en esta segunda etapa se aborda una cuestión importante. La importancia que el problema tiene para uno. También se intenta responder de dónde proviene, establecer qué quiero conseguir y saber definirlo de manera clara.
- Generación de alternativas: en este momento toma importancia la creatividad. Es el momento de generar tantas soluciones y tan variadas como sea imposible. No importa si son realistas o no, se trata de generar cuantas más mejor, para luego elegir la que más valoremos como solución.
- Toma de decisiones: lo importante en este paso es observar las consecuencias de cada una de las alternativas anteriores, valorar todos los puntos posibles, elegir una opción y preparar el plan.
- Verificación: una vez tomada la decisión, se pone en marcha el plan. Lo adecuado es planificar evaluaciones intermedias en diferentes puntos. De esta manera, obtenemos un feedback y podemos realizar pequeños ajustes en función de cómo vaya el proceso. Estas evaluaciones intermedias, en los procesos largos y duros, nos indicarán nuestro grado de éxito.

## SESIÓN 10

### “Busco apoyo”

- **Objetivo:**

Fomentar en el adolescente el darse cuenta de sus interpretaciones o valoraciones enfocado a ser realistas y adaptativas sobre sus redes de apoyo a nivel de relaciones interpersonales, profesionales, espirituales, entre otros.

- **Fundamentación:**

Se utiliza la técnica reestructuración cognitiva con el fin que el estudiante aprenda a identificar pensamiento desestructurado de su realidad, y a partir de ello tener pensamiento que le ayude afrontar con mejores estrategias las presiones del medio.

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	<ul style="list-style-type: none"><li>- Asistencias e inicio de la presentación de la sesión correspondiente, previamente una retroalimentación de la sesión anterior trabajada.</li><li>- Se coloca de fondo una música relajante y se cuenta la Historia: “El osito Pepito” Expresaran sus sentimientos basado en la historia “Ayer en la tarde me encontré a un amigo, él estaba triste, tenía pena porque se sentía muy solo, ya que no cuenta con nadie que lo quiera y lo ame. Yo lo invite a una reunión, y le</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cañón multimedia</li><li>- Hojas impresas</li><li>- Recurso verbal</li></ul>	45 minutos

	<p>dije que dentro de nuestro grupo encontraría amigos que lo iban a querer mucho”.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexión sobre la búsqueda de apoyo.</li> </ul>	<p>- Potencial Humano</p>	
<p>PROCESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definición sobre las redes de apoyo: Una red de apoyo, por lo tanto, es una estructura que brinda algún tipo de contención a algo o alguien. La idea suele referirse a un conjunto de organizaciones o entidades que trabajan de manera sincronizada para colaborar con alguna causa.  Al existir una red de apoyo, aquel que necesita ayuda recibe una contención integral. Dicho de otro modo: el problema en cuestión es atacado desde diversos sectores.</li> <li>- Dinámica: “Telaraña” Los participantes se tiran la madeja de lana al compás diciendo su nombre y cualidad, hasta hacer la forma de telaraña, luego se ingresa un globo de esta y los participantes no deben dejar que caiga al suelo luego, la facilitadora irá promoviendo la reflexión a partir de preguntas como: ¿Es difícil escuchar a los amigos?, ¿Nos sucede esto con frecuencia en el colegio o la casa?, ¿En que se ha parecido la dinámica con nuestras redes de apoyo? ¿Cuáles son las redes de apoyo a nivel de las relaciones interpersonales, profesionales, espirituales,</li> </ul>		

	<p>religioso entre otros? ¿Por qué es importante tener nuestras redes de apoyo? ¿De qué manera nos ayuda nuestras redes de apoyo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar un listado de amigos y conocidos y quienes han sido en algún momento su modelo a seguir o que pueden contar.</li> <li>- Se termina con un “Abrazo del grupo”, reflexionando la importancia de la unión.</li> </ul>		
SALIDA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Conclusiones</li> </ul>		

## SESIÓN 11

### “Afronto sin tensión”

- **Objetivo:**

Poner en práctica sus habilidades y minimizar los niveles de tensión frente a la respuesta a las situaciones estresantes.

- **Fundamentación:**

Se trabajara bajo el entrenamiento en inoculación de estrés, a través de ello los adolescentes aprenderán a conceptualizar y valorar adecuadamente las demandas estresantes, y a su vez adquirir un repertorio de habilidades para afrontar el estrés y practicarlo exponiéndose ante distintos tipos de acontecimientos estresantes.

- **Procedimiento:**

MOMENTOS	ACTIVIDADES	MATERIALES / RECURSOS	TIEMPO
INICIO	- Se pasa lista a los participantes, Presentación de la sesión correspondiente.	- Cañón multimedia - Hojas impresas - Recurso verbal	45 minutos
PROCESO	- Se trabaja entrenamiento en inoculación de estrés: <ul style="list-style-type: none"><li>• Fase de educación o conceptualización: El facilitador instruye al adolescente acerca del contenido de su problema, cómo puede controlarse,</li></ul>		

	<p>los recursos con los que cuenta y las estrategias que le aportarán para superar o resistir el estrés.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fase de adquisición de habilidades: facilita sus habilidades y desarrolla un entrenamiento autoinstruccional que sirva al adolescente para guiar sus acciones positivamente y evitar pensamientos catastrofistas. Se le enseña a descomponer el acontecimiento estresante en segmentos, a identificar cada uno de ellos, así como los pensamientos catastrofistas, y a sustituirlos por otros.</li> <li>• Fase de aplicación: El facilitador expone al adolescente a los estímulos estresantes en intensidad creciente para ensayar las habilidades aprendidas, mejorar su autoeficacia y su sentido de dominio personal del estrés</li> </ul> <p>- Lluvia de ideas</p>	<p>- Potencial Humano</p>	
<p>SALIDA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Retroalimentación</li> <li>- Conclusiones</li> <li>- Aplicación del post test.</li> </ul>		

**Referencias:**

- Ramírez, J. y Gonzales, M. (2012). Estrategias cognitivo-conductuales para el manejo del estrés en alumnos mexicanos de bachillerato internacional. (Tesis de licenciatura). Universidad de Monterrey Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado en: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/alpsi/v16n26/n26a03.pdf>.
- Ellis, A. (1991). The ABC's of RET. The Humanist, 51(1),19-49.
- García, 2017.Reestructuración cognitiva. Recuperado en <https://yourbrain.health/es/reestructuracion-cognitiva-rc/>